

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ АКАДЕМИИ МВД

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) сотрудников ОВД как особая разновидность физического воспитания призвана способствовать решению оперативно-служебных задач, связанных с поиском, преследованием и силовым задержанием правонарушителей. В научно-методической литературе по ППФП сотрудников ОВД постулируется, что качественное решение указанных задач немыслимо без высокого уровня развития профессионально значимых физических качеств. Очевидно, что такие качества проявляются в конкретных двигательных действиях: различных циклических (бег, ходьба) и ациклических локомоциях (приемы задержания и сопровождения, защитно-атакующие действия и т. д.).

Совершенствование двигательных действий осуществляется посредством выполнения физических упражнений, отличительными признаками которых являются их форма и содержание. Содержание физического упражнения характеризуется изменениями, которые происходят в функциональных системах организма при его выполнении, а форма представляет собой внутреннюю и внешнюю структуру, или организацию. Внутренняя структура физического упражнения характеризуется тем, как во время его выполнения связаны между собой различные процессы функционирования организма (соотношение режимов энергообеспечения, согласованное функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем и т. д.). На уровне внешней структуры физическое упражнение представлено динамическими характеристиками (внутренние силы: сила активного сокращения мышц, сила упругого и эластического сопротивления растягиванию мышц и связок, а также внешние силы: сила тяжести, сила реакции опоры, сила трения, сила сопротивления внешней среды, сила инерции и т. д.) и кинематическими (пространственные, временные и пространственно-временные). При этом конкретное двигательное действие на уровне исполнительного мышечного аппарата имеет свои специфические особенности, связанные с изменением длины мышечных волокон, упругих элементов мышечного аппарата, величины проявляемых усилий, режима мышечного сокращения. Соблюдение эквивалентности указанных особенностей проявления силовых способностей в процессе выполнения двигательного действия позволило выделить из всего разнообразия физических упражнений специальные силовые упражнения. При построении данных упражнений необходимо соблюдать принцип динамического соответствия, предложенный Ю.В. Верхошанским, согласно которому специальное силовое упражнение должно соответствовать совершенствуемому двигательному действию по амплитуде и направлению движения, акцентируемому участку рабочей амплитуды движения, величине динамического усилия, скорости проявления максимума усилия, режиму работы мышц. Эффективное средство специальной силовой подготовки призвано не только обеспечивать внешнее сопротивление, но и соответствовать структуре суставных движений, пространственным характеристикам реальных двигательных действий. Реализация указанного принципа немыслима без определения функции суставов, специфики работы мышечных групп, главных и вспомогательных управляющих движений.

Вместе с тем предлагаемые в рамках дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» физические упражнения имеют в основном общую направленность, связанную, как правило, с нагрузкой мышечных групп, обеспечивающих суставные движения, без учета специфики их работы в двигательных действиях прикладного назначения, поэтому такой подход наиболее целесообразен лишь на начальном этапе обучения или применительно к теории спортивной тренировки на общеподготовительном этапе.

Подбор средств, направленных на развитие специальных силовых способностей с соблюдением принципа динамического соответствия, в процессе ППФП представляется возможным на основе аналитического представления позы выполняющего двигательное действие с использованием современных оптических и инструментальных методов, соответствующих компьютерных программ, успешно применяемых в биомеханике. Оптические методы, такие как высокоскоростная видеосъемка с использованием современной аппаратуры, направлены на фиксацию с высокой точностью выполняемого двигательного действия. Современные компьютерные программы в полуавтоматическом или автоматическом режиме позволяют определить параметры суставных углов и кинематические характеристики звеньев биокинематических цепей с последующим анализом их динамики. Инструментальные методы (тензометрия, полидинамометрия) повышают точность полученных экспериментальных данных.

Разработанные методики специальной силовой подготовки на основе интеграции указанных методов и современных достижений технических средств могут являться перспективным направлением, позволяющим повысить эффективность процесса ППФП.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ СИСТЕМЫ МОНИТОРИНГА ОБЩЕСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Физическая активность и спорт являются неотъемлемой частью жизнедеятельности современного общества. Сохранение и укрепление здоровья населения, воспитание культуры здорового образа жизни граждан – приоритетные направления любого развитого государства. Одним из направлений реализации данной политики служит проведение спортивно-массовых мероприятий, нацеленных в первую очередь на развитие дополнительной мотивации к занятию спортом, повышение уровня