

дистанции 100 м курсантами 19–20-летнего возраста проявляется преимущественно скорость движений и скоростная выносливость, при преодолении дистанций 30–60 м – скорость движений.

Можно сделать предположение, что для курсантов 19–20-летнего возраста бег на дистанцию 60 м в большей степени позволит выявить уровень проявления и развития преимущественно скорости движений по сравнению с бегом на дистанциях 30 и 100 м. Однако исследование по уточнению длины дистанции для диагностики уровня развития скорости движений необходимо продолжить.

При исследовании скорости преодоления коротких дистанций различной длины следует обеспечить не только внешнюю мотивацию курсантов, но и более действенную их внутреннюю мотивацию к проявлению наивысшей скорости бега на заданных дистанциях.

УДК 796.015.132

С.В. Шукан

ВЫБОР КРИТЕРИЯ ПРИ ОПРЕДЕЛЕНИИ ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В РАЗВИТИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Специалисты отмечают, что характерной чертой любой современной методики физического воспитания является признание того, что основной задачей тренировочного занятия является достижение физиологических сдвигов в организме желаемого характера и величины. Анализ многочисленных литературных источников показал, что для определения параметров тренировочной нагрузки используют классификацию, базирующуюся на трех основных группах критериев: 1) показатели внешних характеристик движения (в первую очередь качество техники выполняемого упражнения); 2) количественные показатели величины нагрузки (количество пробегаемых метров (километров) в единицу времени, количество поднятого груза (килограмм) и т. п.); 3) физиологические показатели, отражающие оперативное состояние занимающегося к моменту очередной «дозы» нагрузки (потребление кислорода, накопление молочной кислоты в крови, частота сердечных сокращений и артериальное давление). В реальных условиях тренировочного процесса величина и характер нагрузки определяются влиянием нескольких факторов. Это значительно усложняет общую картину физиологических изменений, но в то же время создает огромные возможности для подбора разнообразных воздействий на организм занимающегося. Профессор В.М. Зацюрский отмечает, что поскольку состояние индивидуума постоянно изменяется под влиянием многих неконтролируемых причин, трудно надеяться, что между выполняемой работой и ее эффектом будет вполне однозначное соответствие. Ученым экспериментально доказано, что одна и та же нагрузка, выполненная в разные дни, будет оказывать на организм несколько иное влияние. Вместе с тем автор считает, что различия эти не велики и, невзирая на них, можно определить тренировочные нагрузки, которые в наибольшей степени воздействуют на ту или иную физиологическую функцию.

В настоящее время из-за различных подходов специалистов к оценке нагрузок в единоборствах (их технические элементы являются основой боевых приемов борьбы сотрудника милиции) возникают трудности в планировании учебно-тренировочного процесса по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь (УО МВД). Так, в боксе и фехтовании традиционно в качестве показателя нагрузки используют общее время выполнения того или иного упражнения, причем в боксе это часто делается по зонам интенсивности. В борьбе нагрузку предлагают исчислять в условных единицах как произведение продолжительности выполнения упражнения в минутах на интенсивность в баллах.

Несмотря на высказанные подходы в определении параметров нагрузки, многие специалисты едины во мнении, что в практической работе тренера-преподавателя наиболее информативными являются физиологические показатели деятельности сердечно-сосудистой (частота сердечных сокращений и артериальное давление) и дыхательной систем (уровень содержания углекислого газа в альвеолярном воздухе). Обобщив результаты современных исследований по вопросам нормирования физических нагрузок в различных видах спорта, В.С. Рубин сделал вывод, что определение «физиологической стоимости», т. е. того, чем платит организм за тренировочные нагрузки, чрезвычайно важно для рациональной организации учебно-тренировочного процесса.

Поскольку в рамках специфики учебно-тренировочного процесса по ППФП курсантов УО МВД преподавателю необходимо оценить степень возврата организма курсанта перед очередным повторением к некоторому устойчивому состоянию, обеспечивающему высокую степень работоспособности, то весьма перспективным, на наш взгляд, является подход к выбору тренировочных нагрузок, основанный на учете количественных и физиологических показателей нагрузки. Этот симбиоз позволил получить нам комбинированную характеристику нагрузки, предложенную и апробированную А.А. Новиковым. Фиксировались продолжительность упражнений и частота сердечных сокращений (ЧСС). Частота сердечных сокращений является одним из важнейших показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы, адекватно отражающих воздействие различных физических нагрузок. Это связано с тем, что показатель, ЧСС помимо информации о деятельности сердечно-сосудистой системы позволяет косвенно судить и о других физиологических изменениях в организме человека. По мнению специалистов, ЧСС во время мышечной работы достаточно точно отражает состояние систем организма, участвующих в процессе энергообмена, и связана с уровнем потребления кислорода при работе, величиной кислородного долга, вентиляцией легких, уровнем накопления молочной кислоты в крови, мощностью работы. Профессор С.Д. Бойченко отмечает, что динамика ЧСС, регистрируемая в процессе деятельности спортсмена, является важным показателем, суммарно отражающим различные стороны физиологического напряжения организма: мышечного, нервно-эмоционального, терморегуляторного и др. Подчеркивая информативность этого показателя, профессор В.В. Розенблат утверждает, что если для оценки тяжести работы и реакции организма на нее ограничиться лишь одним показателем, то ЧСС бесспорно займет здесь первое место.

Таким образом, на наш взгляд, ЧСС является основным критерием определения параметров тренировочной нагрузки при развитии профессионально значимых физических качеств курсантов УО МВД. Наиболее информативно его определять и, соответственно, управлять учебным процессом можно с помощью современной аппаратуры на основе технологий GPS и командной системы мониторов сердечного ритма (Polar Team System).