

М. И. Вишневого, Е. И. Снопковой. — Могилев : МГУ и. А. А. Кулешова, 2018. — С. 104–108.

5. Таранчук, Е. А. Автономность в обучении как образовательная и педагогическая цель / Е. А. Таранчук // Информационные технологии в организации самостоятельной работы и дистанционное образование : материалы науч.-метод. интернет-конференции. — Красноярск : РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В. П. Астафьева, 2005. — С. 74–77.

6. Стрелкова, Е. В. Реализация концепции автономии студентов в учебной деятельности как способ повышения продуктивности образовательного процесса / Е. В. Стрелкова // Альманах «Продуктивное образование»: индивидуальные образовательные траектории : материалы междунар. науч.-практ. конф. : в 2 ч. — Ч. 2. — М. : Экшэн, 2006. — Вып. 8. — С. 67–70.

7. Гальскова, Н. Д. Теория обучения иностранным языкам: Лингводидактика и методика / Н. Д. Гальскова, Н. И. Гез. — М., 2005. — 336 с.

8. Чечулин, А. В. Автономия индивидуальности в культуре : автореф. дис. ... канд. филос. наук / А. В. Чечулин. — СПб., 1993.

УДК 796.015.28

Д. А. Ревин

*старший преподаватель кафедры прикладной физической
и тактико-специальной подготовки
Могилевского института МВД*

ВЛИЯНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КУРСАНТОВ

THE IMPACT OF SPEED-POWER TRAINING ON THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF CADETS

***Аннотация.** В статье рассматриваются основные способы развития скоростно-силовых способностей, а также некоторые этапы скоростно-силовой подготовки, необходимые для успешной профессиональной деятельности курсантов.*

***Ключевые слова:** скоростно-силовые способности, тренировка, упражнения, тренировочные программы, профессионально-прикладная физическая подготовка, профессиональная деятельность, физическое развитие, скоростно-силовая подготовка.*

***Annotation.** The article discusses the main ways of developing speed-power abilities, as well as some stages of the effectiveness of speed-power training, necessary for the successful professional activity of cadets.*

Keywords: *speed-power abilities, training, exercises, training programs, professionally-applied physical training, professional activity, physical development, speed-power training.*

Скоростно-силовая подготовка включает в себя различные средства и методы, которые направлены на выработку способности курсантов преодолевать существенные внешние сопротивления при достаточно быстрых движениях, а также в начале движения и замедлении тела и его звеньев.

Существуют целостный и аналитический методы развития скоростно-силовых способностей при обучении курсантов боевым приемам борьбы. При аналитическом методе существенное внимание уделяется развитию отдельных групп мышц, а также целенаправленному совершенствованию некоторых форм быстроты. При целостном методе совершенствуются одновременно как силовые возможности, так и скоростные качества курсантов при условии выполнения ими различных технических приемов и боевых приемов.

Неопровержимым является следующее мнение: в практике подготовки специалистов первоначально развивают силу тех групп мышц, которые непосредственно задействованы при выполнении каких-то боевых приемов и тактико-технических действий. Прежде всего, таковыми являются сгибатели и разгибатели ног: мышцы сгибающие, наклоняющие и поворачивающие туловище, мышцы плечевого пояса, рук, живота и шеи [1]. Основными особенностями при подготовке являются четко установленные временные ограничения, условия постепенно меняющейся обстановки, при которых выполняются различные тактико-технические действия.

Способность разграничивать плотность мышечного сокращения благодаря включению небольшого количества двигательных единиц является одной из важнейших реакций адаптации мышц, что, в свою очередь, в большей степени обеспечивает эффект координации внутри мышц. Постоянная тренировка служит результатом отсутствия чрезмерного напряжения мышц-антагонистов при выполнении упражнений различной направленности и в то же время обеспечивает достаточно эффективную координацию деятельности мышц-антагонистов при выполнении всевозможных упражнений, одновременно служит основой для эффективной координации работы мышц-синергистов в реализации конечного эффекта.

Упражнения специального характера, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, в современных прикладных видах единоборств подразделяются по признаку их целенаправленного воздействия на отдельные двигательные звенья: упражнения, направленные на развитие

мышц шеи, рук, плечевого пояса, мышц живота, спины, груди, а также мышечных групп таза. Следующим признаком является функциональная направленность, где особенно при учебно-тренировочном процессе выделяются программы, связанные с совершенствованием быстроты, взрывной и быстрой силы, а также максимальной силы [1].

В зависимости от уровня подготовки занимающихся, а также от поставленных задач самой тренировки и составляются индивидуальные тренировочные программы скоростно-силовой направленности. На подготовительном уровне обучения используются комплексы общеразвивающих упражнений, так как в начале решаются задачи физической, психологической и тактико-технической подготовки. На данном этапе всестороннему развитию подвергаются только те мышечные группы, которые непосредственно необходимы курсанту в спарринге: сгибатели и разгибатели ног; мышцы, сгибающие, поворачивающие и наклоняющие туловище, а также их антагонисты; группы мышц рук, плечевого пояса; мышцы живота и шеи. Данные упражнения присутствуют в основной части занятия, при этом они равномерно распределяются в годичном цикле тренировок [2].

Если уровень подготовленности курсантов более высокий, используется несколько иной способ развития скоростно-силовых способностей. На таком уровне упражнения используются отдельно, так как они направлены на постепенное развитие конкретных проявлений скоростно-силовых способностей занимающегося, при этом составляются отдельные тренировочные программы, необходимые для развития быстроты движений, а также взрывной и быстрой силы. В зависимости от того, какой уровень подготовки имеет занимающийся, число упражнений, используемое в тренировочном процессе, уменьшается, а скорость их выполнения увеличивается. На данном этапе необходимо правильно подбирать упражнения — те, которые на самом деле способствуют развитию необходимых качеств. В свою очередь, скоростно-силовую подготовку целесообразно проводить в отдельные дни, не допуская выполнения этих тренировок с упражнениями тактико-технического характера.

Наиболее благоприятными условиями для эффективного развития быстрой силы являются тренировки с высокими скоростными нагрузками в сочетании с небольшим количеством длительной работы, включая невысокую скорость движений. При этом в тренировках, где первостепенное значение имеет развитие быстрой силы, специальные упражнения выполняются до первых признаков утомления, а также уменьшения скорости движений. Если скорость движений резко падает, выполнение упражнений прекращается. Перерыв между упражнениями необходим

такой, при котором появляются условия, в которых организм тренирующегося позволяет сделать ту же работу без снижения быстроты, а также интенсивности выполнения.

Установлено, что имеются некоторые структурные связи составляющих профессиональной подготовки, при которых обеспечиваются наилучшие результаты физической подготовки курсантов:

– в момент, когда курсанты осваивают все большее количество боевых приемов борьбы, приобретают специальные умения и навыки, а также пути преодоления различных препятствий, решение профессиональных задач напрямую зависит от физической подготовки;

– не возможна эффективность физической подготовки при отсутствии должных тренировок и отработки освоенного учебного материала в ситуациях, где присутствует модель реального противостояния с правонарушителями, и др.

Кроме этого, существуют некоторые этапы скоростно-силовой подготовки. Основная цель первого этапа — обязательное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, целенаправленная работа по развитию основных физических качеств. Особенно важно то, что развитие скоростно-силовых способностей должно осуществляться при помощи скоростно-силовых упражнений, при которых силовые способности, к примеру бегуна, достигают максимума благодаря нарастанию скорости сокращения мышц [3]. В таком случае применяются физические упражнения, которые направлены на мышечные группы, испытывающие основную нагрузку в беге.

Второй этап — реализация потенциала. Главная цель — существенное увеличение объема и интенсивности нагрузок (в т. ч. и скоростно-силовых). Первостепенной задачей является всестороннее использование тренировочных средств, которые способны вызвать значительные адаптационные процессы. Существенно увеличивается количество занятий в семидневных микроциклах.

Скоростно-силовая подготовка строго специализированна. Подбор определенных средств, методов, скорости выполнения упражнений, режима работы мышц, числа повторений, продолжительности и вида отдыха предопределяет возможность решить в учебно-методическом плане главную проблему специальной подготовки, которая многогранно предопределяет рост результатов. Выполнение существенного объема скоростно-силовых упражнений на вышеуказанном этапе сдерживает стабилизацию уровня быстроты, появление «скоростного барьера». Основным методом, необходимым для повышения уровня специальной выносливости, является повторный.

Основной целью заключительного этапа является строго индивидуальный подход к выполнению тренировочных нагрузок, поскольку большой опыт позволяет изучить со всех сторон характерные только для тренирующегося способности, выявить резервы в разных видах планирования тренировочной нагрузки, обнаружить самые эффективные средства скоростно-силовой подготовки, а также методы.

Для достижения высоких спортивных результатов, а также для грамотного контроля тренировочных нагрузок используются всевозможные тесты и показатели, которые позволяют оценивать уровень физического развития. При помощи таких тестов и показателей возможно проведение соответствующего отбора, а также отбора в спортивные группы в конкретном виде спорта [4]. В основе тестов, оценивающих двигательные возможности, находятся скоростно-силовые показатели, которые показывают общий уровень физической подготовленности, так как для занятия любым видом спорта зачастую необходим целый набор качеств и способностей.

Среди тестов, используемых при оценке уровня скоростно-силовой подготовленности, необходимо выделить следующие:

- а) прыжок в длину с места;
- б) пятерной прыжок;
- в) челночный бег;
- г) метание мяча весом 1 кг из различных положений: сидя, стоя;
- д) прыжок в высоту с разбега, см;
- е) подъем туловища из положения лежа на спине продолжительностью 30 секунд (ноги согнуты в коленях в начальном положении);
- ж) подъем на скамейку заданной высоты в установленном темпе за конкретное время;
- з) различные выпрыгивания;
- и) сгибание и разгибание рук в упоре от пола.

При выполнении такого теста, как «прыжок в высоту», данные скоростных возможностей несколько уменьшаются, а способности к мощному выполнению, отталкиванию только возрастают. Прыжок в длину с места характеризуется в основном способностью мышц ног к проявлению силы за более короткое время. Конечно, результат в таких упражнениях имеет зависимость как от скоростных, так и от силовых возможностей. Вместе с тем общепринятые легкоатлетические прыжковые упражнения выступают отдельной разновидностью проявления быстроты, поэтому их относят к группе скоростно-силовых упражнений, включающих в том числе и бег на короткие дистанции.

Тестируемые качества обязательны для поддержания в должной форме физических кондиций. Кроме этого, они являются необходимыми

для многих профессий, которые связаны с быстрыми передвижениями, ведением спаррингов, прохождением препятствий и др. В связи с этим упражнения скоростно-силовой направленности и включены в различные программы физической подготовки.

Таким образом, профессиональная деятельность курсантов как будущих сотрудников органов внутренних дел имеет ряд специфических особенностей. Среди них можно выделить следующие: множество решаемых задач, связанных с обеспечением общественного порядка, предотвращением преступлений, преследованием, а также задержанием правонарушителей, с высокими физическими и психоэмоциональными нагрузками, требуют максимального напряжения и предъявляют жесткие требования к профессиональной подготовленности специалиста [3, с. 32].

В свою очередь, с помощью средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки составляются характерные компоненты: сенсорные нагрузки, физические нагрузки, условия внешней среды (деятельности), а также те, которые можно вызвать психическим стрессом.

Один из самых актуальных вопросов физической подготовки курсантов учреждений образования МВД можно охарактеризовать следующим образом: необходимость овладения боевыми приемами борьбы, выступающими принципиальным средством, при помощи которого возможно минимизировать необходимость причинения вреда здоровью и жизни задерживаемых правонарушителей. Практика оперативно-служебной деятельности в правоохранительных органах предъявляет ряд требований к сотрудникам: абсолютную подготовленность к реальным жизненным ситуациям, иногда и в достаточно экстремальных условиях. Исходя из этого, на поверхности выявляется несоответствие между теорией (обучением будущих сотрудников — курсантов) и довольно жесткими требованиями практики, которое существует десятки лет.

Список основных источников

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте : монография / Ю. В. Верхошанский. — 3-е изд. — М. : Советский спорт, 2013. — 214 с.
2. Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физической культуры : в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Физкультура и спорт, 1976. — 304 с.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов : учеб. пособие / В. В. Леонов [и др.] ; под общ. ред. В. В. Леонова ; М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь». — Минск : Акад. МВД, 2011. — 201 с.
4. Кудин, А. Н. Физическая культура и спорт : Малая энциклопедия / А. Н. Кудин. — М. : Радуга, 2004. — 374 с.