

Федеральное государственное казенное образовательное
учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Спортивно-прикладные занятия армспортом
в процессе физического воспитания обучающихся
в образовательных организациях системы МВД России
(на примере СибЮИ МВД России)

Учебное пособие

КРАСНОЯРСК
СибЮИ МВД России
2022

Рецензенты: Т.Г. Арутюнян – кандидат педагогических наук, доцент (Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск);
Д.А. Шубин – кандидат педагогических наук, доцент (Красноярский государственный аграрный университет)

Власов, В.А.

Спортивно-прикладные занятия армспортом в процессе физического воспитания обучающихся в образовательных организациях системы МВД России (на примере СибЮИ МВД России) : учебное пособие / В.А. Власов. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2022. – 56 с.

В учебном пособии представлены отдельные виды физических упражнений, направленных на формирование новых знаний о физическом и духовном совершенстве обучающихся, позволяющих дополнительно формировать прикладные скоростно-силовые навыки и развивать профессионально важные физические качества у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач в неурочное время обучающихся с целью повышения их физической подготовленности.

Пособие предназначено для курсантов, слушателей образовательных организаций системы МВД России, преподавателей (инструкторов) по физической подготовке, сотрудников органов внутренних дел.

© СибЮИ МВД России, 2022

© В.А. Власов 2022

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. ИСТОРИЯ ЗАРОЖДЕНИЯ И РАЗВИТИЯ АРМСПОРТА: МИРОВОЙ ОПЫТ, РОССИЙСКИЙ ОПЫТ И ОПЫТ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ.....	8
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АРМСПОРТА КАК СКОРОСТНО-СИЛОВОГО ВИДА СПОРТА, НАПРАВЛЕННОГО НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ, БЫСТРОТЫ, ЛОВКОСТИ, ГИБКОСТИ И ВЫНОСЛИВОСТИ.....	12
3. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ И МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ АРМСПОРТОМ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПОЛИЦЕЙСКОМ ВУЗЕ.....	26
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	42
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ К ИЗУЧЕНИЮ ЛИТЕРАТУРЫ.....	45
ПРИЛОЖЕНИЯ	46

ВВЕДЕНИЕ

Образовательная парадигма российского общества подвержена постоянным изменениям и новациям. Данная тенденция обуславливает более высокое качество выпускников вузов, что не может не накладывать соответствующий отпечаток на процесс подготовки будущих специалистов МВД России.

Сегодня постоянно происходит подбор методик, которые показывали бы массовый положительно направленный результат. Соответственно, повышаются требования, как к курсантам, так и к самим образовательным программам по дисциплине «Физическая подготовка».

Студенческая молодежь как отдельная социальная группа априори в силу своего возраста отличается от других групп социума поведением, установками, ценностями. Соответственно, от избранной модели поведения человека, его установок, мотивов деятельности зависит и состояние его здоровья¹. Эффективность учебного процесса по физическому воспитанию обучающихся измеряется показателями физического развития, общей и специальной подготовленности, а также ростом технического мастерства в выбранном виде спорта².

В современных условиях политических, социальных, экономических преобразований в Российском государстве осуществляется реформирование образовательной сферы. В настоящее время действующее программное обеспечение физического воспитания студентов недостаточно отвечает требованиям к формированию прикладной физической подготовленности молодежи³. Система образования в нашей стране выступает в качестве субъекта саморазвития. Стратегия

¹ Подр.: Власов В.А. Некоторые актуальные аспекты необходимости программно-методического сопровождения элективного курса спортивно-прикладных занятий студентов армрестлингом в процессе физического воспитания в полицейском вузе // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сборник статей V Международной научно-методической конференции (20-21 ноября 2020 г.). Могилев: Могилевский институт МВД Республики Беларусь, 2020. С. 11-15.

² Сторчевой Н.Ф., Беликов Е.М., Жабин Ю.Ф. Совершенствование учебного процесса по физической культуре и спорту студентов агроинженерных вузов на основе гиревого спорта и армрестлинга // Теория и практика физической культуры. 2012. № 9. С. 25-27.

³ Подр.: Власов В.А., Пономарев В.В. Армрестлинг как средство формирования прикладной физической подготовленности студентов в вузе // Теория и практика физической культуры. 2017. № 11. С. 35.

реформ в области образования настоятельно диктует новые подходы в педагогической деятельности¹.

Обращает на себя внимание тот факт, что серьезный интерес к борьбе на руках пробуждается не только у спортсменов, но и у граждан, не имеющих никакого отношения к спорту². Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении позволяют содействовать в подготовке будущих специалистов к их профессиональной деятельности, формировать и использовать различные формы физических упражнений в условиях будущей профессиональной деятельности³.

Современный образовательный процесс в любом вузе находится в постоянном динамическом состоянии, он расширяется, индивидуализируется, появляются новые педагогические идеи, технологии, учебные дисциплины и др. Обучающийся в данном процессе должен приобрести профессиональные компетенции, сформировать и раскрыть свой интеллектуальный и психофизический потенциал. Особое значение приобретает в процессе получения образования в вузе не только формирование профессиональных компетенций, но и развитие физического потенциала на основе учета индивидуальных психофизических предпочтений и двигательных способностей будущих выпускников⁴.

Важнейшим приоритетом современной системы высшего профессионального образования МВД России является подготовка высококвалифицированных кадров, способных успешно выполнять функциональные обязанности сотрудников внутренних дел по обеспечению безопасности и правопорядка, по борьбе с преступностью, защите прав и свобод человека⁵.

Как показывает практика, действующие программы физического воспитания не способствуют повышению готовности

¹ Подр.: Власов В.А., Фрегер Е.Р. Инновационная технология силовой подготовки студентов высших учебных заведений на примере гиревого спорта // Аграрное и земельное право. 2015. № 2 (122). С. 140-145.

² Армспорт. Специализированные тренировочные программы / сост.: Е.Н. Кондрашкин, Н.Д. Ларин. Ульяновск: УлГТУ, 2005. 46 с.

³ Сторчевой Н.Ф. Использование элементов прикладных видов спорта в профессиональной подготовке студентов агроинженерных вузов // Вестник Московского государственного агроинженерного университета им. В.П. Горячкина. 2011. № 4 (49). С. 112-114.

⁴ Подр.: Власов В.А., Пономарев В.В. Модельные характеристики для отбора студентов на занятия в спортивной секции армрестлингом в техническом вузе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 5. С. 54-55.

⁵ Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. С. 177.

современных обучающихся к эффективной сдаче норм комплекса ГТО. Целесообразно модернизировать содержание процесса физического воспитания обучающейся молодежи в высших учебных заведениях за счет внедрения более продуктивных и современных педагогических технологий, средств и форм активизации и мотивации студентов на сдачу норм комплекса ГТО¹.

Общеизвестно, что все физические свойства человека находятся в тесной взаимосвязи и взаимозависимости друг с другом². Армспорт является видом спорта, получившим общенародное признание в России и многих странах мира за свою доступность и зрелищность. Данный вид спорта направлен на развитие ловкости, силы и выносливости. Достойная ловкость требует большой быстроты в движениях, быстрота же, в свою очередь, требует значительной силы. А без хорошей выносливости вообще нельзя достичь эффективного развития ни одного из указанных выше свойств. Следовательно, занимаясь армрестлингом и развивая все перечисленные свойства, курсанты и слушатели высших учебных заведений Министерства внутренних дел Российской Федерации создают объективные предпосылки для достойного осуществления правоохранительной деятельности и пропаганды здорового образа жизни³.

Включение дополнительного элективного курса спортивно-прикладных занятий курсантов армспортом в процесс физического воспитания в СибЮИ МВД России направлено на развитие скоростно-силовых качеств обучающихся, необходимых сотрудникам ОВД в своей будущей профессиональной деятельности. Улучшение скоростно-силовых качеств обучающихся позволяет дополнительно увеличивать показатели общей физической подготовки, совершенствовать прикладные скоростно-силовые навыки и является одним из способов формирования физической готовности сотрудников к

¹ Подр.: Кан М.Ю., Пономарев В.В., Власов В.А. Педагогический анализ готовности студентов вузов Сибири к выполнению норм комплекса ГТО: состояние и перспективы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 5. С. 55-56.

² Подр.: Власов В.А. Некоторые актуальные аспекты совершенствования проекта «Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года» // Экономика и управление в современных условиях международная (заочная) научно-практическая конференция (23 декабря 2016 г.). Красноярск: Сибирский институт бизнеса, управления и психологии, 2016. С. 8-12.

³ Подр.: Власов В.А. Некоторые актуальные аспекты развития здорового образа жизни в студенческой среде в современный период // Восток – Россия – Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке : сборник материалов XXI Традиционного международного симпозиума (16-17 ноября 2018 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. Красноярск, 2019. С. 64-68.

выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, ловкости, выносливости, в том числе боевых приемов борьбы.

В учебном пособии на основе изучения практического опыта, анализа научно-методической литературы представлены средства и способы их использования для реализации армспорта в процессе физической подготовки обучающихся в образовательных организациях МВД России.

Материал, изложенный в настоящей работе, носит практически ориентированный характер и будет полезным для курсантов, слушателей и преподавателей в образовательных организациях МВД России, а также всех заинтересованных в развитии и укреплении своего физического потенциала. Учебное пособие позволяет повысить качество неспециального физкультурного образования сотрудников органов внутренних дел.

1. ИСТОРИЯ ЗАРОЖДЕНИЯ И РАЗВИТИЯ АРМСПОРТА: МИРОВОЙ ОПЫТ, РОССИЙСКИЙ ОПЫТ И ОПЫТ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

В современный период существует значительное количество различного рода и вида единоборств. К одному из самых древних, дошедших до наших дней видов состязаний, следует отнести рукоборство (борьбу на руках), которая была знакома представителям различных народов. В качестве доказательства данного факта можно привести имеющиеся в различных музеях отдельных государств, предметы или их части с изображением двух сцепленных борющихся рук¹. Еще с древних времен помериться силой рук считалось более благородным делом, чем размахивание мечами или дубинами.

В истории нашей страны уже в X веке на Руси рукоборство было достаточно распространено, было одним из любимых развлечений населения. Войдя в реальную жизнь русского народа, борьба на руках была одним из распространенных развлечений. Общеизвестно, что во время правления царя Алексея Михайловича борьба на руках была обычным явлением в питейных заведениях. Вместе с тем родоначальниками армрестлинга (от англ. armwrestling – борьба на руках) как самостоятельного вида спорта в мире принято считать США. Общеизвестно, что основную лепту в становление исследуемого феномена внесли американские водители грузовиков, которые осуществляли дальние рейсы. И во время стоянок традиционно проводились поединки за столом в придорожных барах, где водители мерились силой рук между собой. Считается, что основателем данного вида спорта является американский журналист Билл Соберанес, который выдвинул предложение организовать первый официальный турнир по борьбе на руках, оно было поддержано профсоюзом водителей. Первый турнир состоялся в Петалуме (штат Калифорния) в 1952 году и придал невероятный импульс развитию исследуемого вида спорта. После его проведения появилась замечательная традиция каждую вторую субботу октября именно в этом городе проводить мировые чемпионаты по армрестлингу.

Билл Соберанес в 1961 году основал Мировую корпорацию ристрестлинга WWC inc. (World Writrestling Championships

¹ Подр.: Власов В.А. Краткий очерк генезиса зарождения и развития армрестлинга: мировой, российский и региональный опыт // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : сборник материалов X Юбилейной международной научно-практической конференции (1 июня 2020 г.). Красноярск: Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2020. С. 369-371.

Incorporated) со штаб-квартирой в Петалуме. В сентябре 1962 года был проведен первый чемпионат мира среди мужчин по ристрестлингу, что дословно означает «борьба запястьями»¹. С 1964 года проводятся чемпионаты мира среди женщин. Отдавая дань уважения, в указанном городе Соберанесу при жизни установили памятник. С 1969 года начались телетрансляции чемпионата. Армрестлинг стал полноценным видом силовых спортивных соревнований. Стали создаваться и другие международные федерации, культивирующие данный вид спорта: WAF (World Armrestling Federation) – Всемирная любительская федерация армрестлинга (США), WAWC (World ArmWrestling Council) – Всемирный Совет Армрестлинга (США). С 1991 года по армрестлингу стали проводиться чемпионаты Европы².

Следует отметить, что в СССР с 1950 года по 1989 год борьба на руках на столе являлась составной частью подготовки борцов различных стилей как эффективное специально-подготовительное упражнение.

Эволюция зарождения советского (а после распада СССР – российского) армрестлинга начинается с 8 августа 1989 года. Именно тогда в Москве в Олимпийском Дворце «Измайлово» был проведен первый Международный турнир СССР–США–Канада.

9-10 февраля 1990 года во Дворце тяжелой атлетики «Измайлово» прошел первый всесоюзный турнир по армрестлингу (борьба сидя). На этом турнире представителями ряда союзных республик было принято решение о создании самостоятельной федерации армрестлинга СССР. Спортсмены соревновались в следующих весовых категориях: мужчины до 61 кг, до 68 кг, до 75 кг, до 83 кг, до 91 кг, до 100 кг, до 110 кг и свыше 110 кг. У женщин проходила борьба в следующих весовых категориях: до 54 кг, до 64 кг, до 73 кг и свыше 73 кг. На этом турнире представителями союзных республик было принято решение о создании самостоятельной федерации армрестлинга СССР. Во время проведения Кубка СССР по гиревому спорту 13-15 апреля 1990 года в Омске прошла ее первая учредительная конференция. Первым президентом федерации был избран олимпийский чемпион, многократный чемпион и рекордсмен мира по тяжелой атлетике, заслуженный мастер спорта СССР Давид Ригерт³.

¹ Алексеева О.В. Профессионально-деятельностный подход к процессу подготовки школьников студентов по видам спорта // Вестник Бурятского государственного университета. Сер. Педагогика. Спецвыпуск. 2012. С. 43-49.

² Живора П.В., Рахматов А.И. Армспорт: техника, тактика, методика обучения : учебное пособие. М.: Академия, 2001. 112 с.

³ Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2007. 464 с.

22-23 декабря 1990 года в Днепропетровске был проведен первый чемпионат СССР по армрестлингу (борьба стоя). Главным судьей соревнований был олимпийский чемпион Султан Рахманов. Следует отметить, что он был единственным, кто смог победить из советских спортсменов иностранных соперников на первом Международном турнире СССР–США–Канада в 1989 году. С 6 января 1991 года была учреждена Российская Ассоциация армрестлинга (РАА), которая провела большую работу по развитию и популяризации армрестлинга в стране. В августе 1990 года в Москве в Цирке на Цветном бульваре был проведен первый международный турнир «Московский медведь», который с 1991 года стал называться «Золотой медведь».

После распада СССР в России выделились две организации, популяризовавшие армрестлинг. Это Российская федерация армрестлинга и Российская ассоциация армрестлинга. В 1993 году две организации слились в одну – РАА. Позднее армрестлинг был переименован в армспорт. Данное решение связано с тем, что при подаче WAF заявки на вступление в Международный олимпийский комитет (МОК) представителями последнего было предложено изменить название, так как под словом «рестлинг» в классификаторе олимпийских видов понимается греко-римская борьба¹.

В настоящее время данный вид спорта культивируется во всех 85 субъектах Российской Федерации. Представители Красноярского края занимают достойное место в популяризации этого простого зрелищного вида спорта². В интервью одному из авторов данного научного исследования на телеканале «8 Канал – Красноярский край» 23 ноября 2017 года Геннадий Николаевич Лыков, который стоял у истоков зарождения в Красноярском крае и в России исследуемого спортивного направления, рассказал о его зарождении в Красноярске. Геннадий Николаевич – первый председатель Красноярской региональной общественной организации «Федерация армспорта Красноярского края» и единственный Заслуженный тренер России по армспорту в Красноярском крае. В интервью он сказал следующее: «Если вспоминать начало нашей деятельности, мы сами изготавливали столы для поединков и устанавливали их на улицах, там, где было очень многолюдно – на проспекте Мира, на площади у Оперного театра. Как только в городе отмечался какой-нибудь праздник, Сергея Владимировича Широких, который в то время был очень сильным, обязательно привлекали к данным мероприятиям. Эти мероприятия были очень популярны у горожан. До девяностых годов мы их

¹ Живора П.В., Рахматов А.И. Указ. соч. С. 2-3.

² Подр.: Власов В.А. Краткий очерк генезиса зарождения и развития армрестлинга: мировой, российский и региональный опыт.

пропагандировали у нас в Красноярске. И так года три-четыре: просто проводили показательные поединки для привлечения народа». Потом создали клуб «Сибирская сила», потом клуб «Аполлон-1», в 2000 году образовали Красноярскую региональную общественную организацию «Федерация армспорта Красноярского края»¹.

Впервые спортсмены из Красноярска съездили на соревнования во Львов, боролись не стоя, а сидя. Затем красноярские рукоборцы выступили в 1990 году на 1-м чемпионате СССР по армрестлингу в Тюмени, где наши спортсмены – мастер спорта по дзюдо Сергей Широких в категории 100 кг и Борис Тумас в категории свыше 100 кг – заняли 1 место. В 1991 году на 2-м чемпионате СССР в Санкт-Петербурге Сергей Широких стал бронзовым призером и первым выполнил норматив мастера спорта России по армспорту в Красноярском крае. Первый международный успех Красноярскому краю принес тренер спортклуба «Локомотив» Иван Кербис. В 1995 году на 6-м международном турнире «Золотой медведь» по армрестлингу в городе Москве он занял 1 место в весовой категории до 70 кг и выполнил норматив мастера спорта международного класса первым в Красноярском крае².

На данный период времени в Красноярском крае четыре заслуженных мастера спорта России: Александр Воронецкий, Виталий Лалетин, Дмитрий Силаев и Артем Гришин. В интервью одному из авторов настоящего исследования на телевизионном канале «8 Канал – Красноярский край» 19 мая 2020 года самый титулованный спортсмен Красноярского края в этом виде спорта, семикратный чемпион мира, семикратный чемпион Европы, десятикратный чемпион России Виталий Лалетин раскрыл свою историю прихода в этот вид спорта, рассказал о первом тренере, методике и технике тренировок, а также о переходе из любительского армрестлинга в профессиональный спорт и планах на ближайшее будущее³.

Подводя итог, можно сделать вывод о том, что необходимо еще больше популяризировать и развивать такой доступный и простой вид спорта, как армрестлинг, в том числе и в вузах системы МВД РФ.

¹ Интервью на 8 канале. Валерий Власов, Геннадий Лыков, 23 ноября 2017 года. URL: <http://YouTube> (дата обращения 15.05.2021).

² Неолимпийские виды спорта: армспорт. URL: <http://akademlvs.ru> (дата обращения 15.05.2021).

³ Интервью на 8 канале. Валерий Власов, Виталий Лалетин, 19 мая 2020 года. URL: <http://YouTube> (дата обращения 15.05.2021).

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АРМСПОРТА КАК СКОРОСТНО-СИЛОВОГО ВИДА СПОРТА, НАПРАВЛЕННОГО НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ, БЫСТРОТЫ, ЛОВКОСТИ, ГИБКОСТИ И ВЫНОСЛИВОСТИ

Армспорт (рукоборство) как скоростно-силовой вид спорта является одним из наиболее эффективных средств физического совершенствования. Категории «армспорт» и «армрестлинг» в настоящем учебном пособии авторами используются как тождественные. По сравнению со многими другими видами спорта он имеет ряд достоинств и преимуществ, заключающихся в простоте, доступности и экономичности.

Занятия армрестлингом однозначно способствуют улучшению здоровья, не ставят возрастных и гендерных ограничений, а для тренировочного процесса и проведения соревнований не требуется больших финансовых вложений¹.

Армрестлинг имеет общенародное признание за свою простоту, доступность, демократичность, массовость и зрелищность. Он не требует какой-либо особой экипировки, этим видом спорта может заниматься любой желающий. Современный армрестлинг характеризуется высокими спортивными достижениями и предъявляет высокие требования к развитию физических качеств, среди которых огромное значение занимают сила, ловкость и выносливость – качества, которые может развить каждый. Как отмечают специалисты, эффективность «борьбы на руках» зависит не только от технико-тактического превосходства спортсмена, но и от развития его физических качеств, в частности от силы и быстроты выполнения двигательного действия².

Кажущаяся простота движений создает у многих, особенно у здоровых и сильных людей, иллюзию доступности данного вида спорта. Этот вид спорта не только увлекательный, но и травмоопасный. Частота сердечных сокращений во время соревновательного периода достигает до 200 ударов. Нагрузки на локтевые и плечевые суставы, связки, кости предплечья и плеча очень велики³.

¹ Ишенбаева В.В., Малыгин М.А. Армрестлинг в общефизическом развитии обучающихся вуза // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. 2018. № 2. С. 41-42.

² Гетманский И.И., Махнутина А.А. Импульс силы – неотъемлемый элемент совершенствования спортсменов, занимающихся армрестлингом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 1 (179). С. 83-85.

³ Андриященко Е.В., Ерёменко В.Н., Цава С.В. Армрестлинг в учебно-тренировочном процессе в вузе // Современная наука: теоретический и практический взгляд : материалы VII Международной научно-практической конференции. 2017. С. 31-36.

В реальности армрестлинг – это технически сложный и серьезный вид спорта. Применительно к рассматриваемому виду спорта высокие требования предъявляются к силовым способностям. Основными составляющими успеха в армрестлинге, как и в других видах борьбы, являются сила, скорость, гибкость, ловкость, технические приемы. Однако ведущей составляющей успеха по праву является сила. Без отличных силовых показателей даже профессиональная техника, быстрота и ловкость не принесут спортсмену высоких спортивных результатов¹.

Наличие хорошей гибкости и подвижности позволяет овладеть рациональной техникой, которая обеспечивает сохранение адаптационных возможностей организма, занимающегося армспортом. Вне зависимости от того, какое качество является главным для данного вида спорта, необходимо отметить роль использования силовых и метаболических тренировок. Для видов спорта, в которых основным качеством является аэробная выносливость, необходимо проводить силовые тренировки, так как добиться улучшения результатов можно лишь в результате приложения большей силы, противостоящей сопротивлению. Таким образом, без базовой подготовки и развития силовых способностей сложно прогрессировать в армрестлинге.

Столы для проведения квалификационных соревнований (армстолы) должны удовлетворять стандартам, определенным WAF. Армстол должен иметь следующие размеры: в состязаниях, проводимых сидя, высота стола – 71 см от пола; в состязаниях, проводимых стоя, высота стола – 101,6 см от пола.

Другие требования идентичны для столов, используемых в состязаниях, проводимых стоя и сидя.

Столешница: 91,4 см длиной и 66 см шириной. На столешнице должна четко выделяться линия, проведенная от штыря к штырю, обозначающая центр стола. Каждая половина стола должна отличаться другим цветом. Рекомендуется использовать красный и синий цвета.

Подлокотники: квадратной формы 18x18 см, толщиной 5 см, должны быть установлены в 3,5 см от их соответствующего края. Они должны перекрывать друг друга на 1/2 направо от центра стола для правой руки и на 1/2 налево от центра для левой руки соответственно.

Подушка для касания: 25 см в длину, 10 см в высоту, 5 см в ширину. Подлокотники и подушки для касания должны быть выполнены из упругого материала, устойчивого к деформации. Ручки стола

¹ Живодёров А.В. Техническая подготовка спортсменов-армрестлеров на этапе начальной спортивной специализации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 4. С.114-116.

размещаются в середине – в 33 см от каждого края и в 2,5 см от торца стола. Ручка должна быть с накаткой (шероховатой поверхностью) диаметром 2,7 см и высотой 15 см от поверхности стола¹.

Суть данного вида единоборства заключается в том, чтобы в борьбе двух соперников опустить «замок» (захват кистей) и прижать его к столу тыльной стороной кисти, не нарушив правила, прописанные Федерацией армрестлинга России (ФАР). Для этого существуют различные тактики, которые применяются как в мужском, так и в женском соперничестве. Чтобы победить за столом, необходимо преодолеть сопротивление соперника, провести прием и положить его руку на валик. Без применения силы за столом не достигнешь успеха. Кроме того, для победы нужно уметь проявить свои силовые способности максимально быстро, в кратчайшее время проявить максимальную силу. Это достигается развитием скоростно-силовых способностей, особенно взрывной силы.

Поединок начинается по команде «Внимание! Марш!» («Ready! Go!») и заканчивается по команде «Стоп!» («Stop!»). По команде рефери участники, упершись ногами в пол, ставят локти на специальные мягкие подлокотники и устанавливают захват (другое название – замок), потом соединяют открытые ладони, сцепляют большие пальцы, стараются занять наиболее выгодную для себя позицию. Однако при этом рефери должен видеть первые фаланги больших пальцев, он следит, чтобы ни у одного из соперников не было преимущества, дает команды: «Выпрямить запястья!», «Выпрямить плечи!» и т.д. Свободной рукой каждый спортсмен держится за специальный штырь. Плечи обязательно должны быть параллельны краю стола и не пересекать контрольной линии. Бывает так, что от чрезмерных усилий руки борцов срываются. В таком случае судья завязывает их кисти специальным ремнем.

Установка захвата – обычно самая долгая и, как правило, самая важная часть профессионального поединка. После того как захват установлен, рефери дает команду: «Не двигаться! Рэди... Гоу!!!». После этого можно бороться.

Каждый участник поединка или соревнования старается наклонить руку соперника до касания стола «замком» (наружной частью кисти соперника). Победа в поединке присуждается при касании руки соперника с валиком. Победа может быть засчитана, если рука соперника не коснулась валика, но его кисть или пальцы опустились ниже уровня валика².

¹ Правила вида спорта «Армрестлинг»: утв. приказом Министерства спорта РФ от 6 апреля 2018 г. № 305. URL: <https://www.garant.ru>.

² Там же.

Некоторые побеждают мгновенным резким рывком. Но самые захватывающие поединки, как правило, долгие, то есть те, в которых инициатива переходит от одного к другому. Победа присуждается спортсмену при любом соприкосновении пальцев, кисти или предплечья соперника с валиком либо при пересечении ими условной горизонтали между верхними краями валиков. В случае срыва захвата или объявления предупреждения участники имеют право на отдых в течение 30 секунд. После первого разрыва захвата руки спортсменов должны увязываться специальным ремнем. Время отдыха спортсменов перед повторным поединком финала не должно превышать 3 минут.

Тот спортсмен, который обладает лучшей реакцией, имеет большие шансы на победу. Но бывает и так, что спортсмены надолго задерживаются в какой-либо позиции и борьба принимает затяжной характер. В этих условиях решающее значение приобретает уровень развития силовой выносливости, в частности статической силовой выносливости, которая проявляется в возможности удержания «рабочего угла» максимально долгое время.

Принимая высокое значение силовых способностей для победы в армрестлинге, нельзя обойти стороной тот факт, что это единоборство. Нужно не только наиболее эффективно проявить свои силовые и скоростные способности, но и не дать проявить эти способности своему сопернику. Рукоборец, который настроен на высокий результат, должен уметь предвидеть тактические варианты борьбы противника, уметь навязывать свой стиль борьбы, умело проводить атакующие действия и контратаки.

Желательно, чтобы рукоборец обладал равномерно развитой мускулатурой всего тела. Но такое бывает редко. У одних рукоборцев развиты мышцы рук, у других очень сильны ноги, у третьих развиты мышцы спины. Вот почему в тренировочных занятиях нужно подбирать такие упражнения, которые эффективно способствовали бы развитию наиболее слабых групп мышц. Однако не меньшее внимание следует уделять развитию других мышечных групп, особенно сильно развитых, ибо на применение их силы чаще всего подбираются и выполняются наиболее результативные индивидуальные технические действия¹.

В данном виде спорта одинаково сочетаются и имеют решающее значение как показатели взрывной силы, так и показатели развития статистических усилий. Основной двигательной задачей лиц, занимающихся рукоборством, является развитие максимальной мощности спортивного движения, то есть развитие максимальной силы за кратчайшее время. Следовательно, одним из главных физических

¹ Живора П.В., Рахматов А.И. Указ. соч.

свойств рукоборцев должно быть развитие высоких показателей взрывной силы. К основным факторам спортивного мастерства относятся: время реакции на стартовый сигнал, численное значение и динамика градиента силы, быстрота формирования алгоритма общей двигательной задачи, а также устойчивость психоэмоционального состояния спортсмена.

Силовая тренировка должна включать в себя работу с большими отягощениями в динамическом режиме и статическую тренировку с различными снарядами и партнером. Основой метода является напряжение мышц без изменения их длины, при неподвижном положении сустава. При использовании изометрического метода прирост силы наблюдается в основном по отношению к той части траектории движения, которая соответствует применяемым упражнениям. Следует также учитывать, что сила, приобретенная в результате силовой тренировки в этом режиме, слабо распространяется на работу динамического характера и требует периода специальной силовой тренировки, направленной на обеспечение реализации силовых качеств, приобретенных за счет применения изометрического метода при выполнении движений динамического характера. При тренировке в изометрическом режиме прирост силовых качеств сопровождается уменьшением скоростных возможностей спортсменов, что достоверно проявляется уже через несколько недель силовой тренировки. Это требует сочетания применения этого метода с работой скоростного характера. Изометрические тренировки используются в случаях, когда необходимо:

- развить взрывную силу;
- проработать слабые углы при выполнении технико-тактических приемов;
- изменить характер для разнообразия тренировочной работы;
- реабилитировать сухожилия и связки после травм и микро-травм.

Специалисты выделяют несколько техник в исследуемом виде спорта.

«Верхом» – выведение атакующим захвата кистевым движением к себе с пронацией.

«Прямым движением» – по команде рефери атакующий резко акцентированным движением сгибает свое запястье и своей кистью толкает прямо кисть атакующего.

«Притягиванием» – атакующий супинирует свою руку, не отпуская захвата, и согнутой кистью притягивает кисть соперника к себе.

«Крюк нижний» – атакующий супинирует свою руку и в этом положении в захвате пытается преодолеть сопротивление соперника (чисто силовое действие) – самый распространенный тип борьбы.

«Крюк верхний» – спортсмен становится так же, как при борьбе верхом, только не давая натяжки при старте, уходит в бок, проируя кисть соперника (отличается от нижнего крюка тем, что давление на кисть соперника оказывается в основном указательным и средним пальцами).

«Трицепсом» – со старта спортсмен двигает плечо в сторону соперника, одновременно подтягивая кисть соперника к себе, и трицепсом придавливает его к подушке¹.

Перед тем как начать поединок, армрестлер должен твердо для себя решить: приспособливаться к действиям соперника или активно действовать самому. Вот некоторые возможные варианты манеры борьбы:

- движение кисти к себе;
- прямой толчок кисти соперника (без супинации);
- супинация руки и согнутой кистью притягивание руки соперника;
- супинация кисти и прямой толчок руки соперника.

Спортсмену следует брать во внимание различное расположение подлокотников, опорных стоек, ограничительных валиков, учитывать физиологические показатели соперника и свои. Армспортсмены, выполняя прием захвата, самостоятельно выбирают наиболее комфортные для себя положения, совершенствуя их в последующих поединках².

Захватом называют сложный технический прием, от которого целиком зависит результат борьбы. Существует несколько видов захватов, четыре из них – основные: открытый – закрытый (различие по положению пальцев) и высокий – низкий (по уровню захвата). Выполняя прием захвата, спортсмену следует учитывать индивидуальные данные своей руки, предполагаемые тактические действия противника и одновременно планировать свои дальнейшие действия в поединке. Также не следует забывать такие важные условия, как наиболее большая площадь обхвата тыльной стороны ладони противника своими пальцами и плотное сжатие пальцев.

В армспорте существует такое понятие, как школа. Это и есть набор всех приемов и техник, применяемых во время соревнования. Школа в армрестлинге условно делится на три фазы: стартовую позицию, атаку и реализацию преимущества.

Если вы хотите победить, вы должны овладеть всеми тонкостями каждой из трех фаз. Так, золотым правилом рукоборца

¹ Андриященко Е.В., Указ. соч. С. 31-36.

² Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Армрестлинг – борьба на руках : учебное пособие. М.: Издательство Российского университета дружбы народов, 2002. С. 288.

считается такая стойка в стартовой позиции, чтобы плечо и предплечье находились на самом возможно близком расстоянии (но не касались друг друга). Если армрестлер в начале поединка сможет совместить центр тяжести своего тела с площадью опоры и чуть сместит проекцию первого в сторону борющейся руки, то у него будет дополнительное преимущество. В результате вы получите возможность получить выигрыш в силе за счет уменьшения расстояния до центра вращения.

Очень важно сразу после команды судьи не упустить момент и мгновенно навязать противнику ту тактику, в которой силен спортсмен. Существует несколько типов атак. Это атака через верх (когда спортсмен начинает скользить вдоль указательного пальца противника и накрывает его своей ладонью), атака крюком (когда спортсмен из стартовой позиции начинает резко вращать собственной кистью, при этом мизинец направляется внутрь к себе) и атака толчком (когда спортсмен по сигналу арбитра толкает руку вперед, выгибая ее в запястье). В любом случае важно наклонить руку соперника к углу в 45 градусов от площади стола, а там справиться с ним будет уже гораздо проще.

Бороться начинают, поставив локоть на специальный подлокотник размером 20x20 см, руку по нему во время поединка можно перемещать, но если она соскользнет с подлокотника, это считается нарушением. Победителем считается тот, кто положит руку противника (по правилам достаточно даже легкого прикосновения) на особый валик. Поединок может закончиться мгновенно, а может затянуться на несколько минут.

Соревнования по армрестлингу подразделяют на:

1) личные. Организаторы соревнований могут предусмотреть подведение неофициального командного зачета среди участников. При проведении командного зачета, в каждой весовой категории учитывается один лучший результат той или иной команды. В личных соревнованиях определяются места, занятые участниками в каждой весовой категории и в абсолютном первенстве;

2) командные. Соревнования, в которых результаты отдельных участников команды засчитывают команде в целом.

Соревнования в армрестлинге проводят по трем системам: «I» – с выбыванием после двух поражений; «II» – по «Олимпийской» системе – с выбыванием после первого поражения; «III» – по круговой системе. Решение о применении системы проведения определяется организацией, проводящей соревнования, и указывается в Положении о соревновании.

Победитель в весовой категории определяется по наибольшей сумме набранных очков в борьбе как левой, так и правой рукой. Если

суммы набранных очков у двух спортсменов равны, то преимущество отдается спортсмену, имеющему более высокое место по сравнению с соперником в борьбе левой или правой рукой. Если на одну из рук (на которой занято более низкое место) участники занимают места ниже шестого, то выше классифицируется спортсмен, прошедший большее количество туров борьбы данной рукой. Если и в этом случае спортсмены имеют одинаковые показатели, то преимущество отдается спортсмену более легкого стартового веса.

Если стартовый вес у обоих спортсменов одинаковый, то проводится дополнительное взвешивание после окончания всех поединков на правой и левой руке:

а) повторное взвешивание должна осуществлять бригада судей, назначенная главным судьей соревнований;

б) в случае отсутствия одного из спортсменов в заранее определенном и утвержденном на совещании официальных представителей месте повторного взвешивания преимущество отдается присутствующему спортсмену.

В случае равных показателей после повторного взвешивания преимущество отдается спортсмену, вышедшему в финал без поражения большее количество раз по сравнению с соперником.

Если все перечисленные показатели совпадают между соперниками, то проводится дополнительный, решающий поединок. Жребий определяет, какой рукой будет вестись борьба.

Если спортсмен занял в борьбе левой и правой руками третье место или второе и третье места, но в общем зачете занял четвертое место, то ему присуждается третье место в сумме двоеборья. В протоколе соревнований в таком случае указываются два третьих места.

В официальных соревнованиях, проводимых на территории Российской Федерации, могут принять участие спортсмены мужского и женского пола, занимающиеся армрестлингом не менее 6 месяцев. В официальных Всероссийских соревнованиях могут принять участие спортсмены мужского и женского пола, занимающиеся армрестлингом не менее одного года.

Для участия в соревнованиях необходимы: договор о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев, допуск врача, разрешение комиссии по допуску, взвешивание и жеребьевка.

Участники должны вести себя вежливо и уважительно по отношению к соперникам, судьям, зрителям, официальным лицам. Участники должны принимать решения судей без их обсуждения и воздерживаться от действий, имеющих целью повлиять на решения судей. В случае если спортсмен не согласен с тем или иным решением рефери, он должен обратиться к главному судье соревнований через своего официального представителя.

К участию в поединке спортсмены допускаются только в спортивной одежде (футболка стретч, спортивные брюки) и спортивной обуви. Спортсмену, вышедшему на поединок к армстолу не в спортивной форме, объявляется поражение в этом туре. Рука, на которой ведется поединок, до середины плеча должна быть обнажена. Запрещается пользоваться любыми предохраняющими бинтами и повязками на запястьях и локтях, а также иметь любые кольца и перстни на пальцах.

Руки участников должны быть чистыми, без признаков кожных заболеваний, ногти подстрижены. Ногтевая пластина не должна выходить за предел пальца. Может быть использована магнезия или мел. Допускается использование обуви на утолщенной подошве, высота подошвы не ограничивается. Участники имеют право использовать подставки. Во рту не должно быть жевательной резинки. Длинные волосы должны быть убраны, допускаются повязки.

На чемпионатах и первенствах России каждая команда-участница должна выступать в собственной, единой спортивной форме, отражающей название региона (города), который она представляет.

Использовать на одежде и обуви эмблемы и товарные знаки коммерческих фирм и организаций допускается только с разрешения организаторов соревнований.

Нарушения правил, за которые спортсмену объявляется замечание:

- невыполнение команд рефери;
- преждевременный старт (фальстарт);
- если один из участников становится причиной отсрочки захвата;
- кратковременный отрыв руки от штыря после команды рефери «Go!».

Два замечания приравниваются к предупреждению (фолу).

Нарушения, за совершение которых спортсмену объявляется предупреждение (фол):

- отрыв локтя от подлокотника;
- соскальзывание локтя с подлокотника. Примечание: нарушением не считается, если локоть был оторван от подлокотника, но предплечье, бицепс или трицепс участника касались подлокотника. При этом локоть не выходит за проекцию подлокотника;
- пересечение средней линии стола головой, плечами;
- касание головой или плечом своего предплечья или захвата рук;
- уход от борьбы – умышленный разрыв захвата;
- использование положения, которое может повлечь за собой травму собственной руки (опасное положение);

– продолжительная потеря контакта свободной руки со штырем стола;

– опускание во время борьбы плеча руки, на которой происходит борьба, ниже уровня подлокотника, за исключением выигрышного положения. Выигрышным является положение, когда предплечье борющейся руки находится ниже, чем $2/3$ расстояния от вертикали до валика;

– сталкивание локтя противника с подлокотника движением вперед;

– любое движение руками или туловищем во время судейского захвата, после команды рефери «Не двигаться»;

– любое намеренное действие, совершаемое с целью поставить соперника в положение, наказываемое фолом, является нарушением, и нарушитель получает фол.

Нарушения, совершенные соперниками одновременно, считаются обоюдными. Поединок продолжается после остановки. Фолы соперникам не объявляются¹.

Физические занятия армрестлингом в неурочное время в образовательных организациях системы МВД РФ позволяют не только добиться успеха в спорте, но и способствуют саморазвитию и самореализации, прививают дисциплину и ответственность, помогают обучающимся налаживать контакты в курсантском сообществе.

По направленности развития двигательных свойств армрестлинг относится к скоростно-силовым видам спорта, где основной двигательной задачей спортсменов является в развитие кратчайшее время максимального импульса силы. Базовым мышечным свойством армрестлингистов являются показатели «взрывной силы». Тренировочный процесс по развитию скоростно-силовых свойств должен включать как общефизическую, так и специальную физическую подготовку².

Достигнуть высоких спортивных результатов в армрестлинге возможно лишь при ежедневных тренировках, направленных на гармоничное физическое развитие, совершенствование морально-волевых качеств личности, формирование здорового образа жизни, отказа от пагубных привычек³.

Под физическими качествами (свойствами) с определенной стороны следует понимать двигательные возможности человека. Причем «физическое качество (свойство)» объединяет те стороны моторики,

¹ Правила вида спорта «Армрестлинг».

² Гетманский И.И., Махнутина А.А. Указ. соч. С. 83-85.

³ Ахметзянов Ф.Ю., Харитонов В.В., Мерида С.Н. Армспорт : учебное пособие. Казань, 2002. С. 73.

которые проявляются в одинаковых параметрах движения и изменяются тождественным способом, имеют один и тот же измеритель, а также имеют аналогичные физиологические и биологические механизмы и требуют проявления сходных психических свойств.

Под силой как физическим качеством понимают преодоление внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий. Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выносливость – способность организма преодолевать утомление при сохранении необходимой интенсивности, точности, маневренности и быстроты. Ловкость – способность быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации, искусное владение движениями в сложных изменяющихся условиях. Основу ловкости составляют координационные способности – возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. Гибкость – способность человека выполнять движения в отдельно взятых суставах с большой амплитудой. Все физические качества взаимосвязаны между собой. Поэтому можно говорить лишь о преимущественном развитии того или иного качества. Развитие одного физического качества в ущерб другим отрицательно сказывается на общей физической подготовленности¹.

Достаточно развитые мышцы туловища и конечностей, высокий уровень силовой подготовленности служат объективным фактором сохранения здоровья и достижения серьезных результатов во всех видах единоборств. Армрестлинг не является исключением. Проявление физической силы в армрестлинге носит разнообразный характер: здесь имеют место и статические мышечные усилия (например, удержание захвата руки), и динамические. По степени напряжения они могут быть малыми, средними и максимальными; по продолжительности – кратковременными и длительными. Указанные выше аспекты, как указывают специалисты, отражаются в методике и средствах развития именно такого свойства, как сила².

Быстрота – чрезвычайно важное свойство для рукоборца. Правильным определением качества быстроты рукоборца будет его умение среагировать на команду судьи, на действия соперника и

¹ Самостоятельное воспитание физических качеств : учебно-методическое пособие для студентов специальностей 1-79 01 01 «Лечебное дело», 1-79 01 02 «Педиатрия», 1-79 01 04 «Медико-диагностическое дело», 1-79 01 05 «Медико-психологическое дело» / Д.Д. Жадько, В.В. Григоревич. Гродно: ГрГМУ, 2017. 104 с.

² Усанов Е.И., Бурмистров В.Н. Указ. соч.

провести поединок, используя при этом свои преимущества. Следовательно, чем меньше времени понадобится на это, тем лучше¹.

Особое внимание надо армрестлеру уделять выносливости. В спортивной педагогике принято выделять общую и специальную выносливость. В.Н. Платонов предлагает понимать общую выносливость как «способность спортсмена к продолжительному выполнению им работы неспецифического характера». Под специальной выносливостью тот же автор предлагает понимать «способность спортсмена эффективно выполнять соревновательную работу и преодолевать утомление в условиях ее выполнения». При этом важно понимать, что специальная выносливость выступает в спортивной деятельности не в виде «физического качества», а в виде одной из характеристик конкретной деятельности конкретного атлета². Во время соревнований армрестлеру необходимо выполнять быстрые и точные движения в течение нескольких поединков, а для этого необходим такой ее специфический вид, как скоростная и силовая выносливость³.

В условиях поединка за столом происходит быстрая смена различных ситуаций, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Поэтому для рукоборца важным качеством выступает ловкость, под которой следует понимать сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов.

Несколько слов следует указать о таком свойстве, как гибкость. Гибкость – это способность человека изменять положение тела и его отдельных звеньев. Выделяют активную и пассивную гибкость. Активную гибкость совершенствуют, выполняя самостоятельно упражнения без постороннего воздействия, постепенно увеличивая объем движений и растягивание мышц. Пассивную гибкость воспитывают, прикладывая внешнюю силу, выполняя упражнения с большой амплитудой. Гибкость обусловлена регуляцией тонуса мышц, способностью расслаблять и напрягать мышцы, функциональным состоянием организма в конкретный момент. Наибольшее значение для рукоборца имеет гибкость (но не чрезмерная) в лучезапястном суставе, так

¹ Живора П.В., Рахматов А.И. Указ. соч. 112 с.

² Павлов А.С. Скорость и скоростная выносливость хоккеистов. М.: Онтон-Принт, 2017. 152 с.

³ Живора П.В., Рахматов А.И. Указ. соч. 112 с.

как излишняя скованность в этом суставе может препятствовать успешному выполнению различных технических приемов¹.

Целесообразно, раскрывая важнейшие качества рукоборца, прямо указать и положения законодательства РФ. Так, Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» в ч. 1 ст. 20 закрепил право сотрудника полиции применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, лично или в составе подразделения (группы) и в качестве условия реализации данного права определил обстоятельство, когда несиловые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей. При этом законодателем указано только три случая, в которых может быть реализовано право применения физической силы:

1) для пресечения преступлений и административных правонарушений;

2) для доставления в служебное помещение территориального органа или подразделения полиции, в помещение муниципального органа, в иное служебное помещение лиц, совершивших преступления и административные правонарушения, и задержания этих лиц;

3) для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции.

Проецируя указанные выше нормы на деятельность сотрудников полиции, необходимо указать Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», в котором предусмотрено, что «целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности».

Применение физической силы может выражаться в различных формах, где требуются сильные руки: применение боевых приемов борьбы, выбивание извлечения ключей из замка зажигания автомобиля с целью не позволить преступнику скрыться и т.д.

Помимо цели большое значение имеет знание задач физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, к которым относят:

– развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно служебных задач;

¹ Живора П.В., Рахматов А.И. Указ. соч.

– формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы;

– поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

Таким образом, при физической подготовке будущих сотрудников органов внутренних дел следует уделять дополнительное внимание силовой, скоростно-силовой подготовке и силовой выносливости. Проанализировав физические свойства, которые развиваются посредством занятия армрестлингом, можно сделать обоснованный вывод, что для сотрудников органов внутренних дел занятия армрестлингом будут способствовать развитию силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

3. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ И МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ АРМСПОРТОМ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПОЛИЦЕЙСКОМ ВУЗЕ

В современный период достаточно широкое применение в мире спорта и физической подготовки находят высокоинтенсивные скоростно-силовые движения, которые способны задействовать различные мышцы тела человека, отвечающие за совершенствование двигательных способностей занимающихся.

Еще одной важнейшей проблемой развития современного студенческого спорта в Российской Федерации является отсутствие надлежащей и эффективной нормативно-правовой базы развития студенческого спорта. В настоящий момент действующее законодательство Российской Федерации практически не закрепляет в нормах права совершенствование материально-технической базы, реализацию учебных программ физического воспитания студенческой молодежи, обеспечение потребностей студентов в физическом развитии личности и укрепление здоровья в преломлении к вопросам правового регулирования студенческого спорта. Для решения данной проблемы целесообразно разработать проект Федерального закона «О развитии студенческого спорта в Российской Федерации», в котором отдельной главой должна стать здоровьесценностная ориентация студентов¹.

Имеющаяся проблема совершенствования подготовки специалистов в высших учебных заведениях вообще и в полицейских вузах в частности в последнее время приобретает особую значимость в процессе формирования социально-ценностных ориентиров. Достижения в теории и практике в любой сфере человеческой деятельности, в частности в правоохранительной, в полной мере зависят от качества подготовки выпускников вузов. Вместе с тем реальный уровень выпускаемых специалистов не всегда на практике соответствует предъявляемым требованиям. Поэтому существует объективная потребность в совершенствовании качества выпускаемых специалистов. Одной из основных причин разного уровня специальной подготовленности сотрудников ОВД является отставание научно-методического обеспечения процесса подготовки от потребностей практики.

Следует отметить, что проведенный авторами настоящего исследования анализ научно-методической литературы из Банка данных

¹ Подр.: Власов В.А. Некоторые актуальные аспекты развития здорового образа жизни в студенческой среде в современный период.

системы НТИ МВД России показал, что нет научных работ, направленных на программно-методическое сопровождение элективного курса спортивно-прикладных занятий курсантов «армспортом» в процессе физического воспитания в образовательных организациях системы МВД РФ. К сожалению, эта область является одной из малоисследованных. В частности, в Банке данных системы научно-технической информации МВД России по данной тематике нет ни одного исследования.

В основном все работы по традиции сосредоточены на рассмотрение как общих, так и проблемных вопросов, касающихся физической подготовки сотрудников ОВД.

Вместе с тем рассмотрены отдельные аспекты, с которыми сложно не согласиться. В частности, И.С. Беляев верно отмечает, что в гиревом спорте физические качества развиваются комплексно, одно благоприятствует развитию другого (например, развитие силы способствует впоследствии повышению силовой выносливости, развитие гибкости положительно влияет на улучшение координационных способностей и т.д.). Проанализировав физические качества, которые развиваются посредством занятия гиревым спортом, можно сделать вывод, что для сотрудников органов внутренних дел упражнения с гирями будут способствовать развитию силы и специальной выносливости¹.

Е.Е. Витютнев полагает, что в современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности².

В.В. Горбатов в своей диссертационной работе предлагает внедрить в учебную программу по физической подготовке спецкурс «Основы физической подготовленности курсантов при овладении боевыми приемами борьбы» (195 часов)³.

¹ Развитие физических качеств слушателей факультета профессиональной подготовки средствами гиревого спорта : отчет о НИР / И.С. Беляев [и др.] ; Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина. Белгород, 2018. С. 12.

² Общая физическая подготовка курсантов образовательных учреждений МВД России : отчет о НИР / Е.Е. Витютнев [и др.] ; Краснодарский университет МВД России. Краснодар, 2013. С. 7.

³ Горбатов В.В. Формирование физической подготовленности курсантов вузов МВД России в процессе овладения боевыми приемами борьбы : автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2006.

Р.Ф. Галяутдинов в своей работе «Индивидуальный подход к развитию физических качеств лиц среднего и старшего начальствующего составов органов внутренних дел, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел» анализирует пределы развития человеческих способностей и физических качеств. Практические пределы развития человеческих способностей определяются такими факторами, как длительность человеческой жизни, способы воспитания и обучения, но вовсе не заложены в самих способностях. Достаточно усовершенствовать методы воспитания и обучения, чтобы увеличить пределы развития способностей¹.

А.Н. Кулиничев в своем диссертационном исследовании особое внимание обращает на важность координационных способностей сотрудника полиции при выполнении профессиональных обязанностей. Для решения оперативно-служебных задач полицейским приходится действовать как в стандартных, так и в неожиданно возникающих ситуациях. Во время преследования правонарушителя и в момент его силового задержания сотрудники полиции выполняют различные двигательные действия, требующие наличия отлично развитых физических качеств, силы, ловкости, скорости².

А.А. Тащиян и А.Т. Биналиев пишут об особенностях использования дифференцированной бросковой и скоростно-силовой подготовки сотрудников полиции. Далее указанные выше авторы делают вывод о том, что повышение показателей скоростно-силовых возможностей способствует повышению эффективности выполнения бросков. Применение комплексного метода развития скоростно-силовых возможностей на основе учета индивидуальных физических и интеллектуальных способностей, а также анализа современных средств скоростно-силовой подготовки с учетом биомеханических особенностей опорно-двигательного аппарата, в частности туловища и нижних конечностей конкретного сотрудника, значительно повышает физическую подготовленность курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России³.

¹ Индивидуальный подход к развитию физических качеств лиц среднего и старшего начальствующего составов органов внутренних дел, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел : отчет о НИР / Р.Ф. Галяутдинов [и др.] ; Уфимский юридический институт МВД России. Уфа, 2019. С. 9.

² Кулиничев А.Н. Формирование профессиональных навыков силового задержания у обучающихся образовательных организаций МВД России : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: МосУ МВД России имени В.Я. Кикотя, 2017. 24 с.

³ Особенности использования дифференцированной бросковой и скоростно-силовой подготовки сотрудников полиции : отчет о НИР (заключ.) / А.А. Тащиян, А.Т. Биналиев ; Ростовский юридический институт МВД России. Ростов-на-Дону, 2019.

В ряде работ закрепляется понятийный аппарат, который можно использовать и при анализе такого вида спорта, как армспорт. В.А. Овчинников дает понятие координационных способностей, под которыми понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее рационально, решать различные двигательные задачи¹.

А.А. Коник, И.С. Беляев, А.Ю. Дорохин в научной работе «Развитие физических качеств слушателей факультета профессиональной подготовки на занятиях по физической подготовке» исследуют особенности развития и поддержания на высоком уровне физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел с использованием средств рукопашного боя². В частности, в работе систематизированы основные упражнения, которые играют значительную роль в формировании профессионально-прикладных качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

В работе С.В. Кузнецова и А.Н. Волкова исследованы эффективные методики организации физической подготовки с применением моделирования применения физической силы в ситуациях, приближенных к реальным ситуациям служебной деятельности³.

На развитие отдельных физических качеств сотрудников полиции, в том числе и скоростно-силовых, указывается в работах, подготовленных в Сибирском юридическом институте МВД России (В.А. Глубокий)⁴ и в Краснодарском университете МВД России (А.Х. Броев)⁵. Так, В.А. Глубокий пишет о том, что комплексные занятия, предусматривающие разнообразные простые по структуре упражнения, тренировочную направленность, высокую интенсивность и моторную плотность, фронтальный, поточный и круговой

¹ Теоретические основы профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников полиции России : отчет о НИР / В.А. Овчинников [и др.] ; Волгоградская академия МВД России. Волгоград, 2018. С. 21.

² Развитие физических качеств слушателей факультета профессиональной подготовки на занятиях по физической подготовке : отчет о НИР (заключ.) / А.А. Коник [и др.] ; Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина Белгород, 2017.

³ Методика проведения тренажей перед заступлением на службу нарядов полиции, осуществляющих деятельность по охране общественного порядка : отчет о НИР (закл.) / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков ; Нижегородская академия МВД России. Нижний Новгород, 2016.

⁴ Способы интенсификации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел : отчет о НИР (заключ.) / В.А. Глубокий [и др.] ; Сибирский юридический институт МВД России. Красноярск, 2017.

⁵ Физическая подготовка сотрудников ОВД прикладной направленности : отчет о НИР (заключ.) / А.Х. Броев [и др.] ; Краснодарский университет МВД России. Краснодар, 2016.

способы организации выполнения упражнений, позволяют формировать более высокий конечный уровень физической подготовленности у обучающихся.

Комплексирование средств и методов на учебных занятиях по физической подготовке позволяет сокращать сроки обучения, обеспечивает повышенную работоспособность личного состава в сложных условиях служебной и боевой деятельности. Все указанные выше работы в различной степени были использованы при выполнении настоящей научно-исследовательской работы.

Анализ системы обучения физической подготовке в полицейских вузах указывает на то, что качество подготовки курсантов и слушателей зависит не только от количества учебных часов по «Физической подготовке» образовательных организаций МВД России, выделяемых на данную дисциплину, состояния материально-технической базы, оснащения учебного процесса необходимым инвентарем и оборудованием, но и от дополнительных самостоятельных занятий в неурочное время по выбору обучающегося. Весьма большое значение в ряду мероприятий оздоровления обучающихся имеет физическая подготовка, ее инновационные технологии, позволяющие за сравнительно короткий срок существенно улучшить положение.

Уровень физической подготовленности обучающегося является производным от уровня его физического развития, функционального состояния, степени мотивации к осуществлению профессиональной деятельности и наличия соответствующего опыта. Высокий уровень профессиональной подготовленности сотрудников ОВД служит важным показателем готовности сотрудника к выполнению оперативно-служебных задач. Одной из базовых составляющих профессионального уровня является уровень физической готовности.

Процесс обучения физической подготовке предполагает формирование специальных навыков и целенаправленное развитие физических качеств у обучающихся. Физическая подготовка курсантов осуществляется на протяжении всего периода обучения в образовательных учреждениях МВД России с использованием разнообразных форм урочных и неурочных занятий.

Содержанием физической подготовленности обучающегося можно указать развитие физических качеств, которые включают в себя биологические и психологические качества человека, показывающие его готовность к осуществлению активной профессиональной деятельности. С помощью скоростно-силовых упражнений решаются задачи гармонического, разностороннего физического развития выпускника полицейского вуза.

Требования, которые предъявляются к выпускнику полицейского вуза, достаточно высоки: каждый курсант должен иметь

прекрасную физическую форму. Это способствует успешному разрешению любой внештатной ситуации в будущей служебной деятельности. Значительную роль в будущей деятельности потенциального сотрудника МВД России имеет самостоятельная работа над собой, которая должна быть направлена на доведение до совершенства своей физической формы. Дополнительная специальная физическая подготовка крайне важна в рамках формирования правильно ориентированных профессиональных компетенций. Это позволит выпускнику приступить к профессиональной правоохранительной деятельности с позиции развитой и подготовленной к данному процессу личности.

Нельзя не отметить, что физическая подготовленность представляет специфическую прикладную направленность, обеспечивающую сотрудников органов внутренних дел возможностью выполнять возложенные на них функции, обусловленные необходимостью общества и государства охранять общественный порядок, обеспечивать общественную безопасность и законность в стране, безопасность и правовую защищенность личности, предупреждать и пресекать преступления и административные правонарушения и другие задачи, которые закреплены в Федеральном законе от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции».

В последнее время особой популярностью среди обучающихся пользуется армспорт, который направлен на простое, доступное и зрелищное проявление скоростно-силовых способностей. Для занятия этим видом спорта не требуются ни большие спортзалы, ни специальная экипировка. Для проведения тренировок и соревнований необходимо только стол.

Как показывает практика, современные образовательные технологии, применяемые образовательными учреждениями в процессе обучения, значительно влияют на деятельность курсантов, причем как на физическую, так и на умственную.

Наличие высокого уровня физической подготовленности в значительной мере может снизить нервно-психическое напряжение, эмоции, поможет быстро восстанавливать физическую и умственную работоспособность. Соответственно, значение физической подготовленности как составной части общего воспитания состоит в том, что она направлена на всестороннее гармоническое развитие сотрудников полиции, показателем которого является физическое совершенство. В настоящее время очевидной стала необходимость введения в процесс обучения курсантов и слушателей элементов новых методик, способствующих улучшению их физических качеств. Введение армспорта в физическую подготовку курсантов и слушателей значительно улучшит качество их подготовки и позволит раскрыть свой физический потенциал тем, кто будет заниматься данным видом спорта.

Армспорт является достаточно серьезной основой для оптимизации физической подготовленности, когда требуются выносливость, сила, гибкость, быстрота, ловкость, то есть такие физические качества, которые необходимы сотруднику правоохранительных органов вне зависимости от рода служебной деятельности.

В связи с удовлетворением физических потребностей обучающихся ставится вопрос об актуализации образовательного процесса по физической подготовке. Эффективной формой организации физической подготовки обучающихся вуза следует признать спортивно-ориентированное и физкультурно-ориентированное физическое воспитание в форме элективных курсов, поскольку данные курсы учитывают потребности и интересы курсантов к конкретным видам спорта, исходя в первую очередь из их индивидуальных особенностей и предпочтений.

Непосредственное участие студента вуза в формировании содержания получаемого им образования возможно путем выбора того или иного элективного курса, который преподается в образовательной организации, в порядке, указанном в ее уставе. Доступной формой элективного физического воспитания является возможность занятий студентом армспортом, который отличается высокой эмоциональностью и доступностью.

Занятия армспортом целесообразно проектировать как элективный курс для обучающихся, способствующий формированию физических кондиций и прикладных навыков самообороны. Данный предметный анализ позволил нам сделать вывод о необходимости обоснования включения дополнительного элективного курса спортивно-прикладных занятий курсантов армспортом в процессе физического воспитания в образовательных организациях системы МВД России.

Под элективным курсом спортивно-прикладных занятий обучающихся армспортом в физическом воспитании в полицейском вузе следует понимать педагогический процесс, направленный на активизацию мотивации курсантов и слушателей к занятиям физической культурой и спортом посредством включения разнообразных элективных (избранных) курсов, органично развивающих скоростно-силовые виды физических упражнений, направленный на освоение нетрадиционных видов физических упражнений и формирование новых знаний о физическом и духовном совершенстве обучающихся.

В проведении экспериментальной работы приняли участие курсанты очной формы обучения, обучающиеся в ФГБОУ ВО «Сибирский юридический институт МВД России», на базе которого и проводился педагогический эксперимент. Данный эксперимент проводился с 2016 года по 2021 год, объем выборки составил 45 курсантов (юношей и девушек) первого курса (где 70% курсантов – юноши), из

данного количества курсантов были сформированы две группы: экспериментальная в количестве 22 человека и контрольная в количестве 23 человек. Экспериментальная группа занималась армспортом во внеурочное время два раза в неделю по два часа, а контрольная группа также два раза в неделю занималась по традиционной программе учебной дисциплины «Физическая подготовка».

Все курсанты, участвующие в педагогическом эксперименте, прошли медицинский осмотр, было проведено предварительное тестирование физической подготовленности и специальной физической подготовленности, анкетирование и беседы.

На предварительном этапе работы нами были проведены поиск и изучение научно-методической литературы, посвященной решению проблемы улучшения качества физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

Общеизвестно, что те или иные явления могут считаться научными фактами только тогда, когда они способны неоднократно воспроизводиться в экспериментальной обстановке. Педагогический эксперимент создает возможность для подобного воспроизведения изучаемых условий.

В самом начале проведения педагогического эксперимента с целью уточнения знаний обучающихся об армспорте как отдельном виде спорта был проведен социологический опрос среди курсантов СибЮИ МВД РФ. Его анализ показал следующее: только 75% имеют представление о данном виде спорта, 25% не имеют никакого представления о нем; студенты получали информацию о нем из СМИ, Интернета и т.д. – таковых было 60%; армрестлинг нравится 65% респондентов за его простоту и доступность; хотели бы им заниматься только 40% опрошенных. Результаты опроса указывают на то, что данный вид спорта среди курсантов недостаточно популярен. Много времени выделялось обучающимся для повышения их мотивации для занятий армспортом: обсуждение кинофильмов про данный вид спорта; просмотр и обсуждение видеозаписей поединков лучших армрестлеров мира и России, в том числе интервью с лучшими тренерами и спортсменами Красноярского края, и т.д.¹

Тестирование силовых возможностей курсантов, например в спортивной деятельности, а также в оздоровительной физической культуре, позволяет решать педагогические задачи по выявлению уровня развития его функциональных возможностей, физических способностей, технической и тактической подготовленности. Оно также

¹ Власов В.А., Пономарев В.В. Модельные характеристики для отбора студентов на занятия в спортивной секции армрестлингом в техническом вузе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 5. С. 54-55.

дает возможность выполнять сравнительный анализ результатов (как отдельных спортсменов, так и целых групп обучающихся). Следует отметить, что правильно и грамотно подобранные тесты и показанные в них результаты не только служат критериями оценки уровня развития силовых качеств, но и определяют уровень функционирования основных систем и организма в целом как показателя физического здоровья курсантов. Под нормой физической подготовленности в физическом воспитании обучающихся понимают результат физических упражнений, соответствующий оценочным требованиям физической подготовленности. Критерием должной нормы физической подготовленности курсантов будет та, которая обеспечивает высокий уровень здоровья; между уровнем физической подготовленности и уровнем здоровья существует прямая зависимость¹.

Чтобы оценить уровень силовой подготовленности студентов были использованы несколько тестов для оценки их силовых способностей. Из антропометрических данных студентов определялись рост (в см) и вес (в кг).

В таблице 1 представлены педагогические тесты для отбора студентов на элективные курсы спортивно-прикладных занятий армспортом.

Таблица 1

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОТБОРА СТУДЕНТОВ НА ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНЫХ ЗАНЯТИЙ АРМСПОРТОМ

№ п/п	Контрольное упражнение	Нормы			
		Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Динамометрия кистей рук, кг	>30	30-35	45-50	55-65
2	Подвижность в плечевом суставе, см (выкруты с гимнастической палкой)	>70	60	45	30
3	Прыжок с места, см	>140	150	170	200
4	Наклон вперед из положения сидя, см	-5	0	5	10

¹ Подр.: Власов В.А. Проведение педагогического тестирования на предмет занятия армспортом у курсантов высшего учебного заведения системы МВД России // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы всероссийской научно-практической конференции / отв. ред. Е.В. Панов. Красноярск, 2018. С. 130-135.

№ п/п	Контрольное упражнение	Нормы			
		Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 сек, к-во раз	>20	30	40	50
6	Подтягивание на высокой перекладине, к-во раз (юноши)	>8	10	12	14
7	Жим штанги от груди лежа, кг, к-во раз (юноши 50 кг, девушки 20 кг)	>10	20	30	40
8	Поднимание ног из виса на высокой перекладине, к-во раз	>10	20	30	40

Представленные контрольные упражнения были направлены на первоначальный отбор студентов на регулярные занятия армспортом. Данные контрольные тесты способствуют контролю и коррекции результатов спортивно-прикладных занятий курсантов армспортом.

В приложении 1 представлены педагогические тесты для отбора студентов на элективные курсы спортивно-прикладных занятий армспортом.

В приложении 2 представлены показатели физической подготовленности курсантов СибЮИ МВД РФ (группа П1601) для занятий армспортом (1 курс, 2016 год).

В приложениях 1 и 2 приводятся полученные исходные данные курсантов первого курса, которые по мере их обучения будут периодически изучаться. В этих тестах курсантам давалось одна подготовительная и две зачетные попытки. В протокол исследования заносился лучший из результатов зачетных попыток.

Было разработано программно-методическое содержание элективного курса формирования специальной физической подготовки курсантов СибЮИ, занимающихся армспортом. Желательно, чтобы рукоборец обладал равномерно развитой мускулатурой всего тела. Но такое бывает крайне редко. У одних рукоборцев развиты мышцы рук, у других – очень сильны ноги, у третьих – развиты мышцы спины. Следовательно, в тренировочных занятиях необходимо подбирать такие упражнения, которые эффективно способствовали бы развитию наиболее слабых групп мышц.

Однако не меньшее внимание следует уделять развитию других мышечных групп, особенно сильно развитых, ибо на применение их силы чаще всего подбираются и выполняются наиболее результативные индивидуальные технические действия.

Специальная физическая подготовка курсантов СибЮИ включает следующие разделы (таблица 2):

- 1) специализированная разминка;
- 2) подтягивание на перекладине по укороченной амплитуде;
- 3) подъем штанги на бицепс;
- 4) удержание гантели на скамье Скотта;
- 5) жим штанги лежа на горизонтальной скамье;
- 6) концентрированное сгибание гантели на бицепс с пронацией кисти;
- 7) отведение кисти на блоке за столом;
- 8) сгибание кисти со штангой сидя;
- 9) работа за столом на старт и скоростную выносливость.

Вышеуказанные разработанные теоретико-методические разделы формирования специальной физической подготовленности курсантов СибЮИ, занимающихся армспортом, позволили успешно формировать их готовность к соревновательной деятельности, быть готовыми защитить себя и своих близких в различных жизненных ситуациях, творчески и продуктивно трудиться в избранной профессии.

Таблица 2

РАЗДЕЛЫ И СОДЕРЖАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
КУРСАНТОВ СИБЮИ МВД РФ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АРМСПОРТОМ,
НА ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСАХ В НЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

№ п/п	Разделы специальной физической подготовки	Содержание специальной физической подготовки	Годичный цикл реализации разделов СФП
1	Специализированная разминка	Специальные разминочные упражнения для запястий, кистей, пальцев рук, головы, туловища выполняются в определенной последовательности	сентябрь
2	Подтягивание на перекладине по укороченной амплитуде	Упражнение выполняется разными хватами: сверху, снизу параллельным. При этом угол в локтевом суставе варьируется в зависимости от поставленной задачи на тренировке	октябрь
3	Подъем штанги на бицепс	Упражнение выполняется как с полной, так и с укороченной амплитудой различными хватами: сверху, снизу, параллельным	ноябрь-декабрь

№ п/п	Разделы специальной физической подготовки	Содержание специальной физической подготовки	Годичный цикл реализации разделов СФП
4	Удержание гантели на скамье Скотта	Статическое удержание гантели осуществляется таким образом, чтобы рука была согнута в локтевом суставе, предплечье и кисть в вертикальном положении должны быть параллельно полу	октябрь-декабрь
5	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	Упражнение направлено на развитие силы мышц груди и разгибателей рук. В исходном положении курсант лежит на скамье, затылком, лопатками и ягодицами соприкасаясь с ней, ноги стоят на полу. Самостоятельно или с помощью ассистентов испытуемый берет штангу на вытянутые руки. По команде он опускает штангу на грудь, делает видимую паузу и возвращает штангу в исходное положение. По команде атлет возвращает штангу на стойки. При выполнении упражнения ширина хвата не должна превышать 81 см между указательными пальцами	январь-март
6	Концентрированное сгибание гантели на бицепс, с пронацией кисти	Упражнение выполняется посредством сгибания руки, поднимая гантель к плечу и одновременно поворачивая кисть к себе до вертикального положения	январь-февраль
7	Отведение кисти на блоке за столом	Упражнение осуществляется на вертикальном блоке с половинкой стола. Оно улучшает «натяжку» – способность удерживать кисть в отведенном положении при борьбе с партнером за столом	февраль-март
8	Сгибание кисти со штангой сидя	Упражнение направлено на укрепление мышц сгибателей кисти	март-апрель
9	Работа за столом на старт и скоростную выносливость	Проводится с использованием техники борьбы различными способами с разными партнерами, находящимися в статическом, динамическом положениях и посредством эксцентрических повторений (уступающий режим)	апрель-май

Оценочно-диагностический инструментарий системного контроля и коррекции результативности проектирования элективного курса спортивно-прикладных занятий курсантов СибЮИ армспортом в процессе физического воспитания в вузе, включает следующие блоки диагностики: общей физической подготовки (ОФП) (бег 100 метров; бег 3000 метров; прыжок в длину с места; подтягивание на высокой перекладине (юноши); поднимание ног из виса на высокой

перекладине (девушки); специальная физическая подготовка (СФП) (жим штанги от груди лежа; подъем штанги стоя/сидя на бицепс; количество сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа на пальцах; пронирующие движения на блочном тренажере; лазание по канату без помощи ног); мотивационно-психологическая готовность (МПФГ) (устойчивость и концентрация внимания и время простой реакции).

В приложении 3 приведены показатели физического развития курсантов СибЮИ МВД РФ (группа П1601) во время занятий армспортом (3 курс, 2018 год).

В приложении 4 приведены показатели физической подготовленности курсантов СибЮИ МВД РФ (группа П1601) во время занятий армспортом (3 курс, 2018 год).

В приложении 5 приведены показатели физического развития курсантов СибЮИ МВД РФ (группа П1601) во время занятий армспортом (5 курс, 2021 год).

В приложении 6 приведены показатели физической подготовленности курсантов СибЮИ МВД РФ (группа П1601) во время занятий армспортом (5 курс, 2021 год).

По итогам педагогического эксперимента был проведен анализ результатов работы курсантов СибЮИ МВД РФ по следующим критериям: общая физическая подготовленность, специальная физическая подготовленность и психофизиологическая готовность.

Статистические результаты общей физической подготовленности экспериментальной группы (группа 1) и контрольной группы (группа 2): в группе 1 показатели улучшились в прыжке в длину с места на 15,2% ($p < 0,05$), в подтягивании на перекладине на 12,4% ($p < 0,05$), результаты в беге на 100 метров улучшились на 4,2% ($p < 0,05$), в беге на 3000 метров на 2,1% ($p < 0,05$).

В группе 2 показатели улучшились в прыжке в длину с места на 4,3% ($p < 0,05$), в подтягивании на перекладине на 5,4% ($p < 0,05$), результаты в беге на 100 метров улучшились на 1,2% ($p < 0,05$), в беге на 3000 метров на 0,3% ($p < 0,05$) (рисунок 1).

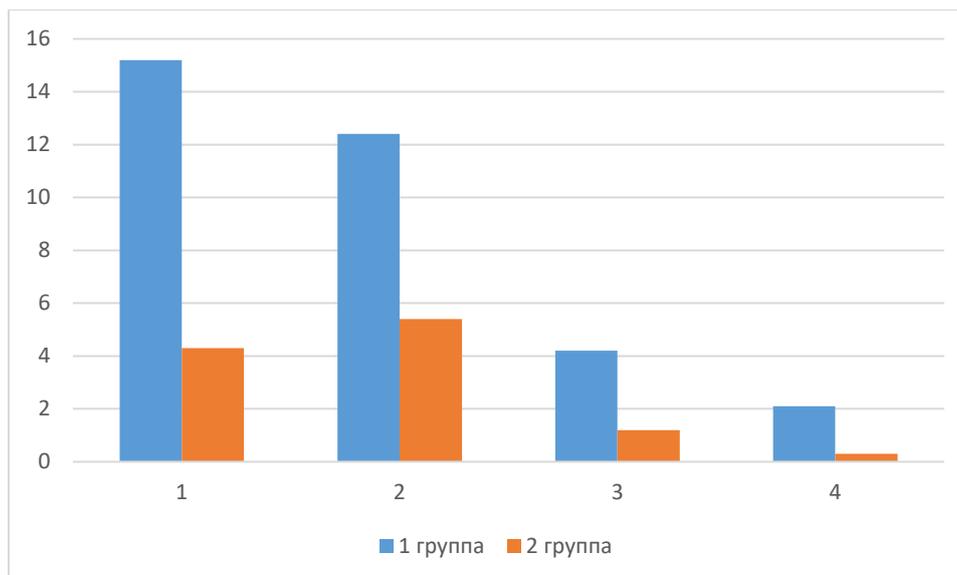


Рис. 1 – Прирост результатов общей физической подготовленности студентов в экспериментальной группе (группа 1) по сравнению с результатами курсантов в контрольной группе (группа 2)

Примечание: 1 – прыжки в длину с места; 2 – подтягивание на перекладине; 3 – бег на 100 метров; 4 – бег на 3000 метров.

Специальная мышечная готовность выполнения упражнений в армспорте у курсантов улучшилась в экспериментальной группе (группе 1) по силовым показателям на 14,7% ($p < 0,05$), скоростным показателям на 6,4% ($p < 0,05$), скоростно-силовым на 8,6% ($p < 0,05$), подвижность опорно-двигательного аппарата на 13,7% ($p < 0,05$), общая выносливость в целом на 5,2% ($p < 0,05$), время простой реакции улучшилось на 4,6% ($p < 0,05$), устойчивость внимания на 9,3% ($p < 0,05$) и концентрация внимания на 7,4% ($p < 0,05$). Специальная мышечная готовность выполнения упражнений в армрестлинге у курсантов улучшилась в контрольной группе (группе 2) по силовым показателям на 4,1% ($p < 0,05$), скоростным показателям на 2,4% ($p < 0,05$), скоростно-силовым на 3,6% ($p < 0,05$), подвижность опорно-двигательного аппарата на 3,6% ($p < 0,05$), общая выносливость в целом на 2,3% ($p < 0,05$), время простой реакции улучшилось на 1,6% ($p < 0,05$), устойчивость внимания на 4% ($p < 0,05$) и концентрация внимания на 2,3% ($p < 0,05$).

В целом средний прирост психофизических показателей в экспериментальной группе (группе 1) составил за время проведения эксперимента – 12,3% ($p < 0,05$), в тоже время в контрольной группе (группе 2) студентов, занимающихся по действующей программе, прирост составил всего 3,5% ($p > 0,05$) (рисунки 2, 3).

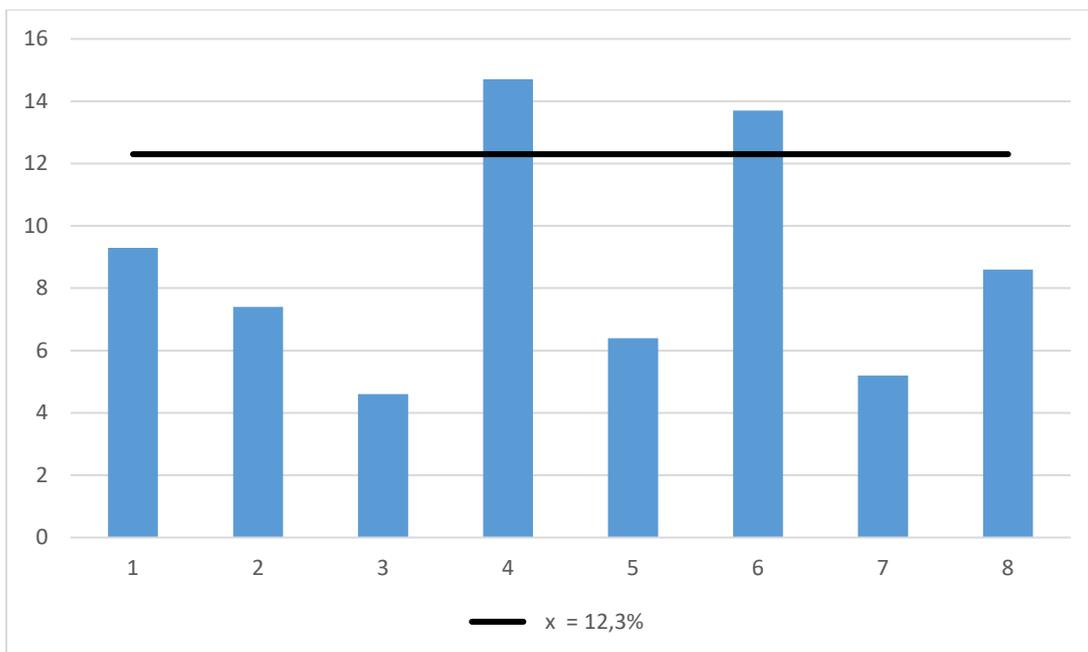


Рис. 2 – Прирост психофизических показателей у курсантов СибЮИ МВД РФ экспериментальной группы (группы 1) занимающихся армрестлингом

Примечание: 1 – устойчивость внимания; 2 – концентрация внимания; 3 – время простой реакции; 4 – силовые показатели; 5 – скоростно-силовые; 6 – подвижность опорно-двигательного аппарата; 7 – общая выносливость; 8 – скоростные показатели.

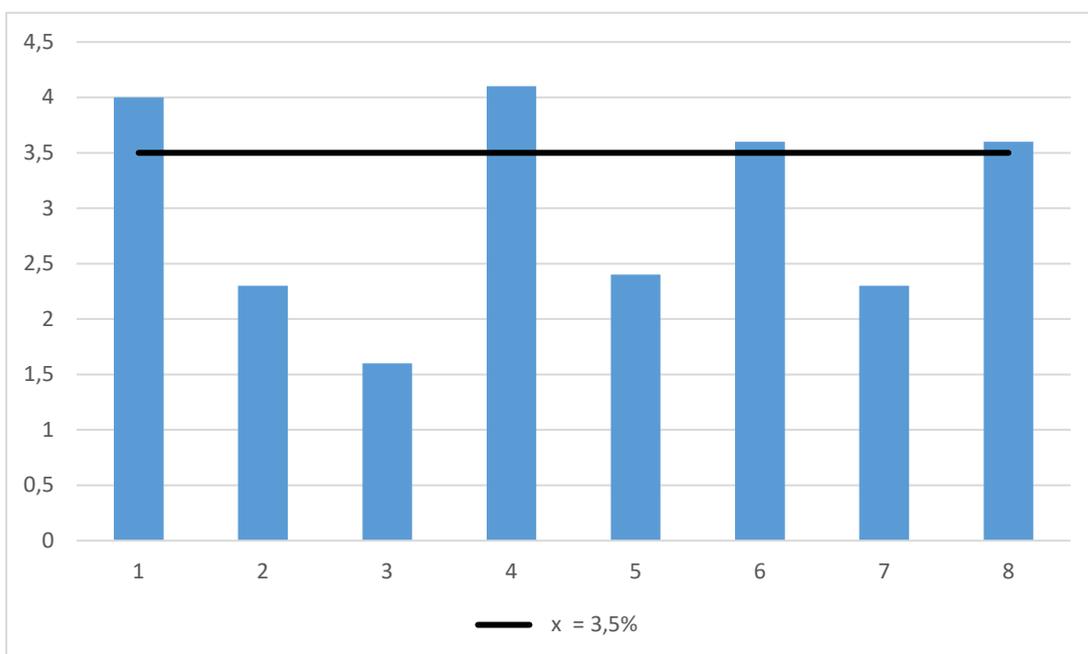


Рис. 3 – Прирост психофизических показателей у курсантов СибЮИ МВД РФ контрольной группы (группе 2), занимающихся по традиционной программе

Примечание: 1 – устойчивость внимания; 2 – концентрация внимания; 3 – время простой реакции; 4 – силовые показатели; 5 –

скоростно-силовые; 6 – подвижность опорно-двигательного аппарата; 7 – общая выносливость; 8 – скоростные показатели.

В связи с вышеуказанным можно утверждать, что дополнительные занятия армспортом в неурочное время оказывают больший положительный эффект на обучающихся, чем только традиционные учебные занятия. Дополнительные занятия армспортом в неурочное время имеют гораздо большую тренировочную направленность, чем другие виды занятий по физической подготовке. Использование специальных дополнительных упражнений позволяет повысить эмоциональный фон занятия и избежать монотонности. Следовательно, дополнительные занятия армспортом в неурочное время являются действенным способом интенсификации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Усиливающаяся в последнее время тенденция профессионализации процесса обучения требует качественно новых подходов к содержанию и организации обучения молодых специалистов. Не вызывает сомнения тот факт, что система высшего профессионального образования требует значительной оптимизации образовательного процесса.

Непосредственная реализация государственной образовательной политики и выполнение социального заказа социума на эффективную подготовку выпускников в образовательных организациях МВД России требуют гармоничного развития личности будущего сотрудника полиции. Важнейшим элементом профессиональной деятельности сотрудника полиции является его профессионально-прикладная физическая подготовленность, обеспечивающая собственно высокое качество правоохранительной деятельности.

Физическая подготовленность будущих сотрудников органов внутренних дел в определенной мере обеспечивает их готовность к овладению техникой боевых приемов борьбы. Техника владения боевыми приемами борьбы является важнейшим компонентом подготовленности сотрудника полиции к пресечению правонарушений со стороны как отдельных граждан, так и непосредственно организованных преступных элементов. Применение физической силы может выражаться в различных формах, где требуются сильные руки для сотрудника полиции: применение боевых приемов борьбы, выбивание, извлечение ключей из замка зажигания автомобиля с целью не позволить преступнику скрыться, повреждение рукой стекол в автомобиле, помещении и т.д.

Как показывает практика деятельности правоохранительных органов, очень часто физическое противостояние между полицейским и правонарушителем при пресечении противоправных действий зависит не только от умения владеть табельным оружием и применения приемов рукопашного боя, но и от качества специальной физической подготовленности, которая включает в себя такие физические качества, как сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость. Следует учитывать то обстоятельство, что сама правоохранительная деятельность во многих случаях носит конфликтный характер. Соответственно, успешность с активно сопротивляющимся правонарушителем во многом зависит от развитости вышеуказанных физических качеств сотрудника полиции.

При физической подготовке будущих сотрудников органов внутренних дел следует уделять дополнительное внимание силовой, скоростно-силовой подготовке и силовой выносливости. Физические свойства, которые эффективно развиваются посредством занятия

армрестлингом у курсантов – будущих сотрудников органов внутренних дел во внеурочное время, способствуют развитию силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Как и любое единоборство, армрестлинг открывает для занимающихся огромные перспективы, например совершенствование тонкой и точной координации, формирование требуемых человеку двигательных физических свойств. С целью достижения определенных результатов для занимающихся в равной степени важна и силовая подготовка, и специальная. Развитие указанных физических свойств должно проходить в течение всего процесса обучения.

Дополнительные внеурочные занятия армспортом предполагают высокий уровень личной заинтересованности курсантов в формировании общих компетенций, инициативы и мобилизации сил, способности организовываться для достижения поставленных целей, готовности оценивать и анализировать социальные последствия своих действий.

Прослеживается закономерная тенденция: курсанты, прикладывающие больше усилий при занятии физической подготовкой, дополнительно занимающиеся иными видами спорта в неурочное время, более успешны. Причем не только в учебе, но и в социальном взаимодействии (общение, как формальное, так и неформальное).

Из этого можно сделать вывод, что занятия по физической подготовке активно содействуют развитию таких навыков, как усердие, внимательность, соревновательный дух и, как следствие, лидерские и ораторские качества. Это происходит потому, что более усердные курсанты проявляют себя во всех сферах, стараясь получить максимально эффективный результат в процессе обучения.

Дополнительные занятия курсантов армспортом во внеурочное время позволяют значительно не только улучшить скоростно-силовые качества обучающихся, но и повысить такие психологические качества, как уверенность в себе, сила воли, самодисциплина.

Отмечен тот факт, что дополнительные занятия курсантов армспортом во внеурочное время не оказывают отрицательного влияния на освоение учебного материала по дисциплине «Физическая подготовка». Их преимущество по сравнению с традиционными учебными занятиями проявляется в относительно более высоком конечном уровне физической и профессиональной подготовленности сотрудников, занимающихся по рассматриваемой методике.

Качественно организованная физическая подготовка курсантов и слушателей, обеспечивающая разностороннюю физическую подготовленность, может эффективно способствовать формированию физической готовности будущих сотрудников органов внутренних дел к успешному выполнению служебных задач, умелому применению физи-

ческой силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечению высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

По нашему мнению, введение армспорта в физическую подготовку курсантов и слушателей значительно улучшит качество их подготовки и подарит положительные эмоции в дальнейшем тем, кто будет дополнительно заниматься данным видом спорта.

Непосредственное совершенствование профессионально-прикладной подготовки обучающихся в образовательных организациях МВД России, направленное на повышение уровня подготовленности будущих сотрудников полиции, должно базироваться на следующих основных постулатах:

- решение задач общей и специальной физической подготовки в процессе обучения;
- направленность на поддержку стремления курсантов к здоровому образу жизни;
- осуществление самостоятельной дополнительной регулярной специальной физической подготовкой теми видами спорта, которые вызывают личный интерес;
- поддержание мотивации занятий специальными видами физических упражнений, которые будут развивать скоростно-силовые качества выпускников, необходимые ему в будущем в практической правоохранительной деятельности.

Авторами сформулирован педагогический алгоритм культивирования элективного курса армспорта в физическом воспитании полицейского вуза во внеурочное время. Под элективным курсом спортивно-прикладных занятий обучающихся армспортом в физическом воспитании в полицейском вузе следует понимать педагогический процесс, направленный на активизацию мотивации курсантов и слушателей на занятия физической культурой и спортом посредством включения разнообразных элективных (избранных) курсов, органично развивающих скоростно-силовые виды физических упражнений, направленных на освоение нетрадиционных видов физических упражнений и формирование новых знаний о физическом и духовном совершенстве обучающихся.

Считаем, что результаты проведенного авторами педагогического эксперимента с курсантами СибЮИ МВД России целесообразно экстраполировать на курсантов образовательных организаций системы МВД, так как у курсантов образовательных организаций высшего образования МВД России схожие условия: распорядок дня; организация и проведение физической подготовки; количество часов, отводимых на изучение учебной дисциплины «Физическая подготовка», и т.д.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ К ИЗУЧЕНИЮ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андриященко, Е.В. Армрестлинг в учебно-тренировочном процессе в вузе / Е.В. Андриященко, В.Н. Ерёменко, С.В. Цаава // Современная наука: теоретический и практический взгляд : материалы VII Международной научно-практической конференции. – М.: Издательство «Перо», 2017.
2. Армспорт. Специализированные тренировочные программы / сост.: Е.Н. Кондрашкин, Н.Д. Ларин. – Ульяновск: УлГТУ, 2005.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – Изд. 2-е, перер. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Власов, В.А. Модельные характеристики для отбора студентов на занятия в спортивной секции армрестлингом в техническом вузе / В.А. Власов, В.В. Пономарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 5.
5. Гетманский, И.И. Импульс силы – неотъемлемый элемент совершенствования спортсменов, занимающихся армрестлингом / И.И. Гетманский, А.А. Махнутина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179).
6. Живодёров, А.В. Техническая подготовка спортсменов-армрестлеров на этапе начальной спортивной специализации / А.В. Живодёров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4.
7. Живора, П.В. Армспорт: техника, тактика, методика обучения : учебное пособие / П.В. Живора, А.И. Рахматов. – М.: Академия, 2001.
8. Ишенбаева, В.В. Армрестлинг в общефизическом развитии обучающихся вуза / В.В. Ишенбаева, М.А. Малыгин // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2018. – № 2.
9. Кан, М.Ю. Педагогический анализ готовности студентов вузов Сибири к выполнению норм комплекса ГТО: состояние и перспективы / М.Ю. Кан, В.В. Пономарев, В.А. Власов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 5.
10. Курьсь, В.Н. Основы силовой подготовки юношей / В.Н. Курьсь. – М.: Советский спорт, 2004.
11. Усанов, Е.И. Армрестлинг – борьба на руках / Е.И. Усанов, В.Н. Бурмистров. – М.: Издательство Российского университета дружбы народов, 2002.
12. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ
КУРСАНТОВ СИБЮИ МВД РФ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АРМСПОРТОМ (1 КУРС, 2016 ГОД)

№ п/п	Ф.И.О.	Месяц и год рождения	Курс	Пол	Вес тела, кг	Длина тела, см	Динамометрия кистей рук, кг	
							правая	левая
1	А.А.Р.	03.1998	1	ж	52	160	31	31
2	Г.Е.Д.	12.1998	1	м	72	178	52	52
3	Г.Е.О.	08.1998	1	м	72	172	40	53
4	Г.Г.Р.	10.1997	1	ж	56	158	40	31
5	З.Н.Е.	05.1998	1	ж	56	160	39	31
6	З.А.В.	07.1998	1	м	75	178	55	45
7	И.Г.И.	10.1997	1	м	80	180	60	60
8	И.В.О.	03.1998	1	м	69	176	52	60
9	К.Н.А.	11.1998	1	м	70	178	74	73
10	К.Е.А.	02.1998	1	м	62	178	40	30
11	Л.Е.А.	01.1999	1	ж	60	163	32	25
12	М.А.В.	08.1998	1	м	70	183	62	59
13	М.И.А.	03.1998	1	м	76	183	69	62
14	М.В.Е.	11.1998	1	м	80	183	53	42
15	П.Н.С.	09.1998	1	м	80	183	53	42
16	П.П.П.	09.1998	1	м	68	175	51	40
17	П.А.А.	08.1999	1	ж	58	165	36	31
18	П.И.С.	07.1998	1	м	75	183	60	55
19	П.Д.М.	02.1998	1	м	78	183	76	74
20	С.Н.В.	05.1998	1	ж	55	163	40	31
21	Ч.Э.А.	09.1998	1	ж	58	164	35	38
22	Ш.Е.В.	05.1998	1	ж	58	165	29	30

Приложение 2
ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ
КУРСАНТОВ СИБИЮИ МВД РФ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АРМСПОРТОМ (1 КУРС, 2016 ГОД)

№ п/п	Ф.И.О.	Техника владения приемами армспорта			Прыжок с места, см	Подтягивание на высокой перекладине, к-во раз (мужчины)	Бег 100 м (секунды)	Поднимание ног из виса на высокой перекладине, к-во раз	Подвижность верхнего плечевого пояса, см	Бег 3000 м (мин: сек)
		хор.	удов.	неуд.						
1	А.А.Р.	+			190	-	13,4	60	60	14:22
2	Г.Е.Д.	+			200	16	13,5	17	55	13:57
3	Г.Е.О.	+			215	14	13,1	15	70	13:33
4	Г.Г.Р.	+			170	-	17,5	16	55	17:29
5	З.Н.Е.	+			210	-	13,0	50	75	14:43
6	З.А.В.	+			215	16	13,4	15	45	13:51
7	И.Г.И.	+			230	12	12,9	30	45	12:15
8	И.В.О.	+			220	21	13,1	23	70	12:45
9	К.Н.А.	+			240	18	12,9	22	52	12:28
10	К.Е.А.		+		200	16	14,1	13	52	13:32
11	Л.Е.А.	+			160	-	15,9	13	40	15:43
12	М.А.В.	+			215	20	13,2	15	75	12:27
13	М.И.А.	+			230	16	13,0	15	52	12:44
14	М.В.Е.		+		230	14	13,9	45	60	13:58
15	П.Н.С.	+			210	16	14,5	48	52	13:49
16	П.П.П.	+			215	16	12,7	18	52	12:15
17	П.А.А.	+			180	-	16,6	25	48	15:36
18	П.И.С.		+		240	15	13,4	30	50	13:22
19	П.Д.М.	+			260	18	14,0	50	80	13:24
20	С.Н.В.		+		180	-	16,0	14	75	16:17

№ п/п	Ф.И.О.	Техника владения приемами армспорта			Прыжок с места, см	Подтягивание на высокой перекладине, к-во раз (мужчины)	Бег 100 м (секунды)	Поднимание ног из виса на высокой перекладине, к-во раз	Подвижность верхнего плечевого пояса, см	Бег 3000 м (мин: сек)
		хор.	удов.	неуд.						
21	Ч.Э.А.	+		150	-	15,1	25	75	15:23	
22	Ш.Е.В.	+		150	-	15,8	34	20	17:27	

Примечание: подвижность верхнего плечевого пояса определяется проносом гимнастической палки через голову вперед/назад, чем уже хват, тем подвижней плечевой пояс.

Приложение 3

**ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ
КУРСАНТОВ СИБИРИИ МВД РФ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ АРМСПОРТОМ (3 КУРС, 2018 ГОД)**

№ п/п	Ф.И.О.	Месяц и год рождения	Курсе	Пол	Вес тела, кг	Длина тела, см	Динамометрия кистей рук, кг	
							правая	левая
1	А.А.Р.	03.1998	3	ж	51	160	33	32
2	Г.Е.Д.	12.1998	3	м	71	178	54	55
3	Г.Е.О.	08.1998	3	м	73	172	43	55
4	Г.Г.Р.	10.1997	3	ж	57	158	42	35
5	З.Н.Е.	05.1998	3	ж	54	160	40	33
6	З.А.В.	07.1998	3	м	74	178	56	48
7	И.Г.И.	10.1997	3	м	78	180	62	62
8	И.В.О.	03.1998	3	м	67	176	54	61
9	К.Н.А.	11.1998	3	м	69	178	76	74
10	К.Е.А.	02.1998	3	м	63	178	42	33
11	Л.Е.А.	01.1999	3	ж	61	163	33	27
12	М.А.В.	08.1998	3	м	69	183	62	61
13	М.И.А.	03.1998	3	м	77	183	69	63
14	М.В.Е.	11.1998	3	м	79	183	56	46
15	П.Н.С.	09.1998	3	м	78	183	54	43
16	П.П.П.	09.1998	3	м	67	175	53	41
17	П.А.А.	08.1999	3	ж	56	165	37	33
18	П.И.С.	07.1998	3	м	74	183	62	56
19	П.Д.М.	02.1998	3	м	79	183	78	77
20	С.Н.В.	05.1998	3	ж	53	163	41	32
21	Ч.Э.А.	09.1998	3	ж	57	164	37	39
22	Ш.Е.В.	05.1998	3	ж	57	165	31	31

Приложение 4

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ КУРСАНТОВ СИБИЮИ МВД РФ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ АРМСПОРТОМ (3 КУРС, 2018 ГОД)

№ п/п	Ф.И.О.	Техника владения приемами армспорта			Прыжок с места, см	Подтягивание на высокой перекладине, к-во раз (мужчины)	Бег 100 м (секунды)	Поднимание ног из виса на высокой перекладине, к-во раз	Подвижность верхнего плечевого пояса, см	Бег 3000 м (мин: сек)
		Хор.	Удов.	Неуд.						
1	А.А.Р.	+			195	-	13,3	62	61	14:10
2	Г.Е.Д.	+			210	17	13,3	19	55	13:52
3	Г.Е.О.	+			220	16	13,0	16	73	13:24
4	Г.Г.Р.	+			175	-	17,2	17	50	17:21
5	З.Н.Е.	+			215	-	13,0	55	70	14:43
6	З.А.В.	+			215	17	13,3	18	45	13:42
7	И.Г.И.	+			235	13	12,8	32	45	12:11
8	И.В.О.	+			230	21	13,1	24	70	12:39
9	К.Н.А.	+			245	20	12,8	22	52	12:28
10	К.Е.А.		+		205	17	14,0	14	52	13:29
11	Л.Е.А.	+			165	-	15,4	15	40	15:13
12	М.А.В.	+			215	21	13,1	18	75	12:10
13	М.И.А.	+			235	17	12,9	16	52	12:31
15	М.В.Е.		+		230	116	13,6	45	60	13:55
16	П.Н.С.	+			215	16	14,1	49	52	13:29
17	П.П.П.	+			225	17	12,5	19	52	12:04
18	П.А.А.	+			190	-	16,3	26	48	15:31
19	П.И.С.		+		245	17	13,2	33	50	13:02

№ п/п	Ф.И.О.	Техника владения приемами армспорта			Прыжок с места, см	Подтягивание на высокой перекладине, к-во раз (мужчины)	Бег 100 м (секунды)	Поднимание ног из виса на высокой перекладине, к-во раз	Подвижность верхнего плечевого пояса, см	Бег 3000 м (мин.: сек)
		хор.	удов.	неуд.						
20	П.Д.М.	+			265	19	14,0	53	80	13:13
21	С.Н.В.		+		185	-	15,8	15	75	16:03
22	Ч.Э.А.		+		160	-	15,0	26	75	15:20
23	Ш.Е.В.		+		160	-	15,4	36	20	17:10

Приложение 5

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ КУРСАНТОВ СИБЮИ МВД РФ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ АРМСПОРТОМ (5 КУРС, 2021 ГОД)

№ п/п	Ф.И.О.	Месяц и год рождения	Курс	Пол	Вес тела, кг	Длина тела, см	Динамометрия ки- стей рук, кг	
							правая	левая
1	А.(Х).А.Р.	03.1998	5	ж	50	160	35	334
2	Г.Е.Д.	12.1998	5	м	72	178	57	56
3	Г.Е.О.	08.1998	5	м	72	172	47	60
4	Г.Г.Р.	10.1997	5	ж	56	158	44	38
5	З.Н.Е.	05.1998	5	ж	53	160	42	36
6	З.А.В.	07.1998	5	м	75	178	62	56
7	К.Н.А.	11.1998	5	м	70	178	79	79
8	К.Е.А.	02.1998	5	м	64	178	52	45
9	Л.Е.А.	01.1999	5	ж	60	163	38	34
10	М.А.В.	08.1998	5	м	71	183	66	66
11	М.И.А.	03.1998	5	м	75	183	72	68
12	П.Н.С.	09.1998	5	м	79	183	57	48
13	П.П.П.	09.1998	5	м	67	175	59	51
14	П.(Д).А.А.	08.1999	5	ж	54	165	42	39
15	П.И.С.	07.1998	5	м	76	183	64	59
16	П.Д.М.	02.1998	5	м	81	183	83	82
17	С.Н.В.	05.1998	5	ж	51	163	41	36
18	Ч.Э.А.	09.1998	5	ж	55	164	39	43
19	Ш.Е.В.	05.1998	5	ж	56	165	34	35

Приложение 6

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ КУРСАНТОВ СИБИОИ МВД РФ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ АРМСПОРТОМ (5 КУРС, 2021 ГОД)

№ п/п	Ф.И.О.	Техника владения приемами армспорта			Прыжок с места, см	Подтягивание на высокой перекладине, к-во раз (мужчины)	Бег 100 м (секунды)	Поднимание ног из виса на высокой перекладине, к-во раз	Подвижность верхнего плечевого пояса, см	Бег 3000 м (мин: сек)
		хор.	удов.	неуд.						
1	А.(Х).А.Р.	+			199	-	13,1	69	60	13:45
2	Г.Е.Д.	+			250	21	13,4	24	53	12:56
3	Г.Е.О.	+			245	18	12,9	19	71	12:14
4	Г.Г.Р.	+			185	-	16,1	18	47	16:11
5	З.Н.Е.	+			225	-	12,9	65	68	13:38
6	З.А.В.	+			268	18	12,2	18	44	12:32
7	К.Н.А.	+			250	22	12,6	28	50	12:10
8	К.Е.А.	+			230	16	13,0	19	51	12:25
9	Д.Е.А.	+			180	-	14,5	17	42	14:10
10	М.А.В.	+			237	23	12,9	22	73	11:56
11	М.И.А.	+			255	18	12,8	19	51	11:41
12	П.Н.С.	+			225	18	13,8	52	51	13:09
13	П.П.П.	+			245	19	12,1	28	50	11:45
14	П.(Д).А.А.	+			200	-	15,3	29	46	15:24
15	П.И.С.	+			255	19	12,9	39	50	12:56
16	П.Д.М.	+			273	21	13,7	59	76	13:07
17	С.Н.В.	+			195	-	14,5	35	72	15:43
18	Ч.А.А.	+			180	-	14,2	38	73	15:05
19	Ш.Е.В.	+			190	-	14,3	47	23	15:36

План издания № 26

Валерий Александрович Власов,
кандидат юридических наук, доцент

**Спортивно-прикладные занятия армспортом
в процессе физического воспитания
обучающихся в образовательных организациях
системы МВД России (на примере СибЮИ МВД России)**

Учебное пособие

Редактор Е.А. Никитина.
Подготовлено к изданию Ю.В. Леонтьевой.

Подписано в печать 23.06.2022
Формат Р 60x84. Бумага типографская. Гарнитура Times.
Печать офсетная. 2,5 уч.-изд. л. (3,5 усл.печ.л.).
Тираж 50 экз. Заказ 202.

Научно-исследовательский и редакционно-издательский отдел.
Сибирский юридический институт МВД России.
660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20.

Отпечатано в типографии НИРИО СибЮИ МВД России.
660050, г. Красноярск, ул. Кутузова, 6.