

Литература

1. Баландин С.И. Междисциплинарный подход в подготовке кадров для области физической культуры и спорта / С.И. Баландин: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : спец. 13.00.08 „Теория и методика профессионального образования“. – Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – СПб, 2012. – 24 с.
2. Ван Сюемань. Особливості організаційно-управлінських основ масової фізичної культури в Китайській Народній Республіці і Україні / Сюемань Ван: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : спец.: 24.00.02 фізичне виховання і спорт. – Харків, 2011. – 20с.
3. Взгляд государственного центрального бюро физического воспитания и спорта министерства образования касательно усиления работы по физическому воспитанию в школах и улучшению здоровья учащихся / 20.12.2006. – Пекин, 2006. – 128 с.
4. Взгляд государственного совета ЦК КПК по вопросу об укреплении организма подростков спортом / 20.12.2007. – Пекин, 2007. – 178 с.
5. Извещение Госсовета относительно программы всенародного укрепления здоровья / 2011-2015 – Пекин, 2011. – 48 с.
6. Извещение Министерства образования, государственного управления спорта и центрального офиса коммунистического союза молодежи об общенациональном массовом развитии «солнечной физкультуры и спорта» учащихся / 2006 (6). – Пекин, 2006. – 24 с.
7. Красулин И.А. Ушу – путь к победе / И.А. Красулин. – М.: Знание, 1992. – 64 с.
8. Максименко И.Г. Место и роль физической культуры в жизни населения Китая / И.Г. Максименко, И.Н. Никулин, А.В. Воронков // Формирование здорового образа жизни детей и подростков: традиции и инновации: материалы II международной научно-практической конференции, Белгород, ФГАОУ ВПО «БелГУ», 1-2 апреля 2015 г, в 2 частях. Часть 2. – Белгород, ООО ГиК. – 2015. – С. 464 – 469.
9. Мнение государственного главного управления спорта касательно дальнейшего улучшения уровня подготовки спортивных команд высших учебных заведений № 2005/3. – Пекин : [Б. и.], 2005. – 17с.

УДК 796/799

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ТРЕТЬЕЙ КАТЕГОРИИ АРМИИ РОССИИ

Спирин М.П., Пальчиков П.В.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*
Spirin@bsu.edu.ru

TECHNIQUE OF POWER DEVELOPMENT OF THE MILITARY PERSONNELS OF THE THIRD CATEGORY OF RUSSIAN ARMY

Spirin M.P., Palchikov P.V.

Belgorod state national research University, Russia, Belgorod
Spirin@bsu.edu.ru

Ключевые слова: физическая подготовка, сила, методика развития
Keywords: physical training, power, development methods

Общеизвестно, что боеспособность любой армии во многом зависит от уровня физической подготовки воинов. Данному разделу подготовки военнослужащих посвящено много работ [2; 9; 10; 12 и др.], но чаще всего они обобщают практический опыт подготовки, а не являются результатом научно-методической работы. Следует отметить, что подготовка

обязательно должна учитывать специфические условия ведения боевых действий данным воинским подразделением. Вместе с тем, многие вопросы повышения уровня физической подготовленности военнослужащих, проходящих военную службу по призыву и контракту, до настоящего времени остаются мало изученными.

Государственная система физического воспитания в России, как указывают литературные источники [9; 12.], начала складываться в эпоху реформ Петра I прежде всего как военно-физическая подготовка, созданных им регулярной армии и флота. Сформированные Петром Первым Преображенский и Семеновский полки проводили обучение солдат стрельбе из лука и мушкетов, штурму учебных крепостей, походам, преодолению водных преград., В боевую подготовку включили обучение военнослужащих приемам штыкового боя, после введения штыка на вооружение. Петр I превратил штык в наступательное оружие.

В открытых при Петре I учебных заведениях наряду с другими предметами было введено и физическое воспитание. Учащиеся занимались верховой ездой, плаванием, фехтованием, изучали парусное и гребное дело. Во второй половине XVIII века, благодаря деятельности выдающегося Российского полководца А.В. Суворова, начинается становление системы военно-физического воспитания русских войск. Постоянная физическая тренировка солдат и офицеров в условиях, приближенных к боевым действиям, позволила А.В. Суворову и его сподвижникам создать армию, отличавшуюся большой выносливостью, закаленностью, одержавшую ряд блестящих побед над противником.

Во второй половине XIX века выдающийся русский ученый и педагог П.Ф. Лесгафт разрабатывает одну из лучших для своего времени научно обоснованную систему физического образования, создает специальное учебное заведение по подготовке преподавателей по физическому воспитанию. В России царь и правительство к физическому воспитанию особого интереса не проявляли. Только после революций 1905-1907 гг. и поражения в войне с Японией, в целях отвлечения молодежи от революционной борьбы начали уделять некоторое, если можно так сказать, внимание. Стала поощряться деятельность различных физкультурных и спортивных организаций, осуществляющих подготовку резервов русской армии. Правительство России 7 июня 1913 года утвердило должность главнонаблюдающего за физическим развитием народонаселения Российской империи. Из свиты царя Николая II на эту должность был назначен генерал В. Войков. Небольшая канцелярия, сформированная при генерале, вела только учет всех спортивных обществ и клубов, осуществляла надзор за их деятельностью.

Физическая подготовка военнослужащих требовала научного подхода. Для разработки научно обоснованных предложений по совершенствованию системы физической

подготовки войск Приказом Министра обороны СССР от 30 сентября 1953 г. в штат Военного института физической культуры (г. Ленинград) была введена Научно-исследовательская лаборатория по организации в войсках научно-исследовательской работы по физической подготовке и спорту. Свое летоисчисление лаборатория ведет с 21 января 1954 года – в этот день был подписан приказ о назначении на должности первой группы научных сотрудников.

В это время изучение физических нагрузок стало главным направлением исследований. Личным составом армии в процессе учебно-боевой и боевой деятельности подвергался необходимым исследованиям с целью уточнения требований к физической подготовленности военнослужащих различных специальностей. По результатам данных научных исследований были разработаны новые Наставления по физической подготовке (НФП-66) и издана монография «Вопросы научного обоснования физической подготовки войск» (1964). Для воинских подразделений было подготовлено большое количество пособий по организации и проведению физической подготовки в различных видах Вооруженных сил СССР.

В сентябре 1993 года на базе Научно-исследовательской лаборатории был создан Научно-исследовательский центр (НИЦ) по физической подготовке и спорту в Вооруженных силах. НИЦ состоял из семи отделений: в г. Санкт-Петербурге базировались на базе Военного института физической культуры четыре из них и три – на базе Центрального спортивного клуба армии и Центрального спортивного клуба Военно-морского флота в г. Москве. Главные направления научных сотрудников Научно-исследовательского центра на том этапе были направлены на разработку новой концепции совершенствования физической подготовки, в том числе в особых климатогеографических районах. В 1994 году НИЦ получает техническое задание на разработку пакета руководящих документов по физической подготовке и спорту для различных видов и родов войск, а также НФП для суворовских и нахимовских училищ (НИР «Основа»). Необходимо было разработать наставление по физической подготовке и руководства для видов и родов войск.

По результатам проведенных исследований специалистами НИЦ на современных оперативно-стратегических учениях установлены: влияние нагрузок и напряжений на функциональное состояние и работоспособность военнослужащих; требования к физической подготовленности разных категорий военных специалистов; уровни физических нагрузок и нервно-эмоциональных напряжений у разных категорий военных специалистов; представлены научно обоснованные рекомендации по формированию физической готовности военнослужащих к деятельности в современной боевой обстановке. Так же сотрудниками НИЦ подготовлено и утверждено Министром обороны РФ новое Наставление по физической

подготовке для учащихся суворовских, нахимовских училищ, кадетских корпусов и других учебных заведений довузовского военного обучения.

Основу научного потенциала центра в настоящее время составляют пять докторов наук, семь профессоров, восемь Заслуженных работников физической культуры Российской Федерации, пять кандидатов наук, два доцента, два Заслуженных тренера Российской Федерации.

В соответствии с требованиями действующего наставления по физической подготовке [4; 5.] военнослужащие должны периодически сдавать контрольные упражнения. Проведенные педагогические наблюдения свидетельствуют о том, что большие затруднения военнослужащие третьей категории испытывают при выполнении контрольных упражнений по оценке уровня развития силы. По нашему мнению, наиболее эффективным методом развития силовых способностей у военнослужащих данной категории будет метод повторных непредельных усилий (8, С. 129), используя для этого как средство упражнения с внешним сопротивлением (гири различного веса). Данный метод предусматривает многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления. Вариант применения данного метода «до отказа» нами не рекомендуется ввиду уровня физической подготовленности военнослужащих и основной цели данных занятий – повышение силовых способностей военнослужащих до уровня выполнения требований наставлений по физической подготовке, но не достижения максимального спортивного результата.

Одним из требований применения данного метода, как указывает Ю.Ф.Курамшин [8] является то, что в каждом подходе упражнение выполняется без пауз отдыха. Внешнее сопротивление (отягощение) должно составлять от 40% до 80% максимального в данном упражнении. Эти условия являются наиболее приемлемым для данного контингента - в этих условиях наименее возможен травматизм. Скорость выполнения упражнений не высокая – до восьми упражнений в минуту. В одном подходе может быть не менее четырех повторений и не более двадцати. Дозировка нагрузки практически всем испытуемым должна осуществляться в соответствии с рекомендациями А.М.Горбова [3], которая заключалась в том, что занимающийся выполняет движения с гирями такого веса, который он может поднять не менее четырех-пяти раз данным способом.

Отдых между подходами составляет от двух до восьми минут. В одном занятии рекомендуется применять от двух до шести серий, в каждой серии от двух до четырех подходов. Особым условием является требование технически правильно выполнять все тренировочные задания и в случае наличия ошибок из-за усталости, прекращать выполнение [1; 7.].

В.Н.Платонов [6] указывая на наличие высокой отрицательной корреляционной зависимости (от 0,81 до 0,95) между массой спортсмена и максимально допустимым количеством повторений при развитии силовой выносливости рекомендует на требование учета веса спортсмена при составлении программы тренировки. Кроме того, автор указывает, что в данной тренировке следует уделять основное внимание только смешанному и аэробному режиму дыхания.

Для решения данной проблемы желательны использовались рекомендации ряда авторов [1; 3; 11.]. Следует рекомендовать дышать через рот, глубоко и ритмично делая полный и интенсивный выдох. В процессе подъема гири, при выполнении рывка, должен выполняться глубокий вдох. Когда гиря находится сверху, делается выдох и небольшой вдох. При опускании гири должен выполняться глубокий выдох. Причем, за один цикл рывка гири делается два вдоха и два выдоха. При выполнении толчка гири в стартовом положении делается вдох, а при полуприседе глубокий выдох. Перед выталкиванием должен выполняться вдох, а уже в положении фиксации гирь небольшой выдох и вдох. При опускании гирь на грудь выполняется глубокий выдох. За один цикл толчка гирь должно быть сделано три вдоха и три выдоха.

Данный подход объясняется тем, что подготовка военнослужащего армии России третьей категории многогранна и в ней важное место занимает уровень физической подготовленности. Он определен требованиями наставления с учетом профессиональной деятельности данного контингента, да и физическая подготовка не ограничивается требованиями только к силовой подготовленности. Военнослужащие должны выполнять на должном уровне так же контрольные упражнения по оценке скоростных способностей и общей выносливости.

Литература

1. Баранов, В.В. Гиревой спорт как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов: методические указания /В.В.Баранов. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 37 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. – 431 с.
3. Горбов, А.М. Гиревой спорт: учебн. - метод. пособие / А.М.Горбов. М.: Типография ИПО профсоюзов Профиздат, 2007. – С. 40-54.
4. Концепция совершенствования физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации до 2016 г. - М.: Редакционно-издательский центр ГШ ВС РФ, 2008. - 18 с.
5. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
6. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. /В.Н.Платонов// К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Суховой, А. В. Развитие силовых качеств с помощью внедрения в учебный процесс гиревого спорта / А. В. Суховой.- Ростов-на-Дону: РГЭУ «РИНХ», 2006. - 267 с.
8. Теория и методика физической культуры: Учебник /Под редакцией профессора Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

9. Теория и организация физической подготовки войск: Учебник для курсантов и слушателей ВИФК /Под ред. Л.А.Вейндер-Дубровина, В.В.Миронова, В.Д.Шейченко. - СПб, 1992. – Ч.1.
10. Теория и организация физической подготовки войск: Учебник для курсантов и слушателей ВИФКа /Под ред. В.В.Миронова - СПб.:ВИФК. 2006. – 594 с.
11. Тихонов, В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки / В.Ф.Тихонов, А.В.Суховой, Д.В.Леонов. - ОАО «Издательство "Советский спорт"», 2012. – 86 с.
12. Физическая культура /учебник для курсантов и слушателей вузов МО РФ под ред. В.В. Миронова, В.А.Собины, А.С.Ясковца. – М.: Воениздат, 2005.

УДК 796

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КУРСАНТОВ-ЖЕНЩИН ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Кандабар А.Н., Рыльский С.В.

Белгородский юридический институт МВД России

им.И.Д.Путилина, Россия, г. Белгород

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

Kandobar@mail.ru, Rilskiy@bsu.edu.ru

THE METHOD OF DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH ABILITIES OF STUDENTS OF FEMALE EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MIA OF RUSSIA

Kandobar A.N., Rilskiy S.V.

Belgorod law Institute of MIA of RUSSIA for them. I. D. Putilin, Russia, Belgorod

Belgorod state national research University, Russia, Belgorod

Kandobar@mail.ru, Rilskiy@bsu.edu.ru

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, единоборства, методика, курсанты.

Keywords: speed-power abilities, martial arts, methods, students.

В последние годы единоборства стали очень популярны у курсантов-женщин образовательных организаций МВД России. Наши спортсмены вышли на международный уровень, участвуя в крупнейших международных соревнованиях – чемпионатах Европы, Мира, но результаты их выступлений еще не достаточно высоки. И одна из причин отставания – низкий уровень технической, специальной физической подготовленности, в частности, скоростно-силовой.

В различных видах единоборств особое значение имеют силовая и скоростно-силовая подготовленность. Способность проявлять значительные мышечные усилия в кратчайшее время позволяет спортсменам опережать противника в атаке, успешно выполнять комбинации, своевременно применять контрприемы, т.е. становится результативной спортивная деятельность. Иными словами, спортивный результат во многом определяется уровнем развития скоростно-силовых способностей [1;2].