

УДК 796

DOI: 10.34670/AR.2020.45.5.127

Вопросы оптимизации скоростно-силовой подготовки слушателей образовательных организаций МВД России

Кодзоков Азнаур Хасанович

Капитан полиции, старший преподаватель,
кафедра физической подготовки,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал),
Краснодарский университет МВД России,
360030, Российская Федерация, Нальчик, ул. Мальбахова, 123;
e-mail: Kodzokov@mail.ru

Мешев Ислам Хасанбиевич

Капитан полиции, старший преподаватель,
кафедра физической подготовки,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал),
Краснодарский университет МВД России,
360030, Российская Федерация, Нальчик, ул. Мальбахова, 123;
e-mail: Kodzokov@mail.ru

Хажироков Валерий Ахмедович

Капитан полиции, старший преподаватель,
кафедра физической подготовки,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал),
Краснодарский университет МВД России,
360030, Российская Федерация, Нальчик, ул. Мальбахова, 123;
e-mail: Kodzokov@mail.ru

Аннотация

Статья посвящена проблемам и задачам скоростно-силовой подготовки слушателей, обучающихся по программам профессиональной подготовки в образовательных организациях МВД России. Первостепенной задачей подготовки в процессе обучения выступает обеспечение максимально высокого развития профессионально важных качеств с целью успешного выполнения оперативно-служебных задач. Немаловажную роль здесь играет оптимальное развитие скоростно-силовых качеств. Являясь важным компонентом общей и специальной физической подготовленности, скоростно-силовая подготовка также связана с практической деятельностью слушателей и необходимостью сдачи контрольных нормативов. При столкновении с правонарушителями, оказывающими активное сопротивление, необходимо помнить об ограниченности времени для осуществления тактико-технических действий, что обуславливает повышенные требования к уровню развития скоростно-силовых качеств слушателей. Основная цель учебно-тренировочных

занятий заключается в том, чтобы слушатели овладели теоретическими знаниями, организаторскими и методическими умениями и двигательными навыками. В статье автором обоснована целесообразность развития силы тех мышечных групп, которые непосредственно задействованы в выполнении технического приема и двигательного действия – это сгибатели и разгибатели ног, мышцы сгибающие, наклоняющие и поворачивающие туловище, мышцы рук и плечевого пояса, мышцы живота и шеи. Тренировочный процесс необходимо строить на принципах ограниченного временного интервала и постоянно меняющейся обстановки.

Для цитирования в научных исследованиях

Кодзоков А.Х., Мешев И.Х., Хажироков В.А. Вопросы оптимизации скоростно-силовой подготовки слушателей образовательных организаций МВД России // Педагогический журнал. 2019. Т. 9. № 5А. Ч. I. С. 156-162. DOI: 10.34670/AR.2020.45.5.127

Ключевые слова

Умения, навыки, скоростно-силовые качества, слушатели, оптимизация.

Введение

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России представляет собой целенаправленный процесс улучшения физического развития и повышения уровня физической подготовленности, осуществляемых в условиях служебно-профессиональной деятельности. Системно физическая подготовка обеспечивает формирование физически развитых, способных переносить различного рода физические и психологические нагрузки слушателей к надлежащему осуществлению ими оперативно-служебных и служебно-боевых задач [Еремин, 2018]. Так, высокий показатель физической подготовки играет ключевую роль для слушателей в процессе несения службы, что не раз доказывалось практикой и тематическими исследованиями.

Физическая подготовленность слушателей образовательных организаций МВД России характеризуется развитием разносторонних кондиционных способностей, а также оптимальным уровнем овладения прикладными умениями и навыками [Губанов, 2017]. Посредством обеспечения развития силовых, скоростных, координационных умений и навыков формируется ритмо-скоростная структура различных двигательных действий и закрепляется оптимальная спортивная техника. Немаловажную роль здесь играет оптимальное развитие скоростно-силовых качеств, отличительная особенность которых состоит во внезапном мышечном напряжении, которое проявляется с необходимой, вплоть до предельной, силовой направленностью в упражнениях, выполняемых на высокой скорости [Дадов, 2018]. Являясь важным компонентом общей и специальной физической подготовленности, скоростно-силовая подготовка также связана с практической деятельностью слушателей и необходимостью сдачи контрольных нормативов [Вилков, 2013; Губжоков, 2016]. При столкновении с правонарушителями, оказывающими активное сопротивление, необходимо помнить об ограниченности времени для осуществления тактико-технических действий, что обуславливает повышенные требования к уровню развития скоростно-силовых качеств слушателей.

Основная часть

Процесс формирования скоростно-силовых способностей заключается в обучении двигательным действиям, в структуре которых комбинируются значительная мышечная сила и скорость движения. Ценны удары скорые и сильные, т.к. они быстрее и вернее достигают цели, обеспечивая победу [Карданов, 2018].

Основная цель учебно-тренировочных занятий заключается в том, чтобы слушатели овладели теоретическими знаниями, организаторскими и методическими умениями и двигательными навыками. Использование на занятиях по физической подготовке скоростно-силовых упражнений в большой степени способствует решению педагогических задач по совершенствованию физических и морально-волевых качеств слушателей [Сапунов, 2019].

Быструю силу характеризует неопредельное напряжение мышц, которое реализуется в движениях, выполняемых в быстром темпе, и подлежит оценке по скорости движения. Для данного вида проявления силовых способностей максимальное мышечное напряжения не требуется. Здесь обуславливается скорость развития напряжения – быстрота сокращения мышц.

Взрывная сила характеризуется способностью во время выполнения двигательного действия достигать максимального значения силы за минимально возможное время. Взрывная сила проявляется в ситуациях преодоления значительных внешних сопротивлений. Способность быстро развивать значительное усилие, максимальное значение которого приходится на окончание движения – основная отличительная черта этих движений [Вилков, 2013]. Элементами, на которых строится взрывная сила выступают стартовая сила и ускоряющая сила, которую можно квалифицировать как способность мышц к быстрому наращиванию рабочей силы на фоне их сокращения. Так, условия работы мышц в режиме преимущественного развития силы, которая имеет способность проявляться от быстрого до взрывного, создают предпосылки для оптимального развития скоростно-силовых способностей.

Вместе с тем, во время продолжительной и значительной нагрузки силовой направленности организм должен обладать способностью противостоять утомлению, что формирует силовую выносливость, которая в зависимости от режима работы мышц подразделяется на динамическую и статическую [Мещеряков, 2017]. Так, динамическая выносливость присуща упражнениям с многократным и значительным напряжением, выполняемых при относительно невысокой скорости, а также упражнениям, имеющим ациклическую направленность скоростно-силового двигательного действия. Статическая выносливость свойственна тем двигательным действиям, которые связаны с поддержанием рабочего напряжения мышц в определенной позе [Вилков, 2013; Губанов, 2017].

Процесс оптимизации скоростно-силовой подготовки направлен на применение различных средств и методов формирования способностей преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых двигательных действиях, а также при разгоне и торможении тела и его звеньев. Оптимальная скоростно-силовая подготовка является исходной позицией для развития быстроты и силы в самом широком диапазоне их комбинации [Губанов, 2017; Дадов, 2018]. В учебно-тренировочном процессе, направленном оптимизацию качеств быстроты и силы, решаются три основополагающие задачи:

-во-первых, увеличивается абсолютная скорость двигательного действия, необходимого в условиях поединка с правонарушителем. Причем это может быть, как и отдельный прием, так и его элементы (двигательное действие) или комбинация;

-во-вторых, происходит одновременный рост силы сокращения мышц и скорости

двигательного действия;

-в-третьих, развивается наибольшая сила мышечного напряжения, участвующего в выполнении двигательного действия или приема [Вилков, 2013].

На учебно-тренировочных занятиях, как правило, широко используются два метода развития скоростно-силовых способностей: аналитический и целостный.

Сущностно-аналитический метод можно охарактеризовать как процесс избирательного развития отдельных мышечных групп и целенаправленного совершенствования различных форм скорости.

Содержанием целостного метода является одновременное совершенствование силовых и скоростных качеств при выполнении двигательного действия или приема.

В процессе развития скоростно-силовых способностей целесообразно использовать методы: синтетического, аналитического, повторного, вариативного и интервального воздействия.

Так, на основе применения синтетического метода обеспечивается развитие мышечной силы одновременно с быстротой.

Использование аналитического метода развивает только одно из двигательных качеств избирательно. Например, путем изменения веса отягощения можно акцентировать нагрузку то на скоростном, то на силовом свойствах двигательного действия.

На основе вариативного метода происходит оптимальное чередование упражнений, в которых с постоянной интенсивностью преодолеваются внешние сопротивления. Например, в тренировочном процессе осуществляется чередование упражнений, выполняемых с отягощениями, а затем без них, но с максимальной скоростью с использованием реакций свежих следов от предыдущих усилий.

Повторный метод характеризуется дублированием физической нагрузки без нормированного интервала отдыха.

И наконец, суть интервального метода заключается в выполнении физических упражнений через строго определенные интервалы отдыха [Настуев, 2018].

Практика подготовки слушателей свидетельствует о том, что, в первую очередь, целесообразно развивать силу тех мышечных групп, которые непосредственно задействованы в выполнении технического приема и двигательного действия – это сгибатели и разгибатели ног, мышцы сгибающие, наклоняющие и поворачивающие туловище, мышцы рук и плечевого пояса, мышцы живота и шеи. Тренировочный процесс необходимо строить на принципах ограниченного временного интервала и постоянно меняющейся обстановки. И задача слушателей состоит в развитии у себя способностей к дифференциации интенсивности мышечного сокращения при минимальном количестве двигательных единиц, что обусловит, во-первых, мышечную адаптацию и, во-вторых, внутримышечную координацию [Губжоков, 2016]. Систематические тренировки устраняют излишнее напряжение мышц-антагонистов, в результате чего они начинают эффективно координировать с деятельностью мышц-синергистов при выполнении различных упражнений [Дадов, 2018].

Заключение

В заключение следует отметить, что скоростно-силовая подготовка слушателей выступает одним из ключевых физических качеств слушателей. Ее оптимизация играет немаловажную роль в процессе общей и специальной физической подготовки и связана с практической деятельностью слушателей и необходимостью сдачи контрольных нормативов.

Библиография

1. Вилков А.П. Методические особенности скоростно-силовой подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России // Вестник Московского университета МВД России. 2013. № 10. С. 239-242.
2. Губанов Э.В. Современные тенденции развития скоростно-силовых качеств курсантов образовательных организаций МВД России // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии. 2017. С. 111-114.
3. Губжиков А.Х. Развитие скоростно-силовых качеств у граждан, впервые принимаемых на службу // Историческая и социально-образовательная мысль. 2016. Т. 8. № 3-1. С. 170-173.
4. Дадов А.В. Моделирование технологии физического воспитания сотрудников органов внутренних дел России // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 20. № 3 (20). С. 88-92.
5. Еремин Р.В. Тактические акценты обучения в процессе физической подготовки с целью развития и совершенствования скоростно-силовых качеств и повышения выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 108-111.
6. Кануков А.М. Техника безопасности и предупреждение травматизма во время занятий физической подготовкой в образовательных организациях МВД России // Культура физическая и здоровье. 2019. № 2 (70). С. 77-78.
7. Карданов А.К. Роль физической подготовки в формировании профессионально-прикладных навыков у слушателей, обучающихся по программам профессионального обучения в образовательных организациях МВД России // Педагогический журнал. 2018. Т. 8. № 4А. С. 248-254.
8. Мещеряков В.С. Особенности использования упражнений скоростно-силовой направленности в процессе освоения приемов единоборств // Аллея науки. 2017. Т. 3. № 16. С. 917-920.
9. Настуев Э.Б. Взаимосвязь физического воспитания и профессиональной подготовленности сотрудников правоохранительных органов МВД России // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. Т. 19. № 2 (19). С. 102-106.
10. Сапунов А.С. Развитие скоростно-силовых качеств курсантов образовательных организаций МВД России // Межотраслевые исследования как основа междисциплинарности науки. Стерлитамак, 2019. С. 50-55.

Issues of optimization of speed-force training of students of educational organizations of the Ministry of internal affairs of the Russian Federation

Aznaur Kh. Kodzokov

Police Captain, Senior Lecturer,
Department of Physical training,
North Caucasian Institute of Professional Development,
Krasnodar University of MIA RF,
360030, 123, Mal'khabova str., Nalchik, Russian Federation;
e-mail: Kodzokov@mail.ru

Islam Kh. Meshev

Police Captain, Senior Lecturer,
Department of Physical training,
North Caucasian Institute of Professional Development,
Krasnodar University of MIA RF,
360030, 123, Mal'khabova str., Nalchik, Russian Federation;
e-mail: Kodzokov@mail.ru

Valerii A. Khazhirokov

Police Captain, Senior Lecturer,
Department of Physical training,
North Caucasian Institute of Professional Development,
Krasnodar University of MIA RF,
360030, 123, Mal'khabova str., Nalchik, Russian Federation;
e-mail: Kodzokov@mail.ru

Abstract

The article is devoted to problems and tasks of high-speed training of students studying on programs of professional training in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation. The primary task of training in the process of education is to ensure the highest development of professional qualities in order to successfully carry out operational and service tasks. The optimal development of speed and power qualities plays an important role here. As an important component of general and special physical preparedness, speed and force training is also related to the practical activities of the participants and the need to comply with control standards. When colliding with perpetrators of active resistance, it is necessary to bear in mind the limited time for tactical and technical actions, which leads to increased requirements for the level of development of speed and power qualities of listeners. The main purpose of training sessions is to ensure that students acquire theoretical knowledge, organizational and methodological skills and motor skills. In the article, the author justifies the expediency of developing the strength of those muscle groups that are directly involved in the performance of technical reception and motor action, flexors and extensors of legs, flexing muscles, tilting and turning torso, muscles of hands and shoulder belt, muscles of abdomen and neck. The training process should be based on the principles of a limited time interval and a constantly changing environment.

For citation

Kodzokov A.Kh., Meshev I.Kh., Khazhirokov V.A. (2019) Voprosy optimizatsii skorostno-silovoi podgotovki slushatelei obrazovatel'nykh organizatsii MVD Rossii [Issues of optimization of speed-force training of students of educational organizations of the Ministry of internal affairs of the Russian Federation]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 9 (5A-I), pp. 156-162. DOI: 10.34670/AR.2020.45.5.127

Keywords

Skills, speed-power qualities, students, optimization, training.

References

1. Dadov A.V. (2018) Modelirovanie tekhnologii fizicheskogo vospitaniya sotrudnikov organov vnutrennikh del Rossii [Modeling the technology of physical education for employees of the internal affairs bodies of Russia]. *Nauka i sport: sovremennye tendentsii* [Science and Sport: Modern Trends], 20, 3 (20), pp. 88-92.
2. Eremin R.V. (2018) Takticheskie aktsenty obucheniya v protsesse fizicheskoi podgotovki s tsel'yu razvitiya i sovershenstvovaniya skorostno-silovykh kachestv i povysheniya vynoslivosti u kursantov obrazovatel'nykh organizatsii MVD Rossii [Tactical accents of training in the process of physical preparation in order to develop and improve speed-strength qualities and increase endurance among cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Nauchnyi vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova* [Scientific Herald of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia], 1 (74), pp. 108-111.

3. Gubanov E.V. (2017) Sovremennyye tendentsii razvitiya skorostno-silovykh kachestv kursantov obrazovatel'nykh organizatsii MVD Rossii [Modern trends in the development of speed-power qualities of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. In: *Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'noi deyatel'nosti: sovremennyye napravleniya i obrazovatel'nye tekhnologii* [Physical Culture and Sports in Professional Activities: Modern Trends and Educational Technologies].
4. Gubzhokov A.Kh. (2016) Razvitie skorostno-silovykh kachestv u grazhdan, vpervye prinimaemykh na sluzhbu [The development of speed-power qualities among citizens who were first hired]. *Istoricheskaya i sotsial'no-obrazovatel'naya mysl'* [Historical and socio-educational thought], 8, 3-1, pp. 170-173.
5. Kanukoev A.M. (2019) Tekhnika bezopasnosti i preduprezhdenie travmatizma vo vremya zanyatii fizicheskoi podgotovkoi v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii [Safety measures and injury prevention during physical training in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical Culture and Health], 2 (70), pp. 77-78.
6. Kardanov A.K. (2018) Rol' fizicheskoi podgotovki v formirovanii professional'no-prikladnykh navykov u slushatelei, obuchayushchikhsya po programmam professional'nogo obucheniya v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii [Role of physical training in formation of professional and applied skills at listeners of programs of vocational education in the educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 8, 4A, pp. 248-254.
7. Meshcheryakov V.S. (2017) Osobennosti ispol'zovaniya uprazhnenii skorostno-silovoi napravlenosti v protsesse osvoeniya priemov edinoborstv [Features of the use of speed-power exercises in the process of mastering martial arts]. *Alleya nauki* [Alley of science], 3, 16, pp. 917-920.
8. Nastuev E.B. (2018) Vzaimosvyaz' fizicheskogo vospitaniya i professional'noi podgotovlennosti sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov MVD Rossii [The relationship of physical education and professional training of law enforcement officers of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Nauka i sport: sovremennyye tendentsii* [Science and Sport: Modern Trends], 19, 2 (19), pp. 102-106.
9. Sapunov A.S. (2019) Razvitie skorostno-silovykh kachestv kursantov obrazovatel'nykh organizatsii MVD Rossii [Development of speed-power qualities of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. In: *Mezhotraslevyye issledovaniya kak osnova mezhdistsiplinarnosti nauki* [Intersectoral studies as the basis of interdisciplinarity of science]. Sterlitamak.
10. Vilkov A.P. (2013) Metodicheskie osobennosti skorostno-silovoi podgotovki kursantov i slushatelei obrazovatel'nykh uchrezhdenii MVD Rossii [Methodological features of speed-strength training of cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Vestnik Moskovskogo universiteta MVD Rossii* [Bulletin of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia], 10, pp. 239-242.