

затрачивают на натяжение тетивы и наводку лука на мишень – фаза «расширение» и на обработку выстрела после выпуска тетивы – фаза «завершение выстрела». Снижение нагрузки от натяжения тетивы в момент максимального натяжения и обработки выстрела (фаза «дотяг») за счет системы эксцентриков позволяет «блочникам» уделять больше времени прицеливанию по сравнению со стрелками из классического лука.

Скелетные мышцы, задействованные в выполнении выстрела, сходны при стрельбе из классического и блочного лука. Но различия проявляются в величине и распределении мышечных усилий в процессе выполнения выстрела. При сравнении активности мышц при стрельбе из классического и блочного лука было установлено, что на протяжении всех фаз выстрела стрелки из классического лука развивают мышечные усилия больше по сравнению с «блочниками».

Анализ пространственно-временных и электромиографических параметров выстрелов разной результативности, выполненных из классического и блочного лука, у спортсменов высокого класса показал, что нарушение технических действий спортсмена не всегда отражается в изменении его кинематического рисунка. В частности, после срабатывания кликера спортсмен излишним напряжением верхней трапециевидной мышцы был вынужден компенсировать активность мышц-антагонистов для сохранения правильного рисунка выполнения выстрела. Выявленное перераспределение мышечных усилий отсутствовало в угловых изменениях технических действий. В другом случае, при неуспешных выстрелах спортсмен прикладывал чрезмерные мышечные усилия в фазу «расширение», что в последующем сопровождалось высоким статическим напряжением в фазе «дотяг» и большим расслаблением в фазу завершения выстрела, что также не отражалось в пространственно-временных характеристиках.

Несмотря на это, по видеоанализу движений можно установить малейшие изменения в технике выполнения выстрела. Так, например, причиной выполнения неточного выстрела может заключаться в неправильном выполнении натяжения тетивы – отклонение корпуса на несколько градусов, что в дальнейшем не позволяет выполнить правильные технических действий спортсмена на выстреле. В последующие фазы выстрела появляются высокоамплитудных движений по сагиттальной и фронтальной осям и развитием чрезмерного мышечного напряжения.

Заключение. Для формирования стойкой мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом предоставляется оправданным использование в учебном процессе современных инструментальных методик, приводить актуальные результаты медико-биологических обследований высококвалифицированных спортсменов.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ КУРСАНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ МВД РОССИИ

И.Н. Пушкарев, Е.С. Вдовина

Уральский государственный педагогический университет,
г. Екатеринбург, Российская Федерация
e-mail: vdovinakatterina@yandex.ru

Актуальность. Физическая подготовка курсантов в высших учебных заведениях МВД России – это плановый учебно-тренировочный процесс, направленный на обеспечение физической готовности курсантов к выполнению служебных задач, сохранению высокой работоспособности, включающий в себя общеразвивающие и

служебно-прикладные упражнения. Занятия по физической подготовке в высших учебных заведениях являются обязательной частью учебного процесса, предусмотренные учебной программой по физической культуре для каждого факультета. Физическая подготовка длится на протяжении всего периода обучения. Улучшение физической работоспособности у курсантов происходит на занятиях по физической подготовке, что является немаловажным значением для улучшения здоровья, предотвращения нервно-психических перенапряжений, повышением эффективности силовых, скоростных показателей, а также выносливости. На занятиях происходит освоение новых умений и навыков, необходимых для будущей профессиональной деятельности. Одной из основных задач физической подготовки в процессе обучения является обеспечение высокой работоспособности и учебно-служебной деятельности курсантов.

Главным критерием высокой работоспособности выступает выносливость, которая является важнейшим физическим качеством для курсантов, проявляющаяся в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов. Выносливость является основной фундаментальной подготовкой к сложным служебным условиям, позволяющая действовать в различных ситуациях при выполнении служебных задач.

В настоящее время, физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов уделяется особое внимание со стороны общества и руководства МВД России, так как преступность в стране с каждым днем возрастает, преступниками очень часто происходит применение холодного и огнестрельного оружия, запрещенных законодательством Российской Федерации. Происходит увеличение преступлений террористического характера и преступлений экстремистской направленности. Поэтому возрастает необходимость в формировании профессиональных навыков и умений у личного состава на практических занятиях по физической подготовке.

Целью физической подготовки являются формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач и умелому применению физической силы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Цель работы – развитие выносливости у курсантов высших учебных заведений МВД России.

Задачи исследования – на основе анализа научной литературы раскрыть содержание способов развития выносливости курсантов МВД.

Методы исследования. Теоретический анализ, обобщение специальной и научно-методической литературы.

Результаты исследований. Согласно пунктам Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации в процессе физической подготовки курсантов уделяется внимание на упражнения, требующие преимущественно выносливости в циклических движениях (бег на средние и длинные дистанции, марш-броски, плавание, передвижение на лыжах и т.п.). В образовательных учреждениях МВД курсанты ежегодно сдают нормативы по физической культуре, которые позволяют определить уровень выносливости: бег 1 км для – девушек и 5 км для – юношей, передвижение на лыжах 5 км [4]. Для успешной сдачи нормативов преподаватели кафедры физической подготовки используют разнообразные методы физического воспитания, методы непрерывного упражнения, методы интервального упражнения, соревновательный метод, а также круговой метод тренировки.

Выносливость подразделяется на общую и специальную. Общая выносливость определяется способностью курсантов продолжительное время выполнять с высокой эффективностью работу в умеренном и среднем темпе. Специальная выносливость характеризуется способностью переносить длительные нагрузки, связанные со специфическими видами деятельности. Она может быть скоростной, силовой,

скоростно-силовой и статической. В ее основе лежит комплексное проявление аэробных и анаэробных возможностей организма. Одним из основных способов развития общей выносливости является бег, а также естественный способ наиболее быстрого передвижения. На практических занятиях рекомендуется использовать различные формы бега, изменяя длину дистанций и скорость, благодаря целенаправленному воздействию на организм обучающихся улучшается деятельность органов кровообращения и дыхания, укрепляется нервная система.

Практические занятия с курсантами по физической подготовке направлены на воспитание общей физической выносливости за счет большей плотности упражнений, сокращения интервалов отдыха, повышения повторяемости и скорости отдельных упражнений. Также необходимо решать и задачи по развитию специальной выносливости. Для развития специальной выносливости рекомендуется иметь некий базовый уровень общей выносливости.

Виды бега, направленные преимущественно на развитие общей и специальной выносливости:

1. Кроссовый бег в равномерном и сравнительно медленном темпе (равномерный непрерывный метод). Заключается в равномерном однократном выполнении упражнений малой и умеренной мощности.

2. Переменный бег (переменный непрерывный метод). Этот метод отличается от равномерного метода периодическим изменением интенсивности непрерывно выполняемой работы. В процессе длительного кроссового бега выполняются ускорения на отрезках от 100 до 500 метров.

3. Интервальный бег (интервальный метод). Заключается в дозированном повторном выполнении упражнений относительно небольшой продолжительности через строго определенные интервалы отдыха. Такой метод используется для развития специальной выносливости.

4. Повторный бег (повторный метод). Заключается в повторном выполнении упражнения с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления организма [3].

В последние десятилетия значительную ценность приобрела такая организационно-методическая форма проведения занятий, как «круговая тренировка», которая является одной из специфических форм интервального метода, заключающаяся в повторении серий нециклических, обычно скоростно-силовых или общеразвивающих упражнений с фиксированными параметрами интенсивности, продолжительности работы и интервалами отдыха [1].

Тренировка проводится в спортивном зале или на площадке, заранее подготавливаются спортивные снаряды (штанги, набивные мячи, гантели, гири). После общеразвивающей разминки, занимающиеся занимают место у «своего» снаряда и по сигналу приступают к выполнению упражнения. Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг. Темп движений может быть разным. Упражнение длится строго ограниченное время (примерно 1 мин) и заканчивается по сигналу руководителя. Затем идет 15–30 секундныи отдых и занимающиеся переходят к другому снаряду. Вновь следует сигнал руководителя и занимающиеся выполняют упражнение с другим снарядом. Такая тренировка продолжается в течение 30–40 мин [2]. Метод круговой тренировки ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических

способностей при выполнении упражнений курсантами и контролем со стороны руководителя.

Заключение. Можно сделать вывод, что в физической подготовке курсантов вузов МВД России важную роль играет физическая подготовка курсантов с применением различных методов развития общей и специальной выносливости. Основным зарекомендованным средством на практических занятиях с курсантами является бег и круговая тренировка. Таким образом, соответствующая физическая подготовка, в части развития выносливости, должна предшествовать тактической подготовке сотрудников органов внутренних дел. Тем самым хорошая физическая подготовленность сотрудников правоохранительных органов позволит решать самые сложные оперативно-служебные задачи.

Использованная литература

1. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов АА. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 2006. 328 с.
2. Круговая тренировка на занятиях по баскетболу в вузе: метод. пособие / авт.-сост. Д.В. Спасов, З.Ф. Спасова. – Казань: КФУ, 2013. – 37 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Приказ МВД России от 13 ноября 2012 года № 1025 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

О ПОДГОТОВКЕ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

С.С. Романов

Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: sergeysergey1988romanov@mail.ru

Актуальность. Одним из показателей престижа учреждения высшего образования на международном уровне и факультета в частности является наличие иностранных студентов.

«Данная позиция позволяет также получать дополнительное финансирование, продвигать университет на международном образовательном рынке» [1, с. 12].

Цель исследования – провести анализ состава обучающихся студентов-иностранцев на ФФК и С.

Материалы и методы. На основании просмотра учебных журналов и списков студентов был сделан анализ состава обучающихся и анализ успеваемости, проведен опрос студентов и преподавателей.

Результаты и их обсуждение. Иностранцы появились впервые на факультете физической культуры и спорта в 2013 году, в основном это студенты из Туркменистана. За эти годы было подготовлено более 90 специалистов в области физической культуры и спорта.

В 2019–2020 учебном году на втором курсе обучается 12 студентов, на третьем – 12 человек, на четвертом – 19, в целом 43 человека. В связи с изменением законодательства на первом курсе поступивших нет. Анализ списков учащихся показал, что количество иностранных студентов в разные годы было различным (таблица 1).