

УДК 372.8**Методические основы воспитания гибкости курсантов и слушателей вузов МВД России на занятиях по физической подготовке****Бронникова Лия Николаевна**

Преподаватель,
кафедра физической подготовки и спорта,
Краснодарский университет МВД России,
350005, Российская Федерация, Краснодар, ул. Ярославская, 128;
e-mail: liya_bron35@mail.ru

Говорун Александр Юрьевич

Преподаватель,
кафедра физической подготовки,
Волгоградская академия МВД России,
400089, Российская Федерация, Волгоград, ул. Историческая, 130;
e-mail: govorun.alex@mail.ru

Литвинов Дмитрий Вячеславович

Преподаватель,
кафедра тактико-специальной подготовки
Воронежский институт МВД России
394065, Российская Федерация, Воронеж, пр-т. Патриотов, 53;
e-mail: uo@vimvd.ru

Аннотация

В представленной статье рассмотрены методические основы воспитания гибкости у курсантов и слушателей, обучающихся в вузах МВД России в ходе освоения ими дисциплины «Физическая подготовка» (далее – обучаемые (занимающиеся)), при соблюдении которых организм каждого правоохранителя, развивающего данное физическое качество, последовательно укрепляется в целом. Особенное внимание при этом уделяется опорно-двигательной системе (далее – ОДС), составляющие которой становятся прочнее и эластичнее, что, безусловно, способствует оздоровлению организма стража порядка и, как следствие, увеличению его продуктивности при исполнении служебных обязанностей. Для достижения наибольшей эффективности в процессе развития гибкости следует учитывать, как общие закономерности воспитания данного качества, так и индивидуальные особенности занимающихся анатомо-физиологического характера. В том числе важно обращать внимание и на тот факт, что рассматриваемое качество воспитывается не изолированно, а в сочетании с другими важнейшими двигательными качествами - силой, выносливостью, быстротой, ловкостью. По этой причине важен

комплексный подход к физической подготовленности занимающихся, чтобы в развитии гибкости учитывался так называемый «отрицательный перенос качеств» и в большей степени применялся их «положительный перенос», вследствие чего воспитание гибкости будет проходить в гармоническом сочетании с развитием других физических качеств.

Для цитирования в научных исследованиях

Бронникова Л.Н., Говорун А.Ю., Литвинов Д.В. Методические основы воспитания гибкости курсантов и слушателей вузов МВД России на занятиях по физической подготовке // Педагогический журнал. 2024. Т. 14. № 7А. С. 247-253.

Ключевые слова

Гибкость, физическая подготовка, курсанты, слушатели, мышцы, связки, методические основы, здоровье.

Введение

Сотрудник правоохранительных органов ежедневно сталкивается с существенными физическими нагрузками на свой организм, так как выполнение его служебных обязанностей зачастую связано с совершением большого количества различных двигательных действий (обходы вверенного участка (территории), пресечение правонарушений (преступлений), осуществление розыскных мероприятий, проведение действий, направленных на профилактику преступных проявлений и т. д.), что требует серьезной физической подготовленности, фундаментом которой является здоровье стража правопорядка. Поддержанию же крепкого здоровья сотрудника полиции способствует систематическая тренировка главных физических качеств, таких, как: гибкость, сила, выносливость, быстрота и ловкость [Ячменева, 2017, С. 91-95].

Основное содержание

Однако, в данном исследовании обращается особое внимание на методические основы воспитания такого качества, как гибкость, так как именно благодаря воспитанию гибкости укрепляется мышечный корсет организма, являющийся его опорой и двигателем. В то же время мышцы становятся более эластичными, также происходит укрепление ОДС в целом, и увеличение амплитуды движений, улучшается осанка и мышечная координация, что приводит к оздоровлению всего организма правоохранителя и повышению его работоспособности, в том числе и специальной за счет увеличения амплитуды выполняемых двигательных действий, что позволяет обучаемым быстрее и качественнее осваивать необходимые для службы боевые приемы борьбы.

Упражнения на развитие гибкости приводят к увеличению кровотока в мышцах, повышают эластичность и укрепляют составляющие ОДС, что выступает профилактикой травмированности занимающихся. Таким образом, упражнения на растягивание улучшают настроение и фигуру, способствуют подтянутости тела и приносят пользу каждому занимающемуся, независимо от возраста или пола [Енна, 2023, С.203-208].

Для того, чтобы подобрать эффективную методику развития гибкости обучаемым, необходимо, прежде всего, определить методические основы ее воспитания и строго соблюдать

их в ходе всего обучения по дисциплине «Физическая подготовка» (далее – «ФП»). Достижение поставленной цели предусматривает не только знание общих закономерностей выбранного направления, но и учет анатомо-морфологических и физиологических особенностей каждого занимающегося, благодаря чему подбирается наиболее эффективный специальный комплекс физических упражнений на растягивание (далее – упражнения), который будет состоять вначале из общеразвивающих, а затем и специально-подготовительных из различных видов борьбы (далее – общие и (или) специальные упражнения). Подбор комплекса общих и специальных упражнений поможет в ходе прохождения курса по «ФП» развивать у занимающихся гибкость в наименее проработанных суставах, укреплять и повышать эластичность малотренированных мышц, а также будет способствовать их скорейшему восстановлению после серьезных физических нагрузок, характерных для занятий по «ФП».

Прежде чем приступить к выявлению вышеуказанных аспектов, важно обратить внимание на некоторые анатомо-физиологические закономерности и особенности ОДС человека, которая состоит из костей, суставов, хрящей и мышц, обеспечивающих поддержание поз в пространстве и выполнение движений, как всего тела, так и его частей [Янкевич, 2023]. Главным образом рассмотрим такие основополагающие в данном направлении понятия, как «связки» и «сухожилия».

Одним из самых распространенных заблуждений является мнение о том, что сухожилия и связки можно укрепить и растянуть при помощи определенных упражнений на гибкость. Общее в том, что и связки, и сухожилия крепятся к костям и укрепляются в процессе воспитания гибкости, однако они отличаются друг от друга по строению, функциям и расположению относительно сустава. Связки выступают частью сустава в форме пучка прочной соединительной ткани с большим количеством нервных окончаний, который прикрепляется к костям, соединяя их друг с другом и способствуя прочности суставов, защищая их ткани от вывихов и перегрузок; сухожилия же представляют собой начало и завершение мышц, способствуя их сокращению и приводя тем самым суставы в движение [Кунилова, 2024].

Таким образом, связки, не смотря на отсутствие двигательной функции, развиваются вместе с другими элементами сустава, укрепляются и становятся более эластичными в результате возрастания на них нагрузки при системном выполнении упражнений, направленных на воспитание гибкости и других физических качеств, а сухожилия только принимают участие в движении, соединяя кость с мышцей, но из-за высокой прочности компактных параллельных пучков коллагеновых волокон имеют практически нулевую растяжимость, поэтому в случае слишком сильного и быстрого растягивания занимающийся может их даже надорвать [Корниенко, 2023, С. 87-90].

Физиологически гибкость в значительной мере зависит от наследственных характеристик ОДС и развивается естественным путем в течение 14-15 лет, а в дальнейшем идет на спад [Пахомов, 2023, С.144-155]. Однако, в процессе систематических тренировок, желательно ежедневных либо раз в 2-3 дня, возможно сохранять и поддерживать гибкость на достаточно высоком уровне, при этом важно не делать длительных перерывов (больше 4-5 дней), чтобы ее уровень не снижался.

При составлении преподавателем комплекса упражнений для развития гибкости (далее – КУ) и в ходе его последующего выполнения обучаемыми необходимо придерживаться четырех главных правил:

- 1) Упражнения выполняются в последовательности сверху-вниз (начиная с шеи и заканчивая стопами) или наоборот;

- 2) КУ проводится по принципу «от простого – к сложному»;
- 3) В ходе проведения динамических упражнений каждое начинается медленно и плавно с постепенным увеличением амплитуды и ускорением темпа движений во избежание травматизации различных звеньев ОДС;
- 4) При выполнении статических упражнений время удержания положения звеньев тела в каждой позе увеличивается постепенно и напрямую зависит от уровня подготовленности занимающихся.

В состав КУ, как общего, так и специального, входят двигательные действия, которые выполняются, преимущественно, в двух режимах:

- в активном режиме (производятся каждым обучаемым самостоятельно - с отягощением или без);
- в пассивном режиме (проходят под воздействием собственного тела и (или) с помощью партнера либо преподавателя).

В первом режиме КУ составляется из различных наклонов, прогибов, поворотов, пружинистых и маховых динамических движений. Все упражнения, выполняемые в активном режиме, производятся на начальных этапах подготовки без применения отягощений и с постепенным их добавлением при возрастании уровня тренированности обучаемых.

При составлении КУ во втором режиме используются упражнения, которые задействуют сопротивление тяжести собственного тела (удержание разного рода статических поз) или проводятся с противодействием направленным на них внешним силам (например, с помощью партнера или преподавателя).

Для наиболее эффективного и гармоничного воспитания гибкости занимающихся в процессе «ФП» и во время самоподготовки необходимо, чтобы в каждом КУ сочеталось выполнение упражнений, как в активном, так и в пассивном режимах.

Во избежание травм в процессе учебных занятий по «ФП», а также в ходе выполнения упражнений на растягивание в период самостоятельной подготовки (далее – сампо) необходимо строго придерживаться техники выполнения упражнений, то есть выполнять каждое упражнение наиболее рациональным и полезным для организма и дальнейшего его прогресса способом.

После освоения занимающимися общих упражнений в процесс учебно-тренировочных занятий по «ФП» включается все больше специальных упражнений, которые признаны наиболее эффективными для повышения уровня гибкости обучаемых [Пестряков, 2020, С. 286-289].

Заключение

Итак, подытожим вышесказанное и выделим главные методические особенности развития гибкости обучаемых:

- 1) Применять знания общих закономерностей развития ОДС занимающихся в процессе подбора упражнений;
- 2) Учитывать индивидуальные анатомо-морфологические и физиологические особенности обучаемых;
- 3) Учитывать явление «отрицательного переноса качеств» и в большей степени применять «положительный перенос»;
- 4) Строго соблюдать технику выполнения упражнений;

- 5) Проводить упражнения на развитие гибкости после предварительного разогрева всех мышц;
- 6) Следить за соблюдением благоприятного температурного режима (в среднем, от 24 до 27 °С – как на открытом воздухе, так и в помещении);
- 7) Систематически выполнять упражнения, не делая перерыв более трех дней;
- 8) Выполнять упражнения плавно, без резких движений, не испытывая при этом сильной мышечной боли.

Из вышесказанного следует, что учет обозначенных методических особенностей и следование им при прохождении «ФП» и в процессе сампо поспособствуют укреплению здоровья и повышению работоспособности занимающихся, что приведет в итоге к улучшению качества их службы.

Библиография

1. Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» // Доступ из справочной правовой системы «Гарант». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/408598469/> (дата обращения: 20.06.2024).
2. Е. В. Головихин. С самого начала (путь тренера) // Портал «VIPV.RU». - 2016. - С. 11.
3. О.А. Енна, И.В. Минчук // Международный научный конгресс, посвященный 90-летию Института физической культуры, спорта и молодежной политики УрФУ Материалы дискуссионных площадок конгресса. – 2023. – С. 203-208.
4. А.Г. Корниенко. Методика преподавания упражнений для развития гибкости и подвижности суставов // Научный журнал «Современное педагогическое образование». – 2023. - №4. – С. 87-90.
5. К. Д. Кунилова. Понятие о суставах, связках и сухожилиях // Образовательный портал «Справочник». — 2024. — URL: https://spravochnick.ru/fizicheskaya_kultura/ponyatie_o_sustavah_svyazkah_i_suhozhiilyah/ (дата обращения: 03.07.2024).
6. Д.Г. Пакова, Р.А. Говорина. Развитие гибкости и причины ее ограничения у студентов // Международный студенческий научный вестник. – 2021. – № 2.
7. В. И. Пахомов. К вопросу развития гибкости у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Журнал «Наука-2020». - 2023. - №3 (64). – С. 144-155.
8. А. Д. Пестряков, М. Г. Колодезникова. Развитие гибкости у юных борцов вольного стиля // Научный журнал «Молодой ученый». — 2020. — № 45 (335). — С. 286-289.
9. С. А. Янкевич. Особенности опорно-двигательной системы человека: общая информация, основные функции // Образовательный сервис «Zaochnik». – 2023. - URL: <https://zaochnik.com/spravochnik/biologija/anatomija/oporno>.
10. Е. А. Ячменева. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре в высшей школе // Научный журнал «Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация». - 2017. - № 4. - С. 91-95.

Methodological foundations for developing flexibility in cadets and students of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia in physical training classes

Liya N. Bronnikova

Lecturer,
Department of Physical Training and Sports,
Krasnodar University of the Ministry of internal Affairs of Russia,
350005, 128, Yaroslavskaya str., Krasnodar, Russian Federation;
e-mail: liya_bron35@mail.ru

Aleksandr Yu. Govorun

Lecturer,
Department of Physical Training,
Volgograd Academy of the Internal Affairs Ministry
of the Russian Federation,
400089, 130, Istoricheskaya str., Volgograd, Russian Federation;
e-mail: govorun.alex@mail.ru

Dmitrii V. Litvinov

Lecturer,
Department of Tactical and Special Training,
Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
394065, 53, Patriot Avenue, Voronezh, Russian Federation;
e-mail: uo@vimvd.ru

Abstract

The presented article examines the methodological foundations of developing flexibility in cadets and students studying at the universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the course of mastering the discipline "Physical Training" (hereinafter - students (students)), in compliance with which the body of each law enforcement officer developing this physical quality is consistently strengthened as a whole. Particular attention is paid to the musculoskeletal system (hereinafter - MS), the components of which become stronger and more elastic, which, of course, contributes to the health of the law enforcement officer and, as a result, to an increase in his productivity in the performance of official duties. To achieve the greatest efficiency in the process of developing flexibility, it is necessary to take into account both the general patterns of developing this quality and the individual characteristics of those studying of an anatomical and physiological nature. In particular, it is important to pay attention to the fact that the quality in question is not developed in isolation, but in combination with other important motor qualities - strength, endurance, speed, agility. For this reason, a comprehensive approach to the physical fitness of those involved is important, so that the so-called "negative transfer of qualities" is taken into account in the development of flexibility and their "positive transfer" is used to a greater extent, as a result of which the development of flexibility will take place in harmonious combination with the development of other physical qualities.

For citation

Bronnikova L.N., Govorun A.Yu., Litvinov D.V. (2024) Metodicheskie osnovy vospitaniya gibkosti kursantov i slushatelei vuzov MVD Rossii na zanyatiyakh po fizicheskoi podgotovke [Methodological foundations of developing flexibility in cadets and students of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia in physical training classes]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 14 (7A), pp. 247-253.

Keywords

Flexibility, physical training, cadets, students, muscles, ligaments, methodological foundations, health.

References

1. Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia dated February 2, 2024 No. 44 "On approval of the Procedure for organizing the training of personnel to fill positions in the internal affairs bodies of the Russian Federation" // Access from the reference legal system "Garant". URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/408598469/> (date of access: 06/20/2024).
2. E. V. Golovikhin. From the very beginning (the coach's path) // Portal "VIPv.RU". - 2016. - P. 11.
3. O. A. Enna, I. V. Minchuk // International scientific congress dedicated to the 90th anniversary of the Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy of UrFU Materials of the discussion platforms of the congress. - 2023. - P. 203-208.
4. A. G. Kornienko. Methods of Teaching Exercises for Developing Flexibility and Mobility of Joints // Scientific Journal "Modern Pedagogical Education". - 2023. - No. 4. - P. 87-90.
5. K. D. Kunilova. The Concept of Joints, Ligaments and Tendons // Educational Portal "Handbook". - 2024. - URL: https://spravochnik.ru/fizicheskaya_kultura/ponyatie_o_sustavah_svyazkah_i_suhozhilyah/ (date of access: 03.07.2024).
6. D. G. Pakova, R. A. Govorina. Development of Flexibility and Reasons for Its Limitation in Students // International Student Scientific Bulletin. - 2021. - No. 2.
7. V. I. Pakhomov. On the issue of developing flexibility in cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Magazine "Science-2020". - 2023. - No. 3 (64). - P. 144-155.
8. A. D. Pstryakov, M. G. Kolodeznikova. Development of flexibility in young freestyle wrestlers // Scientific journal "Young scientist". - 2020. - No. 45 (335). - P. 286-289.
9. S. A. Yankevich. Features of the human musculoskeletal system: general information, main functions // Educational service "Zaochnik". - 2023. - URL: <https://zaochnik.com/spravochnik/biologija/anatomija/oporno>.
10. E. A. Yachmeneva. Development of flexibility in physical education classes in higher education // Scientific journal "Physical Education. Sport. Tourism. Motor Recreation". - 2017. - No. 4. - P. 91-95.