

преподаваемым в Могилевском институте МВД, при условии разработки и внедрения ЭУМКД.

### **Библиографический список**

1. Макацария, Д. Ю. Особенности организации обучения курсантов в сфере прикладных дисциплин с использованием технических средств обучения / Д. Ю. Макацария // Актуальные вопросы права, образования и психологии : сб. науч. тр. — Могилев : Могилев. институт МВД, 2016. — С. 327–332.

2. Макацария, Д. Ю. Организация процесса обучения курсантов младших курсов в сфере безопасности жизнедеятельности / Д. Ю. Макацария, М. М. Барануля // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сб. ст. / М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь» ; редкол.: Ю. А. Матвейчев (отв. ред.) [и др.]. — Могилев : Могилев. институт МВД, 2016. — С. 69–73.

**УДК 796.015.6:796.012.412.5**

*Д. А. Ревин*

*D. A. Revin*

*преподаватель кафедры прикладной физической  
и тактико-специальной подготовки  
Могилевского института МВД (Беларусь)*

## **ВЛИЯНИЕ ТИПА НАГРУЗКИ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ (ФИЗИЧЕСКУЮ) ТРЕНИРОВКУ НА ПРИМЕРЕ БЕГА INFLUENCE OF THE TYPE OF EXERTION ON HEALTH (PHYSICAL) TRAINING FOR A EXAMPLE OF RUNNING**

***Аннотация.** В статье рассматривается вопрос влияния типа нагрузки на оздоровительную (физическую) тренировку на примере бега, оптимальных тренировочных нагрузок, обеспечивающих повышение уровня физического состояния и здоровья.*

***Summary.** The article deals with the influence of the type of exertion on health (physical) training for a example of running, optimal training exertion that provide an increase in the level of physical condition and health.*

В теории и методике физического воспитания система физических упражнений, которая направлена на повышение функционально-

го состояния до необходимого уровня, называется оздоровительной или физической тренировкой (за рубежом данная система получила название «кондиционная тренировка»). Основными задачами физической тренировки являются: повышение физической работоспособности, расширение резервов физиологических функций, повышение устойчивости организма, экономизация физиологических функций, замедление процессов инволюции. Первоочередной целью оздоровительной тренировки для людей различного возраста является повышение переносимости физической нагрузки и расширение двигательной активности занимающегося, а средствами тренировки выступает применение рациональных нагрузок, не превышающих функциональных возможностей организма. Все это определяет особенности занятий оздоровительной физической культурой и требует целесообразно подобранных планов, методов и средств тренировки.

В физической тренировке выделяют 6 основных компонентов, которые определяют эффективность нагрузки: тип нагрузки, величину нагрузки, продолжительность нагрузки, интенсивность нагрузки, периодичность занятий, продолжительность интервалов отдыха между занятиями.

Степень влияния физической тренировки на организм человека зависит от типа упражнений, характера движений. В настоящее время в оздоровительной тренировке выделяют следующие типы упражнений, которые обладают определенной направленностью [1]:

1-й тип — циклические упражнения аэробной направленности. Эти упражнения характеризуются умеренной интенсивностью (упражнения с охватом средних и крупных мышечных групп, суставов, в среднем и медленном темпе).

2-й тип — циклические упражнения смешанной направленности, характеризующиеся большой интенсивностью (упражнения для больших групп мышц и суставов, в среднем и быстром темпе).

3-й тип — ациклические упражнения. Данный тип упражнений, как и циклические, характеризуется большой интенсивностью и в то же время выполнением упражнений в максимальном темпе. Однако необходимо отметить, что основной оздоровительный эффект дают упражнения умеренной интенсивности в среднем и медленном темпе [2]. В связи с чем методическими правилами оздоровительной тренировки являются: постепенность наращивания интенсивности и дли-

тельности нагрузок, первоочередная тренировка слабых сторон, разнообразие применяемых средств и систематичность занятий.

Основопологающим фактором, который определяет физическую активность людей старше 30 лет, является так называемая общая выносливость, которая определяется по величине максимального потребления кислорода [1]. В связи с этим оптимальный полезный эффект тренировки достигается, если величина нагрузки равна функциональному состоянию организма.

У людей же старше 30 лет при увеличении количества упражнений для развития базовой выносливости и пластичности на первое место выступают упражнения умеренной интенсивности, выполняемые в среднем и медленном темпе, что снижает риск возникновения травм, так как упражнения направлены на проработку средних и крупных мышечных групп. Таким образом, можно сделать вывод, что главенствующий тип нагрузки, который используется в оздоровительной тренировке, — упражнения умеренной интенсивности, среди которых самым естественным и общедоступным является бег. Поэтому тип нагрузки как один из основных компонентов нагрузки будет рассмотрен на примере оздоровительного бега.

В современном спорте, как и в оздоровительной физической культуре, по воздействию на организм человека различают пороговые, оптимальные, пиковые нагрузки и сверхнагрузки. Так, под пороговой нагрузкой понимают нагрузку, превышающую простой, любительский уровень физической активности, т. е. та часть нагрузки, которая дает положительный эффект от тренировок и не вызывает отрицательного влияния на состояние здоровья, а наоборот, оказывает положительное воздействие на весь организм человека в целом [3]. В ходе проведенных исследований установлено, что оптимальной тренировочной нагрузкой является бег по 30–60 минут 3 раза в неделю, по результатам которого спустя месяц отмечалось улучшение общего самочувствия и состояния дыхательной системы, приподнятое настроение. При этом у любителей бега при объеме бега 15 километров в неделю отмечалось расширение функциональных возможностей организма. По тесту Купера в исследованиях американских и японских ученых определялось повышение максимального потребления кислорода на 14 % после окончания 12 недель тренировок, которые включали в себя пробежки по 5 километров 3 раза в неделю. Необходимо отметить, что при объеме бега не менее 15 километров в неделю также может наблюдаться укрепление общего состоя-

ния здоровья: при выполнении стандартной тренировочной программы (бег 3 раза в неделю по 30 минут с задаваемой прерывистой нагрузкой, для которой характерно системное чередование значительных и умеренных нагрузок) отмечалась стабилизация давления до оптимальных показателей. Сочетание таких тренировок со здоровым питанием положительно влияет на вес тела человека. На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что оптимальной нагрузкой для новичков является бег не более 15 километров в неделю либо 30-минутные пробежки 3 раза в неделю, совмещенные обязательно с гимнастическими упражнениями.

Оптимальная нагрузка — это нагрузка определенного характера, свойственная конкретному индивиду, которая оказывает необходимый общеукрепляющий эффект на организм в целом. «Коридор» данного вида нагрузок расположен посередине между уровнем пороговых и уровнем максимальных нагрузок. В настоящее время все больше информации поступает от спортивных тренеров по легкой атлетике о том, что у бегунов средней подготовки оптимальной нагрузкой является объем бега в 30–40 километров в неделю, так как резкое увеличение количества километров отрицательно сказывается на развитии функциональных возможностей организма, при этом появляется риск возникновения травм суставов нижних конечностей, спины, а также проблем с сердечно-сосудистой системой [2]. Примером являются данные Далласского центра аэробики, в которых указывается увеличение травматизма скелетно-мышечной системы, нарушение психического состояния при беге свыше 40 километров в неделю. В то же время при правильном планировании недельного объема бега (до 40 километров в неделю) у лиц женского пола отмечалось улучшение психического состояния и настроения, отсутствовала психофизическое перенапряжение. Однако в результате повышения количества беговых тренировок, увеличения их объема, у женщин наблюдалось уменьшение жировой ткани, вследствие чего у некоторых констатировалось нарушение менструального цикла. Как следствие, это может стать причиной половой дисфункции [1]. В некоторых литературных источниках «беговым лимитом» называется отметка в 90 километров, после которого наступает «беговая наркомания», что происходит от завышенной гормональной биостимуляции при выделении эндорфинов в кровь. Здесь же необходимо помнить, что большие объемы бега отрицательно сказываются и на иммунитете человека.

Подводя итог вышесказанному, необходимо отметить: первоочередной целью оздоровительной тренировки для людей различного возраста является повышение переносимости физической нагрузки и расширение двигательной активности занимающегося. В связи с этим оптимальный полезный эффект тренировки достигается, если величина нагрузки равна функциональному состоянию организма, однако для развития общей выносливости и пластичности на первое место выступают упражнения умеренной интенсивности, в среднем и медленном темпе, что снижает риск возникновения травм, поэтому в отличие от спортивной тренировки, где применяются максимальные или предельные нагрузки, в оздоровительной тренировке применяются рациональные нагрузки, которые расширяют аэробные возможности без вреда жизни и здоровью человека.

### **Библиографический список**

1. Коц, Я. М. Спортивная физиология / Я. М. Коц. — М. : Физкультура и спорт, 1986. — 240 с.
2. Рафин, А. Я. Физическая культура / А. Я. Рафин. — М., 1989. — 367 с.
3. Улькин, В. Н. Физическая подготовка / В. Н. Улькин. — Минск, 1991. — 267 с.

**УДК 378.14**

*Л. А. Рябцева*

*L. A. Riabtseva*

*преподаватель кафедры правовых дисциплин  
Могилевского института МВД (Беларусь)*

## **КОММУНИКАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ КУРСАНТОВ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ COMMUNICATIVE COMPETENCE OF CADETS THROUGH THE PRISM OF PEDAGOGICAL MODELLING**

***Аннотация.** Коммуникативная компетентность — необходимая составляющая служебно-профессиональной деятельности будущего сотрудника органов внутренних дел. Достижение высокого уровня развития коммуникативной компетентности возможно посредством создания модели коммуникативной*