

УДК 796.015.527.6

Способы увеличения тренировочного эффекта в рамках скоростно-силовой подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

Ярославский Михаил Александрович

Преподаватель,
кафедра физической подготовки,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал),
Краснодарский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации,
360030, Российская Федерация, Нальчик, ул. Мальбахова, 123;
e-mail: Mikhail_Yaroslavskii@mail.ru

Токов Хамзет Хазрет-Алиевич

Старший преподаватель,
кафедра физического воспитания,
Кабардино-Балкарский государственный аграрный университет,
360030, Российская Федерация, Нальчик, просп. Ленина, 1в;
e-mail: Khamzet_Tokov@mail.ru

Аннотация

В данной статье предлагаются некоторые способы для построения тренировочного процесса среди сотрудников органов внутренних дел для улучшения их скоростно-силовой подготовки, общего функционального состояния и дальнейшего применения приобретенных навыков в практической деятельности. Работа посвящена выявлению действенных методов совершенствования скоростно-силовой подготовки, обоснованию необходимой интенсивности занятия и возможным метаморфозам, которые влияют на уровень подготовленности сотрудника ОВД. Во многом результативность всего тренировочного процесса явится показателем верного либо неверного планирования, подбора средств и приемов спортивного совершенствования. Достижение приемлемого уровня теоретической информированности и практического навыка у тренеров и преподавателей не представляется возможным без знания базовых методов формирования и воспитания основных физических качеств – скорости и силы занимающихся.

Для цитирования в научных исследованиях

Ярославский М.А., Токов Х.Х.-А. Способы увеличения тренировочного эффекта в рамках скоростно-силовой подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // Педагогический журнал. 2018. Т. 8. № 4А. С. 82-88.

Ключевые слова

Скоростно-силовая тренировка, методология спортивного занятия, тренировочный эффект, силовые и скоростные показатели, прогресс силовых и скоростных характеристик.

Введение

Обоснованность применения различных методик физического развития для улучшения функционального состояния организма конкретного человека, либо группы людей благодаря преодолению определенного вида сопротивления соотносится и видоизменяется под воздействием множества причин. Важное место в числе подобных обстоятельств, на которые следует обращать внимание наставникам и специалистам в данной области, занимают уровень общей начальной подготовки и конечные либо промежуточные цели развития параметров организма. Учитывать следует также вид спорта, являющийся профильным в конкретном случае, специфику предполагаемой спортивной деятельности, особенности строения опорно-двигательного аппарата и состояния внутренних органов индивида, перенесенные ранее заболевания и полученные травмы и т.д. Во многом результативность всего тренировочного процесса явится показателем верного либо неверного планирования, подбора средств и приемов спортивного совершенствования. Достижение приемлемого уровня теоретической информированности и практического навыка у тренеров и преподавателей не представляется возможным без знания базовых методов формирования и воспитания основных физических качеств – скорости и силы занимающихся.

Основная часть

Скоростно-силовая тренировка – это специализированный процесс, представляющий комплекс активных аэробных действий, с целью реализации потенциала и развития основных мышечных групп, формирование атлетического телосложения, рост реальных возможностей, формирования сопротивления утомлению организма, наработка навыков мгновенной, взрывной силы и скорости – способности к мгновенному ускорению при необходимости, улучшение координации, способность производить мышечные импульсы высокой мощности. Сама формулировка скоростно-силовой подготовки предполагает значимость для данной тренировочной методики навыков применения так называемой быстрой силы. В контексте рассмотрения действий представителей правоохранительных органов можно сказать, что скоростно-силовая подготовка в данном случае либо направлена на быстроту перемещения в пространстве в условиях преодоления относительно небольшого сопротивления, либо на ситуации, когда непосредственная задача связана с двигательным усилием и напряжением силового динамического характера. Формирование различных видов выносливости, функциональная и техническая подготовка спортсмена также не исключаются во время скоростно-силовой тренировки, но носят скорее побочный, косвенный характер.

Вариативность и многообразие ситуаций, с которыми, в рамках практической деятельности сталкивается правоприменитель, в контексте улучшения уровня его физической подготовки, требует определенной классификации возможных компонентов тренировочного процесса. Условное деление, на наш взгляд, может выглядеть следующим образом [Ярославский, 2017]:

1) Упражнения, где тренировочная задача адаптирована под собственный вес спортсмена – различные виды бега, движения из арсенала спортивной гимнастики – элементы на перекладине (подтягивания, подъемы с переворотом и т.д.), брусках, иных снарядах, акробатические упражнения, специально-подготовительные упражнения (кувырки, отжимания от пола и т.п.).

2) Динамические движения, сопряженные с использованием отягощений и преодолением сопротивления, которое возникает благодаря фиксации веса в определенном положении (стартовом и конечном) за счет мышечных сокращений. Классическими, в данном случае

являются упражнения с гириями, гантелями, штангой. Также утяжелителями могут выступать иные материальные предметы – мешки с песком, камни, набивные мячи.

3) Упражнения, которые выполняются с ассистентом – соперником и заключаются в том, чтобы в ходе противоборства преодолеть его сопротивление, так как задачи обоих партнеров аналогичны. Речь идет о полноценных либо усеченных по различным параметрам борцовских схватках, выполнении элементов в игровой форме – пятнашки, выведение ассистента из равновесия, перетягивания и отталкивания.

4) Упражнения, которые направлены на использование в качестве сопротивления окружающей среды – к примеру, ускорения в гору. Когда рельеф местности создает дополнительные трудности для бегущего. Также показательным для данной группы упражнений может являться плавание и гребные виды спорта, предполагающие физическую работу организма для преодоления сопротивления водной среды.

5) Работа со жгутами, эспандерами, тренажерами блочного типа, которая рассчитана на изменение их конфигурации за счет мышечного напряжения. Состав и структура таких предметов предполагают возможность их сжатия и растягивания при приложении определенных усилий – за счет этого и достигается тренировочный эффект. Напряжения мышечной ткани организма при использовании таких форматов получения нагрузки могут быть идентичными, схожими или незначительно превосходящими те, которые предполагаются для спортсмена в соревновательных условиях либо при измерении возможностей и выявлении произошедших за определённый период изменений.

Данные комплексы упражнений в рамках теории и методики тренировочного процесса следует рассматривать в качестве средств развития скоростно-силовых характеристик организма [Мешев, 2018]. Комбинирование этими средствами в определенных сочетаниях и пропорциях, направленное либо на решение предполагаемой соревновательной задачи, улучшение определенного параметра организма, либо, как в ситуации с представителями системы ОВД – подготовка к крайне специфической и сложной деятельности, формируют методологическую базу скоростно-силовой подготовки. Также на основании акцентирования внимания в ходе тренировочного цикла на конкретном из представленных способов воздействия, происходит разделение тренировочной методики в целом. Предполагается конечный, либо промежуточный эффект, уясняется, насколько успешно этот результат был достигнут. То есть, в ходе многолетнего применения теории и практики физической подготовки доказали, что верно подобранный способ изначально содержит концепцию желаемого прогресса, со значительной долей вероятности позволяет решить определенную задачу, предполагает развитие скоростно-силовых качеств как закономерность при соблюдении правил тренировочной методики.

Приоритетная цель занятий физической подготовки может достигаться при использовании нескольких методов, либо позиционировании одного из них в качестве базисного. Даже на уровне спорта больших достижений повсеместно используется соотношение данных методов, варьирование тренировочными средствами в зависимости от индивидуальных факторов тренирующегося, истории получения им травм и повреждений, уровня изначального (дотренировочного) развития [Кодзоков, Кануков, 2017]. Важной задачей специалиста, курирующего тренировочный процесс в качестве тренера, инструктора или преподавателя является оперативное понимание, какой метод, насколько долго, с какой интенсивностью и как часто подлежит применению в каждом конкретном случае. Дополнительно укажем, что функцией наставника является указание на то, когда процесс тренировки подлежит изменению, увеличение либо уменьшение нагрузки, когда уместно и полезно сделать паузу либо перейти к

занятиям в усиленном режиме, какие тренировки позволят исключить травматизм подопечного.

Увеличение тренировочного эффекта в рамках скоростно-силовой подготовки может быть достигнуто благодаря различным приемам и способам. В первую очередь, по-нашему мнению, упоминания заслуживает использование упражнений с отягощением – незначительным либо предельным. Причем, если во втором случае, тренировочное задание заключается в непосредственном выполнении движения или элемента, то в первом (незначительное отягощение) акцент делается на максимально возможную скорость исполнения, либо на определенное количество повторений. Описываемый способ можно назвать сочетанием нескольких методов, применяемых в различных пропорциях: метод утяжеленного сопротивления, повторный метод, метод максимальных усилий. Ж.К. Холодов отмечает, что данный комплекс предполагает возможность концентрированно воздействовать на повышение уровня использования отдельных компонентов специальных скоростно-силовых качеств и позволяет резко увеличить объем специальных упражнений [Холодов, Кузнецов, 2000].

Применительно к физической подготовке сотрудников ОВД, подобная комбинация интересна именно разнообразием результатов – развитием многих качеств тренирующегося и его благотворным влиянием на уровень необходимых для работы параметров организма в целом [Дадов, Губжоков, 2017]. Излишняя, необдуманная концентрация в ходе тренировок представителя исполнительной власти на каком-либо конкретном физическом качестве (сила, выносливость и т.д.) чревата недостаточным развитием фактически менее предпочитаемых характеристик (в данном случае – скорость), которые также могут быть необходимы для выполнения оперативной задачи во многих бытовых ситуациях.

Специфика целевой аудитории – сотрудников ОВД и обоснованное, на наш взгляд, использование варьирования различными способами построения скоростно-силовой подготовки не исключает, однако приоритетности повторного метода, как базиса, основы тренировочного процесса. Суть повторного метода заключается в выполнении заданного числа повторений различных тренировочных движений в сериях за заданное время, отдельное занятие или тренировочный цикл. Использование неопределенного в конкретном случае отягощения способно дополнить воздействие повторного метода, увеличив сопротивление для тренирующегося и повысив тем самым эффект от выполнения задания. Также не исключено комбинирование повторного метода с методом максимальных усилий – уменьшая интенсивность тренировки и увеличивая время на восстановление, допускается выполнение небольшого числа повторений конкретного движения (от 1 до 4) со значительным либо предельным отягощением (жим лежа штанги весом 80-90 процентов от максимального веса, который человек может поднять один раз). Вариации повторного метода применимы также и без отягощения при тренировке с собственным весом (подтягивания на перекладине в нескольких подходах определенное количество раз, выполнение заданного числа ускорений либо прыжков и т.д.), и в ходе тренировок с партнером (многократная отработка бросков, освобождений от захватов и т.д.) [Кодзоков, 2017]. Важность повторного метода для тренера и преподавателя представляется в увеличении у целевой тренировочной аудитории способности к проявлению взрывных усилий, укреплению опорно-двигательного аппарата, совершенствованию нервно-мышечной координации [Ярославский, 2017].

Необходимым уточнением для использования повторного метода и его комбинаций с другими приемами построения скоростно-силовой подготовки является соотношение определяемой тренировочной нагрузки со стартовым уровнем отдельного занимающегося, необходимость максимально возможной индивидуализации задачи тренером или инструктором для подопечных [Губжоков, Дадов, 2017]. В частности, применение метода максимальных

усилий для малоподготовленного, не имеющего опыта спортивных занятий человека будет неэффективным и травмоопасным, так как в подобных случаях навык преодоления значительного сопротивления почти всегда отсутствует.

Заключение

Изначально от использования отягощения можно отказаться совсем, сделав акцент на упражнениях с собственным весом при силовой и тренировках незначительной интенсивности при скоростной тренировке. В дальнейшем, увеличение нагрузки должно происходить в соответствии с принципом постепенности – планомерным ростом отягощения, количества повторений, времени и интенсивности занятий сообразно уровню совершенствования физического развития индивида.

Библиография

1. Влияние физических упражнений на организм человека. URL: <http://mirznanii.com/a/131297/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-organizm-cheloveka>
2. Губжоков А.Х., Дадов А.В. Некоторые вопросы оптимизации физической подготовки слушателей и курсантов в системе МВД России // Современное общество и власть. 2017. № 3 (13). С. 80-84.
3. Дадов А.В., Губжоков А.Х. Актуальные вопросы боевой и физической подготовки сотрудников полиции: основные требования к профессиональным качествам // Современное общество и власть. 2017. № 3 (13). С. 85-89.
4. Кодзоков А.Х., Кануков А.М. Оптимизация структуры физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Развитие научных направлений в современных условиях Сборник статей по материалам международной научно-практической конференции. В 2-х частях. 2017. С. 41-43.
5. Кодзоков А.Х. Характеристика физической подготовки как целостной системы обучения // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 78-83.
6. Мешев И.Х. Теоретические основы обучения слушателей способам задержания с применением боевых приёмов борьбы // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 101-105.
7. Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом. URL: <https://studfiles.net/preview/1458222/page:67/>
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2000. 480 с.
9. Ярославский М.А. Методология и интенсивность нагрузки при тренировке скоростно-силовых качеств // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 185-192.
10. Ярославский М.А. Цели и средства функциональной тренировки // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. 2016. 375 с.

Ways to increase the training effect in the framework of speed-strength training of officers of the internal affairs bodies of the Russian Federation

Mikhail A. Yaroslavskii

Lecturer,
Department of Physical training,
North Caucasian Institute of Professional Development (branch),
Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,
360030, 123, Mal'khabova st., Nalchik, Russian Federation;
e-mail: Mikhail_Yaroslavskii@mail.ru

Khamzet Kh.-A. Tokov

Senior Lecturer,
Department of Physical training,
Kabardino-Balkarian State Agrarian University,
360030, 1v, Lenina av., Nalchik, Russian Federation;
e-mail: Khamzet_Tokov@mail.ru

Abstract

This article suggests some ways to build a training process among the employees of law enforcement bodies to improve their speed and strength training, the overall functional state and the further application of acquired skills in practice. The work is devoted to the identification of effective methods for improving speed-strength training, substantiating the necessary intensity of the session and possible metamorphoses that affect the level of preparedness of an ATS officer. In many respects the effectiveness of the whole training process will be an indicator of correct or incorrect planning, selection of means and methods of sports perfection. Achieving an acceptable level of theoretical awareness and practical skills of trainers and teachers is not possible without knowledge of the basic methods of formation and education of the basic physical qualities – the speed and strength of those engaged. Speed-strength training is a specialized process that represents a complex of active aerobic actions in order to realize the potential and development of the basic muscle groups, the formation of an athletic build, the growth of real possibilities, the formation of resistance to fatigue, the development of instantaneous, explosive strength and speed – accelerate if necessary, improve coordination, ability to produce high-power muscle impulses.

For citation

Yaroslavskii M.A., Tokov Kh.Kh.-A. (2018) Sposoby uvelicheniya trenirovochnogo efekta v ramkakh skorostno-silovoi podgotovki sotrudnikov organov vnutrennikh del Rossiiskoi Federatsii [Ways to increase the training effect in the framework of speed-strength training of officers of the internal affairs bodies of the Russian Federation]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 8 (4A), pp. 82-88.

Keywords

Speed-power training, methodology of sports training, training effect, power and speed indicators, progress of power and speed characteristics.

References

1. Dadov A.V., Gubzhokov A.Kh. (2017) Aktual'nye voprosy boevoi i fizicheskoi podgotovki sotrudnikov politzii: osnovnye trebovaniya k professional'nym kachestvam [Actual questions of combat and physical training of police officers: basic requirements for professional qualities]. *Sovremennoe obshchestvo i vlast'* [Modern society and power], 3 (13), pp. 85-89.
2. Gubzhokov A.Kh., Dadov A.V. (2017) Nekotorye voprosy optimizatsii fizicheskoi podgotovki slushatelei i kursantov v sisteme MVD Rossii [Some questions of optimization of physical preparation of listeners and cadets in the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Sovremennoe obshchestvo i vlast'* [Modern society and power], 3 (13), pp. 80-84.
3. Kholodov Zh.K., Kuznetsov B.C. (2000) *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Theory and methods of physical education and sport]. Moscow: Akademiya Publ.
4. Kodzokov A.Kh., Kanukoev A.M. (2017) Optimizatsiya struktury fizicheskoi podgotovki v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii [Optimization of the structure of physical training in educational organizations of the

- Ministry of Internal Affairs of Russia]. In: *Razvitie nauchnykh napravlenii v sovremennykh usloviyakh Sbornik statei po materialam mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii. V 2-kh chastyakh* [Development of scientific directions in modern conditions Collection of articles on the materials of the international scientific and practical conference. In 2 parts].
5. Kodzokov A.Kh. (2017) Kharakteristika fizicheskoi podgotovki kak tselostnoi sistemy obucheniya [Characteristics of physical training as an integral system of education]. In: *Fizicheskoe vospitanie i sport: aktual'nye voprosy teorii i praktiki sbornik nauchnykh trudov uchastnikov Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Physical education and sport: topical issues of theory and practice, a collection of scientific papers of participants in the All-Russian Scientific and Practical Conference].
 6. Meshev I.Kh. (2018) Teoreticheskie osnovy obucheniya slushatelei sposobam zaderzhaniya s primeneniem boevykh priemov bor'by [Theoretical bases of training of listeners to methods of detention with the use of fighting methods of struggle]. In: *Fizicheskoe vospitanie i sport: aktual'nye voprosy teorii i praktiki sbornik materialov Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Physical education and sport: actual questions of theory and practice, a collection of materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference].
 7. *Obshchie fiziologicheskie zakonomernosti (printsipy) zanyatii fizicheskoi kul'turoi i sportom* [General physiological patterns (principles) of physical training and sports]. Available at: <https://studfiles.net/preview/1458222/page:67/> [Accessed 30/012018]
 8. *Vliyanie fizicheskikh uprazhnenii na organizm cheloveka* [The effect of physical exercise on the human body]. Available at: <http://mirznani.com/a/131297/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-organizm-cheloveka> [Accessed 30/012018]
 9. Yaroslavskii M.A. (2017) Metodologiya i intensivnost' nagruzki pri trenirovke skorostno-silovykh kachestv [Methodology and intensity of the load in the training of speed-strength qualities]. In: *Fizicheskoe vospitanie i sport: aktual'nye voprosy teorii i praktiki sbornik nauchnykh trudov uchastnikov Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Physical education and sport: topical issues of theory and practice, a collection of scientific papers of participants in the All-Russian Scientific and Practical Conference].
 10. Yaroslavskii M.A. (2016) Tseli i sredstva funktsional'noi trenirovki [Goals and means of functional training]. In: *Fizicheskoe vospitanie i sport: aktual'nye voprosy teorii i praktiki* [Physical education and sport: topical issues of theory and practice].