

Соревновательный метод – это проведение занятий в условиях, максимально приближенных к соревнованиям. Данный метод требует от курсантов полной мобилизации всех их возможностей.

Необходимо отметить, что сужение круга применяемых методов приводит к однообразной работе, что значительно снижает эмоциональность занятий, повышает психическую напряженность и отрицательно сказывается на работоспособности курсантов в целом.

Таким образом, разнообразие тренировочного процесса является залогом положительных изменений в организме курсантов, а это, в свою очередь, определяет уровень их подготовленности, в том числе к выполнению оперативно-служебных задач, так как развиваемые в процессе занятий физические качества являются фундаментом общей физической подготовленности курсантов. Следовательно, задача лыжной подготовки, направленная на функциональную подготовку и развитие конкретных групп мышц, задействованных при выполнении определенного соревновательного упражнения, и заключается в достижении максимального развития скоростно-силовых качеств, выносливости и координационных способностей курсантов, что и актуализирует применение вышеуказанных методов на занятиях по лыжной подготовке в ППФП курсантов учреждений высшего образования МВД Республики Беларусь.

УДК 796/799

А.А. Фирсов

ОДИН ИЗ МЕТОДОВ РЕГЛАМЕНТИРОВАНИЯ КОМПЛЕКСА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ В РАМКАХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ

В теории и методике физической культуры и спорта общеразвивающие упражнения классифицируются как средство общей гимнастики, способствующее комплексному развитию организма наряду с его адаптационной ориентацией к особенностям предстоящей двигательной деятельности.

Подготовительная часть учебных занятий в рамках дисциплин, смежных с физической культурой и спортом, имеет закономерное завершение выполнением комплекса общеразвивающих упражнений, способствующих активизации психофизиологической составляющей мышечно-связочного и костно-мышечного аппарата, а также проработке подвижных соединительных узлов сегментов тела – суставов, генерируя их резервные возможности.

В качестве средств комплекса общеразвивающих упражнений в практике наиболее широко используются разнообразные гимнастические упражнения, легко дозируемые, по структуре относительно несложные, координационно доступные, а также оперативно вариабельные.

Авторы научно-методических изданий рекомендуют не растягивать продолжительность выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, дабы посредством их развивать определенные двигательные способности или решать иные задачи. Это не является рационально спланированной организацией структуры занятия, поскольку вышеуказанные вопросы результативнее решать избирательно в основной части. Здесь же учеными предложено использовать комплекс общеразвивающих упражнений как средство финишной подготовки организма, в частности мышечно-связочного, костно-мышечного аппаратов и подвижных соединений сегментативных звеньев тела к работе в основной части.

Ученые предлагают ряд критериев, сопровождающих выполнение комплекса общеразвивающих упражнений как средства продолжения разминки. На основе ряда условий, предложенных учеными, а также материалов наших исследований мы представили наиболее рационализированную вариацию комплекса, завершающего подготовительную часть занятия. Результаты наших исследований показали, что использование представленного ниже комплекса позволяет наиболее полно проработать задействованные в двигательной активности суставы, наряду с этим активизировать психонейрофизиологический потенциал костно-мышечного и мышечно-связочного аппарата, что обеспечивает снижение травматизма, вызванного растяжением, надрывом, разрывом мышечной ткани, связок и сухожилий. Продолжительное изучение причинно-следственных факторов возникновения травм в результате использования предложенного метода проведения комплекса общеразвивающих упражнений позволило выявить полное отсутствие смещения сегментов тела (вывихов, подвывихов) в области соединительных узлов – суставов. В подавляющем большинстве причинным фактором образования травм являются ситуативные моменты внешнего запредельного воздействия на анатомические звенья тела, в частности ушибы тканей костно-мышечного аппарата, вызванные ударами при игровом взаимодействии, а также падении на жесткую поверхность площадки. Повреждения мышечно-связочного аппарата наблюдались в области пястно-фаланговых суставов проксимальных фаланг, а также медиального и дистального суставов фаланг кисти. Единичные случаи повреждения мышечно-связочного аппарата в области лучезапястного сустава при парировании мяча, а также минимальные травмы происходили ввиду повреждения мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава посредством неудачного приземления с отведением стопы опорной ноги внутрь после выпрыгивания. Таким образом, комплекс общеразвивающих упражнений, систематизированный нами, избирательно воздействует на основные звенья, ткани и соединительные узлы организма, что минимизирует вероятность получения травм при повышенной двигательной активности.

Комплекс общеразвивающих упражнений основан на изначальной проработке суставов сегментативных звеньев тела, затем направленность смещается к повышению гибкости и эластичности тканей мышечных групп. Темп выполнения упражнений при воздействии на суставы средний, при воздействии на мышцы – низкий. Амплитуда выполняемых двигательных средств имеет прогрессирующую динамику. Последовательность выполняемых упражнений – сверху вниз в положении стоя. Вариация углубленного выполнения данного комплекса возможна при использовании исходных положений седа, упора сидя, седа на одну ногу, упора лежа сзади и т. д.:

суставы: шейные отделы позвоночника → плечевые суставы → локтевые суставы → лучезапястные суставы → пястно-фаланговые суставы → поясничный отдел позвоночника → тазобедренные суставы → коленные суставы → голеностопные суставы;

мышечно-сухожильные соединения: мышцы шеи → дельтовидная мышца плеча → двухглавая и трехглавая мышца плеча → сгибатели кисти и пальцев → грудные мышцы → косые мышцы живота → широчайшие мышцы спины → двухглавая мышца бедра → икроножные мышцы голени → мышцы – разгибатели стопы и пальцев → четырехглавая мышца бедра.

Представленная выше последовательность направленности воздействия обусловлена своей утилитарностью и сбалансированной интегрированностью при организации формы выполняемых упражнений без перехода в положение седа. В случае необходимости выполнения более углубленного комплекса общеразвивающих упражнений в положении седа последовательность и направленность выполняемых упражнений будут иными.

Таким образом, следует заметить, что подбор двигательных средств, дозирование нагрузки, продолжительность выполняемого комплекса варьируют отдельно ввиду текущих задач и поставленной цели как отдельного занятия, так и перспективного планирования структуры этапа цикловой подготовки.

Преподавателям, осуществляющим подготовку в рамках прикладных практических дисциплин военизированных учреждений образования, следует помнить, что повышение нагрузки при выполнении предложенной формы комплекса общеразвивающих упражнений возможно исключительно по прошествии должной предварительной двигательной активности, позволяющей активизировать метаболические процессы соединительных и мышечных тканей организма, а также потенциальные возможности морфофункциональных систем. В качестве метода развития гибкости мышечно-сухожильных соединений и подвижности в суставах при акцентированном воздействии ввиду решения данного рода задач нагрузка комплекса, естественно, приобретает значительно иной тренирующий режим. Тем самым структура упражнений избирается в зависимости от определенных вариаций модели подготовки, выполнение самого комплекса осуществляется в основной части занятия. Авторы множества научных и учебно-методических изданий сходятся во мнении, что организационно-методические указания и технология корректировки двигательных ошибок генерируют стремление занимающихся выполнять предложенные им двигательные упражнения при максимальной амплитуде. Таким образом, сохраняется интенсивность комплекса двигательных средств, направленных на развитие гибкости. Индивидуальный уровень развития гибкости каждым из занимающихся способствует прогрессирующей динамике ее развития. Важно понимать психо- и нейрофизиологические механизмы развития и проявления гибкости, особенности интеграции изометрического и изокинетического подхода к условиям выполняемых двигательных средств, критерии эффективности при взаимосвязи с развитием иных двигательных способностей, вариабельность физиологических реакций на подобную нагрузку и поддержание ее оптимального уровня в условиях цикличности построения подготовки.

УДК 796

Н.М. Цыркунов

БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ КАК ЭЛЕМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ АКАДЕМИИ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Уровень физического развития (воспитания) современной молодежи, поступающей в учреждения высшего образования, требует упорной и длительной работы, направленной на формирование и совершенствование физических качеств, овладение техникой двигательных действий, формирование двигательных умений и навыков, воспитание психологической устойчивости и профессионально-прикладной готовности. Для достижения этих целей одним из эффективных средств является изучение на занятиях по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП) боевых приемов борьбы (БПБ). Следует отметить, что БПБ – обобщенное название, объединяющее в себе следующие технические и сложнокоординационные действия: боевые стойки и передвижения; защитно-атакующие действия при ударах руками и ногами; приемы задержания и сопровождения при подходе спереди, сзади и сбоку; удушающие приемы; приемы борьбы в положении стоя и лежа; освобождение от захватов и обхватов; защитные действия от нападения вооруженного ножом преступника; защитные действия от угрозы огнестрельным оружием; защитные действия от попыток обезоруживания сотрудника; опережающие действия сотрудника при попытке противника достать оружие.

Исследования многих авторов показали, что изучение разнообразных приемов борьбы, в том числе при проведении занятий по физической подготовке, способствует интенсивному повышению уровня физической подготовленности, ловкости и более гармоничному развитию обучающихся. Ряд авторов предприняли попытку обоснованного введения элементов борьбы на занятиях (изучались элементы борьбы, приемы закреплялись и совершенствовались специфическими средствами), а получив хорошие результаты, тем самым подтвердили правильность выбранного пути.

Таким образом, как элемент ППФП (и как средство физического воспитания) БПБ позволяют активизировать умственную, техническую, двигательную и оздоровительную деятельность обучающихся, способствуют приобщению курсантов к занятиям единоборствами, выполнению физических упражнений и обеспечивают в полной мере их полноценное физическое развитие, выполняя при этом важную функцию – обеспечение подготовки и адаптации обучающихся к будущей профессиональной деятельности. Кроме того, изучение БПБ обуславливает объективность контроля за физическим состоянием и физической подготовленностью курсантов, также они используются как средство тренировки на учебных занятиях.

В Академии МВД Республики Беларусь ведется подготовка по нескольким специальностям, требующим изучения БПБ. Тренировка перед выполнением (решением) профессиональных служебных задач работы в различных условиях, связанных