



Краснодарский университет МВД России
Ставропольский филиал

**Особенности организации самостоятельной подготовки
курсантов и слушателей образовательных организаций
МВД России**

Учебное пособие

Ставрополь
2022

УДК 37.026
ББК 74.480.27я73
О-75

О-75 **Особенности организации самостоятельной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России: учебное пособие / М.С. Малашенко, Н.Н. Гордеев, С.М. Проскурин, Е.П. Крестникова, Б.С. Анисимов.- Ставрополь: Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России, 2022. – 142 с.- Текст: непосредственный.**

УДК 004
ББК 32.81

© СФ КрУ МВД России, 2022
© Коллектив авторов, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА I.	Особенности организации самостоятельных занятий по физической подготовке	9
1.1.	Утренняя гимнастика как одна из форм самосовершенствования физического развития	9
1.2.	Дополнительная часть самоподготовки – физкультпауза	10
1.3.	Самостоятельные тренировочные занятия	11
1.4.	Упражнения на силу	12
1.5.	Упражнения для развития быстроты и выносливости	41
1.6.	Вопросы для самоконтроля по общефизической подготовке и боевым приемам борьбы	45
ГЛАВА II.	Особенности развития физических качеств у курсантов и слушателей.	50
2.1.	Методические рекомендации для самостоятельной подготовки к выполнению норматива в беге на 3000 метров	50
2.2.	Методические рекомендации для самостоятельных занятий по ускоренному передвижению (марш-бросок)	63
2.3.	Методические рекомендации к подтягиванию на перекладине	83
2.4.	Профилактика травматизма на занятиях по физической подготовке	101
	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	136
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	138

ВВЕДЕНИЕ

Важнейшей стратегической задачей модернизации высшей школы на современном этапе является формирование новой парадигмы подготовки обучающихся, основанной на компетентностном подходе, который предъявляет требования не только к содержанию, но и к результатам образовательной деятельности.

Новый этап развития системы высшего образования, а также потребность общества в специалистах нового типа, отвечающих по уровню своего личностного развития и профессионализму современным социально-экономическим, политическим и культурным требованиям, обуславливает адекватные преобразования и в содержании подготовки обучающихся образовательных организаций системы Министерства внутренних дел Российской Федерации.

Ведомственные университеты, академии и институты сталкиваются с необходимостью обновления образовательных программ, совершенствования образовательной среды, учебно-материальной базы, внедрения в педагогическую практику современных педагогических технологий, методов, средств и организационных форм проведения занятий.

Построение компетентностной парадигмы обучения в ведомственной высшей школе включает в себя разработку новых моделей подготовки выпускников образовательных организаций МВД России на базе федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС)¹, характерной особенностью которых является реализация компетентностно-ориентированной составляющей учебного процесса, фундаментальность и универсальность образования, а также его практическая направленность.

¹Стародубцев М.П. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тенденции развития науки и образования. 2018. № 45-4. С. 73-79

В концептуальные основы стандартов высшего образования нового поколения вошли важные отличительные признаки, отражающие связь проектируемых новых норм отечественной высшей школы с ведущими тенденциями развития общества в целом и придающие новым российским образовательным стандартам и программам практико-ориентированный характер.

Одним из таких отличительных признаков является возрастание ответственности педагогических работников и обучающихся за эффективность образовательного процесса и собственной деятельности. Это выражается, в частности, в возрастающей роли самостоятельной работы слушателей, предоставлении им права формировать индивидуальные образовательные траектории. Повышение значимости самостоятельной работы обучающихся в системе высшего образования нашло отражение в ряде положений федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.

Федеральные государственные образовательные стандарты нового поколения, компетентностный, практикоориентированный подход, представленный в них, высокая значимость самостоятельной работы обучающихся современных ведомственных образовательных организаций ставит новые задачи в части, касающейся модернизации самостоятельной работы обучающихся.

Индивидуальные тренировки слушателей — планируемая учебная, учебно-исследовательская или научно-исследовательская работа обучающихся, выполняемая во внеаудиторное (или аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве педагогического работника, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющего ведущую роль и контроль за работой обучающихся).

Самостоятельная работа слушателей - это вид учебно-познавательной деятельности, состоящий в индивидуальном, распределенном во времени выполнении обучающимися комплексом усложняющихся заданий при консультационно-координирующей помощи преподавателя, ориентированной на самоорганизацию деятельности обучающихся в условиях содержательно-смыслового структурирования их личного времени.

Исходя из изложенного выше, можно сформулировать основные цели и задачи самостоятельной работы слушателей.

Основная цель самостоятельной работы состоит в овладении фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками профессиональной служебной деятельности, опытом творческой, исследовательской работы.

Задачами самостоятельной работы являются:

Развитие способности работать самостоятельно, формирование самостоятельности мышления и принятия решений в процессе реализации профессионально-служебных задач;

Развитие активности и познавательных способностей обучающихся, их исследовательских умений;

Стимулирование самообразования и самовоспитания;

Развитие способности применять знания на практике, находить, обрабатывать и анализировать информацию.

Среди функций самостоятельной работы в общей системе обучения слушателей факультета профессиональной подготовки можно выделить следующие:

Развивающая (приобщение к практико-ориентированным видам деятельности, формирование интеллектуальных способностей обучающихся);

Информационно-обучающая;

Стимулирующая (формирование мотивов образования, самообразования);

Воспитывающая (формирование личностно-профессиональных качеств сотрудника ОВД).

Современная педагогика располагает обширным арсеналом *видов* самостоятельной работы обучающихся: работа с книжными источниками (учебники, учебные пособия и т.п.); работа с электронными источниками (обучающие программы и т.п.); работа в сети Интернет (поиск нужной информации в поисковых системах, обработка противоречивой и взаимодополняющей информации; работа со специализированными образовательными сайтами); решение типовых и комплексных заданий, подготовка работ исследовательского характера и т.п.

При этом самостоятельная работа обучающихся может быть индивидуальной (решение типовых и комплексных практико-ориентированных заданий (задач), работа в библиотеке, в сети Интернет, подготовка к конкурсам профессионального мастерства и т.д.) или коллективной (работа в команде, подготовка к учениям, отработка сценария ролевой или деловой игры, проблемные семинары и т. д.).

Повышение эффективности самостоятельной работы слушателей осуществляется посредством формирования личностно-значимой позиции обучающегося и его высокомотивированности.

При данном подходе преподаватель участвует в самостоятельной деятельности курсанта (слушателя) опосредованно, через создание оптимальных условий ее выполнения, посредством индивидуализации самостоятельной работы через разработку системы разноуровневых заданий, позволяющих максимально самореализоваться каждому слушателю.

Эффективность самостоятельной работы слушателя обеспечивается выполнением следующих условий:

Грамотное сочетание и разумное соотношение объемов аудиторной и самостоятельной работы;

Последовательность изучения отдельных дисциплин;

Методически обоснованная организация аудиторной и внеаудиторной работы слушателя.

Важно постепенно изменять отношения между слушателем и преподавателем. Если в начале обучения преподавателю принадлежит активная созидательная позиция, то по мере освоения дисциплин специальности слушатель должен активно стремиться к самообразованию, а деятельность преподавателя смещается в пласт консультирования.

Наличие у занимающихся потребного методического обеспечения переводит процесс индивидуальной тренировки в процесс творческого развития личности.

При проведении индивидуальных тренировок курсант (слушатель) не должен бессмысленно подходить к процессу своего физического развития, а наоборот должен являться кладезем осмысления полученного задания, процесса тренировки, решения возникающих проблем и анализом полученного результата. Только при таких условиях процесс тренировки будет являться процессом творческим, и приносить удовлетворение.

ГЛАВА I. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Общие замечания

Одной из важных задач, выносимых для обучающихся - индивидуальные тренировки по общей физической подготовке и боевым приемам борьбы. Сразу встает закономерный вопрос: «Сколько времени нужно отводить физическим упражнениям, чтобы достичь определённого эффекта?». Оказывается, нужно не так уж много:

1. Заниматься необходимо, что бы появляется результат тренировок, нужно через день или хотя бы три раза в неделю, но при этом должен присутствовать процесс регулярности.

2. Заниматься во время индивидуальных тренировок необходимо непрерывно в течение 20 - 30 минут. Тренировку проводить энергично, но при этом следить за своим дыханием.

Градации форм индивидуальных тренировок:

1. Утренняя физическая зарядка (15 – 20 минут).

2. Ежедневная физкультпауза в режиме учебного дня (5 – 10 минут).

3. Индивидуальные физические тренировки (не реже, чем 2-3 раза в неделю).

1.1. Утренняя гимнастика как одна из форм самосовершенствования физического развития

Утренняя физическая (зарядка) приводит организм в рабочее состояние, улучшает кровообращение и обмен веществ, формирует дыхание, укрепляет

сердечно-сосудистую, нервную системы, а так же способствует физическому развитию личности.

В ходе проведения утренней физической зарядки необходимо соблюдать элементарные гигиенические требования:

1. Регулярные занятия;
2. Проводить в хорошо проветриваемом помещении или на свежем воздухе;
3. Одеваться в соответствии с погодой;

Правильно подобранные упражнения, выверенная дозировка нагрузки, плотность проведения утренней физической зарядки основные составляющие факторы эффективности занятий.

Время, отводимое на проведение зарядки зависит от физической формы занимающегося.

В ходе утренней физической зарядки необходимо выполнять упражнения на все виды основных групп мышц верхнего плечевого пояса, туловища и ног.

Так же необходимо выполнять упражнения на гибкость и подвижность суставов, при этом необходимо так же следить за правильностью дыхания.

В период проведения утренней физической зарядки необходимо исключить выполнение статических упражнений, упражнения со значительными отягощениями и на выносливость.

При составлении комплексов утренней гимнастики и их выполнении рекомендуется нагрузку на организм повышать постепенно, с наибольшей нагрузкой в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

1.2. Дополнительная часть самоподготовки –физкультпауза

При формировании комплекса упражнений для физкультпаузы можно использовать и упражнения из утренней физической зарядки, а так же включать наклоны и повороты туловища, движения руками, вращения таза и др., дыхательные упражнения и упражнения для глаз.

Данные упражнения выполняются в течение всего дня в перерывах между занятиями.

В целях активизации мозгового кровообращения необходимо выполнять наклоны и повороты головы.

1.3. Самостоятельные тренировочные занятия

Индивидуальные физические тренировки рекомендуется проводить 3-4 раза в неделю не более 60 – 90 минут.

Считается, что самое лучшее время для занятий является вторая половина дня, и не раньше через 1,5 - 2 часа после еды.

Тренировочный процесс должен носить многосторонний характер, направленный на развитие всех групп мышц, в целях укрепления здоровья и повышения уровня работоспособности.

Индивидуальные тренировочные занятия состоят из трех частей:

1. Подготовительная часть (разминка)

Подготовительную часть необходимо построить таким образом, что бы начинать с мелких групп мышц, затем переходить на более крупные мышцы.

2. Тренировка (основная часть)

В ходе тренировки осуществляется развитие физических качеств: силы ловкости, быстроты, выносливости.

3. Заключительная часть.

Целями заключительной части является постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние

В ходе тренировки время распределяется следующим образом: на подготовительную часть отводится 15-20 (25-30) мин, основная часть должна занимать 30-40 (45-55) мин, и на заключительную 5-10 (5-15) мин.

При проведении тренировки необходимо соблюдать следующие правила:

- нагрузка должна учитывать возраст, пол, физическое состояние и развитие, и т.д.;
- тренировочный процесс должен носить регулярный характер;
- выполнять мероприятия личной гигиены и мер безопасности.

1.4. Упражнения на силу

Сила (или силовыми способностями) - способность человека противостоять внешнему сопротивлению через мышечное напряжение.

Сила различается на абсолютную и относительную силу.

Абсолютная сила – общая сила всех мышц, задействованных в выполнении задачи.

Относительная сила – величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела человека.

Развитие силы происходит за счет выполнения упражнений с собственным телом (выпрямление рук в упоре, подтягивание на перекладине и др.) или с применением снарядов (тренажеры, штанга, гири, резиновые амортизаторы, вес партнёра и др.).

Надо помнить основные правила применения отягощений:

- отягощения должны соответствовать уровню подготовленности занимающегося и не превышать опасных для здоровья величин;
- увеличение веса отягощения должно быть постепенным по возможности строго дозированным;
- при выполнении приседаний спину надо держать прогнутой во избежание повреждения межпозвоночных дисков;
- после каждого силового упражнения надо выполнять упражнение на расслабление нагруженных групп мышц и их растягивание;
- занятие силовой подготовкой с акцентом на мышцы ног должно заканчиваться выполнением небольшого количества упражнений на расслабление и растягивание нагруженных мышц.

Упражнения для мышц рук представлены тремя группами в соответствии с анатомическими и функциональными особенностями звеньев верхней конечности тела человека. Деление на группы в определенной степени условно, так как в процессе даже довольно простых движений задействовано множество, казалось бы, непричастных к ним мышц.

Первую группу составляют упражнения преимущественно для мышц плечевого пояса (трапециевидные и дельтовидные мышцы).

Вторую группу составляют упражнения для бицепса и сгибателей предплечья, трицепса и разгибателей предплечья.

Третью группу составляют упражнения с основным воздействием на мышцы предплечья и кисти.

Трапецевидные и дельтовидные мышцы оказывают базовое влияние на силу мышц рук и форму плечевого пояса. Поэтому упражнения первой группы направлены, прежде всего, на развитие максимальной силы и рост мышечной массы.

С этой целью используются преимущественно жимовые упражнения со штангой и гантелями весом 70—85 % от максимального.

Количество повторений в каждом подходе регулируется появлением первых признаков утомления. Оптимальным является количество повторений от 7 до 10 раз в каждом подходе.

Вес отягощения надо увеличивать постепенно, начиная с 2—3 подходов в серии, но не более 5—6 раз в занятие. Режим работы при этом отличается более быстрым темпом и большим количеством повторений упражнений с отягощениями — до 60—65% от максимального.

Сила мышц рук, совершенство их формы зависит от подготовленности бицепсов и трицепсов. Эффект достигается упражнениями с очень большими отягощениями (до 90% от максимального).

Важно помнить, что воздействие, например, на бицепс, как правило, вызывает участие в работе мышцы-антагониста, то есть трицепса, а следовательно, и ее развитие. Отягощение надо увеличивать постепенно, начиная с 80% от максимального, по 6—9 повторений в подходе.

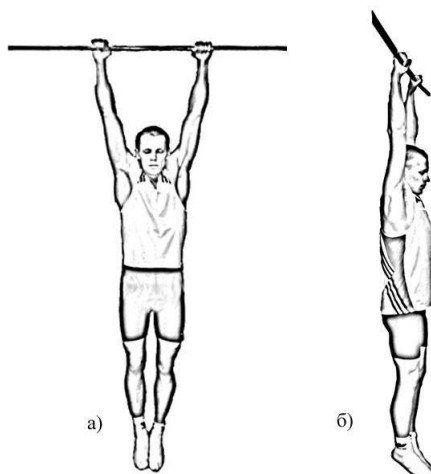
Каждое упражнение повторяется 6—7 раз в каждом занятии. Если акцент делается на достижение максимальной силы, то в этом случае используются максимальные отягощения, но с меньшим количеством повторений и подходов.

Важным условием успеха в силовой подготовке рук является точность движений, нефорсированное их начало и медленное возвращение в исходное положение.

При силовой подготовке бицепса и других сгибателей плеча применяются в основном упражнения, связанные со сгибанием в локтевом суставе.

Для развития трицепса применяются в основном жимовые упражнения с узким и средним упором или хватом снаряда.

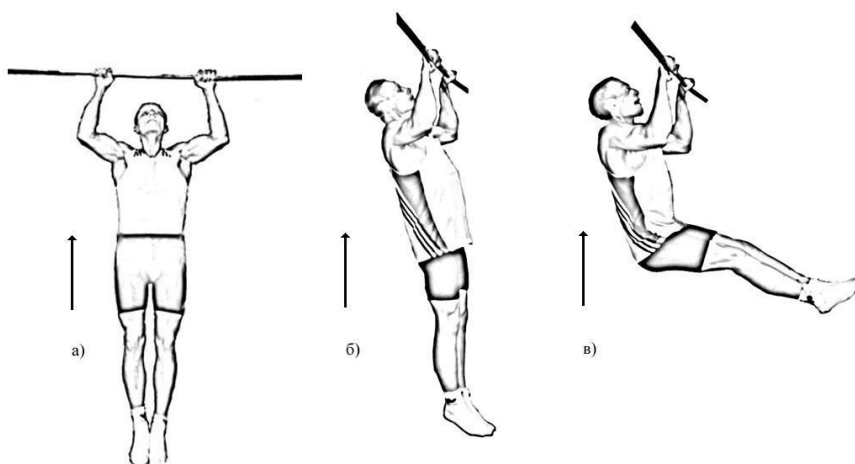
Подтягивание на перекладине.



Исходное положение (ИП)

а – вид спереди

б – вид сбоку



Подъём туловища

а – вид спереди

б – вид сбоку, ноги выпрямлены

в – вид сбоку, ноги согнуты по отношению к туловищу

Из виса хватом сверху с выпрямленными руками, туловищем и ногами по команде «Начинай», сгибая руки, подтянуться, подняв подбородок выше грифа перекладины, затем опуститься в вис, зафиксировать на 1 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения.

Касание пола (земли) ногами, выполнение рывковых и маховых движений запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения.

В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда применяется трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

Рекомендации по обучению:

Разучивание способа выполнения подтягивания на перекладине заключается в приобретении двигательного навыка сохранения правильного положения тела (виса) во всех моментах сгибания и разгибания рук.

Для этого используются следующие подготовительные упражнения:

- 1) Вис на прямых руках. Задача – как можно дольше висеть на перекладине на прямых руках, соблюдая все требования;
- 2) Вис на согнутых руках. Задача – висеть на перекладине на согнутых руках, сохраняя правильное положение тела 3 – 5 сек;
- 3) Подтягивание на перекладине с внешней помощью, а также с посторонним контролем правильного положения тела;
- 4) Подтягивание на перекладине с прыжка.

Тренировка в выполнении контрольного упражнения заключается в повторном выполнении подтягиваний на перекладине в объеме, зависящем от текущего предельного количества повторений, и планируется по следующей

методике: при предельном количестве повторений в подтягивании на перекладине – 1 раз выполняются 7 подходов по 1 повторению (1 – 7х1), соответственно при 2 – 8х1, 3 – 6х2, 4 – 7х2, 5 – 6х3, 6 – 7х3, 7 – 7х4, 8 – 6х5, 9 – 7х5, 10 – 6х6, 11 – 7х6, 12 – 6х7, 13 – 7х7, 14 – 7х8, 15 – 7х9, 16 – 7х10.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Из упора лежа (расстояние между руками по ширине плеч, туловище прямое) по команде «Начинай» согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа, зафиксировать на 1 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Касание пола бедрами и животом запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда применяется трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

Рекомендации по обучению:

1) Разучивание способа выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа заключается в приобретении двигательного навыка сохранения правильного положения тела во всех фазах сгибания и разгибания рук. Для этого необходимо выполнять это упражнение в облегченных условиях – в положении упор руками выше по уровню упора ногами, посильном для 5 – 7 повторений.

2) Тренировка в выполнении контрольного упражнения в сгибании и разгибании рук в упоре лежа выполняется 3 – 5 кратным повторением этого упражнения в положении упор в облегченных условиях, посильном для сгибания и разгибания рук в упоре лежа в количестве 85% раз от требуемого количества. Отдых между подходами – 2 – 2,5 мин. Например, для

выполнения контрольного упражнения сотруднику необходимо выполнить 16 повторений в сгибании и разгибании рук в упоре лежа. 85 % от 16 повторений составляет 13 – 14 раз.

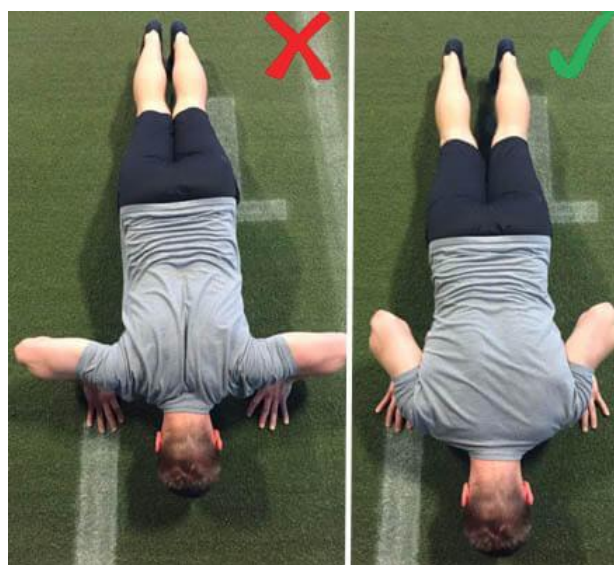
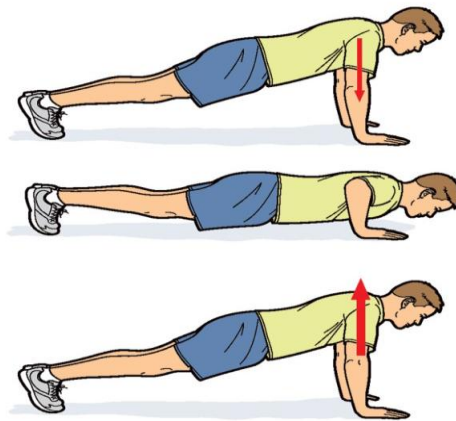


Правильная техника выполнения и основные ошибки выполнения классических отжиманий от пола

Упражнение приносит максимальную пользу только при четком соблюдении техники его исполнения. Чтобы сделать отжимание правильно, нужно придерживаться следующей схемы действий:

- тело образует прямую линию, таз не уходит вверх и не прогибается вниз;
- мышцы живота напряжены, но дыхание не задерживается;
- голова находится в нейтральном положении, не смотрит вниз, но и не задирается вверх;
- ладони находятся строго под плечами, не выходят вперед;

- ладони смотрят вперед, параллельно друг другу;
- локти повернуты назад на 45 градусов, они не расставлены в сторону;
- на вдохе сгибаем локти и опускаем корпус параллельно полу, сохраняем прямую линию тела;
- опускание к полу выполняется с полной амплитудой, т.е. тело опускается максимально низко до касания грудью поверхности пола. Локти должны образовывать прямой угол.
- подъем тела обратно в исходное положение выполняется с активным выдохом.





Пример готовой схемы отжиманий для роста силовой выносливости.

НЕДЕЛЯ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
СЕТ 1	18	23	28	33	38	38	43	43	48	48	53	58	58	63	63	68	68	73	73	78
СЕТ 2	18	23	28	28	33	38	38	43	43	48	48	53	58	58	63	63	63	68	68	73
СЕТ 3	13	18	23	23	23	28	33	33	33	38	38	38	43	43	43	48	48	53	53	53
СЕТ 4	13	13	18	18	23	28	33	33	33	38	38	38	43	43	43	48	48	53	53	53
СЕТ 5	8	8	13	13	13	18	23	23	28	33	33	33	38	38	38	38	43	43	48	48
СУММА	70	85	110	115	130	150	170	175	185	205	210	220	240	245	250	265	270	290	295	305

Пример готовой 4-х недельной схемы отжиманий для увеличения мышечной массы.

Неделя	Н Количество повторов и подходов
1	Ежедневно выполнять 3 подхода по 10-20 повторений с обычной постановкой рук и 3 подхода по 10-20 повторений с узкой постановкой рук. Можно разделить выполнение подходов на утро и вечер. Упражнение выполнять медленно и плавно.
2	Ежедневно выполнять 3-4 подхода по 12-15 повторений с обычной постановкой рук и 3-4 подхода по 12-15 повторений с узкой постановкой рук. Необходимо отжиматься с использованием дополнительного веса (начиная с 3-5 кг).
3	Аналогично второй неделе, только дополнительный вес уже должен составлять 8-10 кг.
4	По схеме второй недели, но вес еще увеличивается до 11-15 кг.

ВАРИАНТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ОТЖИМАНИЙ

Отжимания с узкой постановкой рук



Отжимания с постановкой рук на ширине плеч



Отжимания с широкой постановкой рук



Отжимания с упором руками на возвышенности



Отжимания с упором ногами на возвышенности



Отжимания с колен

Этот вариант отжиманий довольно легкий, поэтому идеально подходит для женщин и для новичков в выполнении отжиманий.



Отжимания с подскоком



Отжимания на кулаках

Это упражнение прекрасно укрепляет кисти, закаляет ударную поверхность кулаков, развивает общую мускульную силу и выносливость. Используются боксерами и представителями других контактных видов спорта.



Треугольное (алмазное) отжимание

Основная нагрузка ложится на трицепсы. Необходимо держать треугольник прямо под центром груди на протяжении всего упражнения.



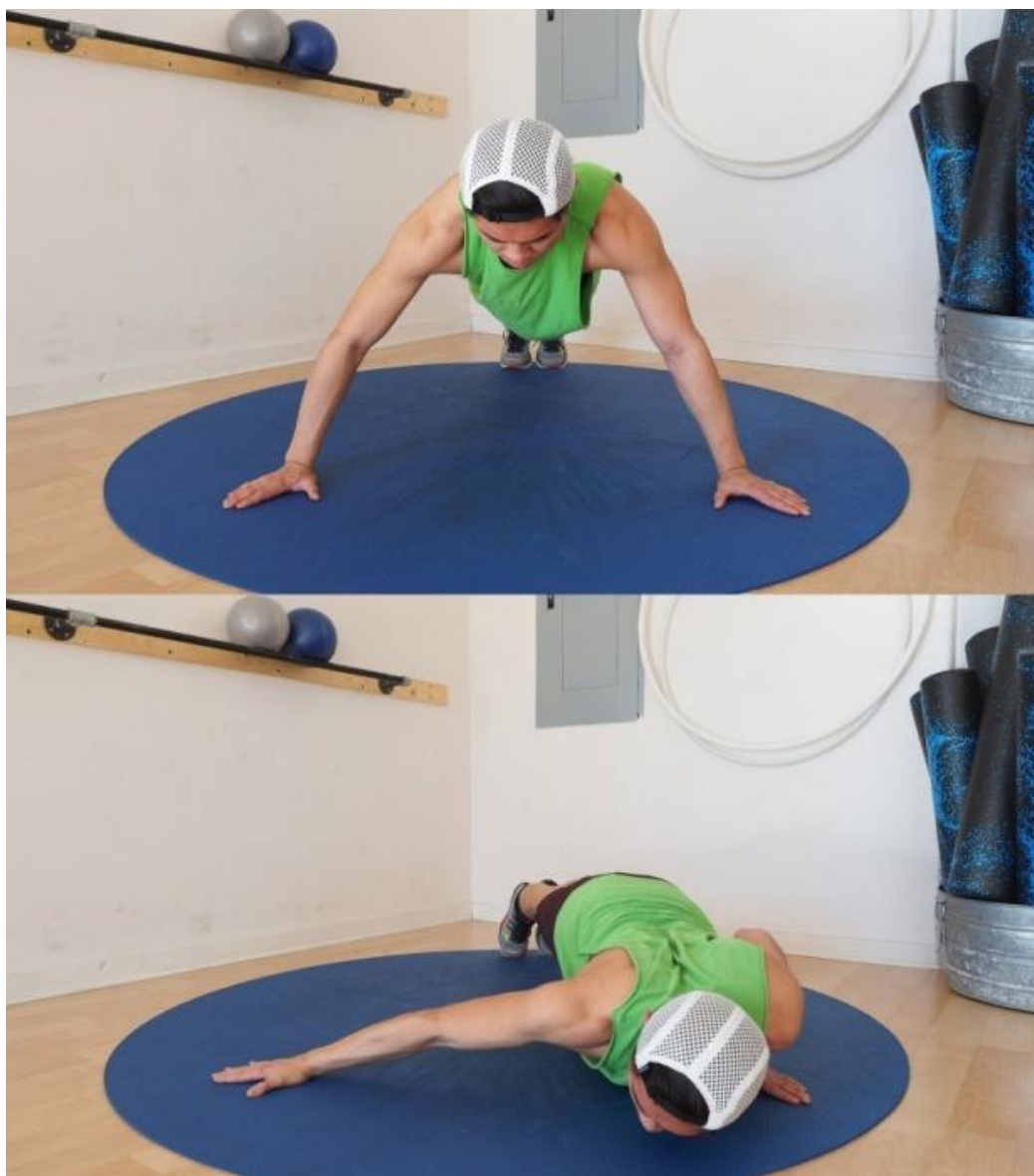
Отжимание со сменой расположения рук

Нагружает верхний плечевой пояс несимметрично, что требует от мышц больше работы для стабилизации тела. Во время выполнения упражнения необходимо своевременно менять руки местами, чтобы обе стороны тела получили равную нагрузку.



Отжимания лучника

Это упражнение дает одной руке большую часть нагрузки, а другая рука только помогает (хороший способ дойти до отжимания на одной руке). Необходимо поочередно сгибать руки.



Отжимания с перекрещиванием ног

Большая нагрузка падает на бедра и плечи. Необходимо своевременно чередовать рабочую ногу.



Отжимания "сфинкса" на трицепс

Также в большей степени нагружается трицепс. Чем дальше вперед выдвигать руки, тем сложнее упражнение.



Отжимания "человек-паук"

Укрепляет мышцы кора в большей степени, чем обычные отжимания.
Каждый раз необходимо менять рабочую ногу.



Отжимания с хлопком

Развивает взрывную силу в грудных мышцах, трицепсах и плечах.



Отжимания с прыжком

Очень мощное упражнение для развития динамической силы.



Отжимания на одной руке

Указанный вид отжиманий является наиболее трудоёмким, из-за более высокой травмоопасности требует существенного совершенствования техники.



Многие описанные выше приемы можно сделать проще или сложнее, что еще раз доказывает универсальность и многофункциональность отжиманий.

Толчок (жим) гири весом 24 кг.

Из положения стоя (ноги врозь) по команде «Начинай» хватом сверху за дужку гири, поднять ее на грудь так, чтобы гиря лежала на предплечье (плече), а рука была прижата к туловищу, вытолкнуть (выжать) гирю вверх и зафиксировать на прямой руке, затем опустить ее на грудь, зафиксировать на 1 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. Закончив выполнение упражнения одной рукой, опустить гирю вниз, не касаясь пола, переложить ее в другую руку и продолжить выполнение упражнения другой рукой. Запрещается находиться в положении без движения более 5 сек. В этом случае выполнение упражнения прекращается. При определении количества подъемов суммируются засчитанные толчки (жимы), выполненные каждой рукой.

Рекомендации по обучению: тренировка в толчке (жиме) гири выполняется 3 – 5 кратным повторением этого упражнения в облегченных условиях, то есть с отягощениями, посильными для количества толчков в количестве 85 % раз от требуемого количества. Отдых между подходами 2 – 2,5 мин.

Упражнения для развития мышц туловища условно делятся на следующие основные группы:

1. Упражнения для мышц верхней части;
2. Упражнения для нижней части.

Со стороны спины упражнения преимущественно направлены на трапецевидную, широчайшую и выпрямители позвоночника - длиннейшая мышца спины и квадратная мышца поясницы.

В передней части туловища упражнения направлены в основном на прямую мышцу живота и косые мышцы. Они отвечают за сгибание туловища вперед и участие в наклонах туловища в стороны.

Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин.

Из положения лежа на спине (руки за головой, ноги не зафиксированы) по команде «Начинай» наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, вернуться в исходное положение (касание пола лопатками обязательно), зафиксировать неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Разрешается незначительное сгибание ног. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда применяется трижды подряд, выполнение упражнения прекращается. По истечении времени, отведенного на выполнение упражнения, подается команда «Стой».

Рекомендации по обучению: тренировка в выполнении контрольного упражнения в наклонах вперед из положения лежа на спине выполняется 3 – 5 кратным повторением этого упражнения в облегченных условиях (лежа на наклонной доске головой вверх, выполнение наклонов с зафиксированными ногами) в количестве 85 % раз от требуемого количества. Отдых между подходами 2 – 2,5 мин.

В процессе силовой подготовки большой популярностью пользуется тренировочная штанга.

Очень важно правильно начинать упражнение со штангой, особенно так называемые тяги. Во избежание травм позвоночника тягу штанги надо выполнять с прямой спиной. Округленная спина или резкое рывковое начало движения ведут к чрезмерным травмирующим нагрузкам на межпозвоночные диски, перегружают мышцы спины.

Взрывная сила или реактивная способность мышц человека зависит от начального напряжения мышц при условии около предельного и максимального уровня проявления силы и скорости одновременно.

Проявление взрывной силы во многом зависит от исходного состояния работающих мышц. Усилие развивается с наибольшей скоростью, если оно начинается при оптимально расслабленном состоянии мышц.

Взрывная сила и реактивная способность мышц развиваются путем применения упражнений с отягощением, изометрических упражнений с быстрым проявлением напряжения, различных прыжков с ударным режимом работы мышц и упражнений комплексного характера.

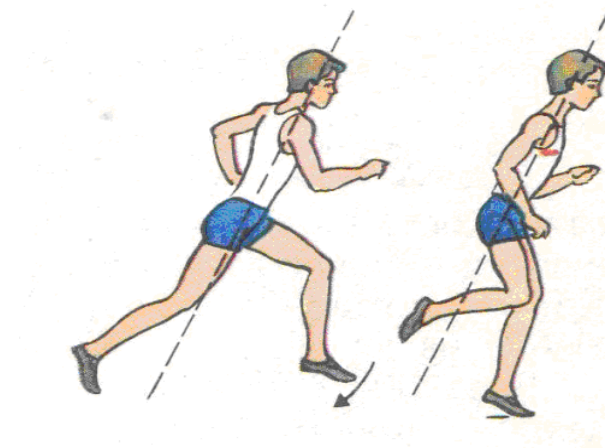
Для изучения техники бега, надо знать, что, ногу, стоящую на земле, принято называть толчковой, а ногу, которая оттолкнулась от земли, - маховой. Руки в беге должны быть согнуты в локтях и двигаться в том же темпе, что и ноги.



Важен также и передний толчок, так как при неправильной постановке ноги на землю могут возникнуть силы, тормозящие бег. Происходит это в том случае, когда ступня ставится на дорожку не вертикально, а под острым углом к ее поверхности. Спортсмен как бы натывается на беговую дорожку и, естественно, снижает скорость.



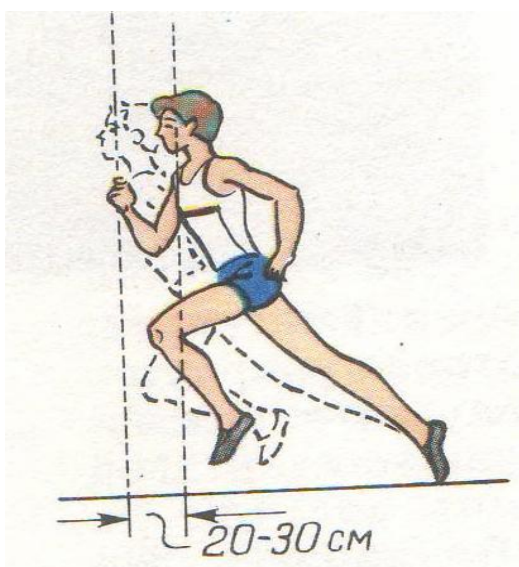
Избежать натывания можно, если ставить ногу на дорожку как бы загребающим движением, стараясь продвинуть стопу назад, под себя.



После переднего толчка нога, ставшая толчковой, не касаясь пяткой земли, выдерживает напор тела спортсмена, движущегося вперед, и как только центр тяжести оказывается над точкой опоры, она тут же начинает отталкивание, продвигающее бегуна вперед. То есть начинается задний толчок.

В оптимальных условиях повышение скорости бега происходит в результате увеличения частоты и длины шагов. Достаточно высокой частотой

можно считать 5 шагов в секунду при длине шага 7,5- 8,5 ступни. Такая частота и длина шагов обеспечивает скорость бега около 11,6 м/сек. Четкой границы между стартовым разбегом и бегом по дистанции нет. Стартовый разбег можно считать законченным, когда спортсмен достигнет 92-95% скорости. Чем раньше это удастся спортсмену, тем выше качество стартового разбега.



Упражнения для взрывной силы ног.

Тренировочная программа на развитие взрывной силы ног.

Оптимальным тренировочным комплексом будет программа, сочетающая в себе упражнения с собственным весом (используемые в качестве базовых) и упражнения с отягощениями, однако реализовать это в рамках конкретного тренировочного места может быть проблематично, поэтому рассмотрим несколько типовых программ.

Программа 1 – Тренировка взрывной силы мышц с отягощениями.

Упражнения Подходы (Повторения):

Жим ногами с ускорением – 3 – (5-7)

Сгибание ног в тренажере с ускорением - 3 - (5-7)

Подъемы на носки с ускорением – 3 – (5-7)

Программа 2 – Тренировка взрывной силы мышц с собственным весом.

Упражнения Подходы (Повторения):

Интервальный бег 3-4 ускорения с макс. скоростью

Запрыгивания на высокую платформу – 3 – (5-7)

Бег по лестнице 3-4 ускорения

Программа 3 – Оптимальная тренировка взрывной силы мышц ног.

Упражнения Подходы (Повторения):

Интервальный бег 3-4 ускорения с макс. скоростью

Запрыгивания на высокую платформу -3 – (5-7)

Жим ногами с ускорением – 3 – (5-7)

Сгибание ног в тренажере с ускорением – 3 – (5-7)

Не обязательно четко следовать какой-то из предложенных мной программы. Вы можете без труда составить свой тренировочный комплекс на основе представленных выше упражнений.

Еще один способ увеличить силу «взрыва» — быстро поднимать снаряд (штанга, гири) и медленно опускать. Хорошо подходят для превращения мышц в пружины различные единоборства. В них без максимального всплеска силы практически нереально одержать победу.

Упражнения для исправления ошибок в технике бега по дистанции

Ошибки в технике спринтерского бега и их устранение

Конечным критерием эффективности варианта техники является спортивный результат, достигаемый с ее помощью. В связи с различными внешними воздействиями и изменением уровня подготовленности техника нуждается в постоянной корректировке, совершенствовании.

Конечным критерием эффективности варианта техники является спортивный результат, достигаемый с ее помощью. В связи с различными внешними воздействиями и изменением уровня подготовленности техника нуждается в постоянной корректировке, совершенствовании.

Ошибки во время бега по дистанции		
№	Допускаемые ошибки	Рекомендации для устранения ошибок
1.	Голова закинута назад спина прогибается	Положение головы влияет на движение туловища. Поэтому постоянно отработывайте правильное положение головы
2.	Непрямолинейный бег, верхняя часть туловища раскачивается, руки движутся поперек тела	Контролируйте движения рук и плеч. Движения должны выполняться по направлению бега
3.	В тазобедренном суставе нога не выпрямляется - верхняя часть туловища чрезмерно наклонена вперед	Усвойте правильное представление о выполнении наклона туловища вперед

Упражнения для исправления ошибок в технике бега по дистанции

Ошибка: движение рук поперек тела.

Движение руками - как при беге, из исходного положения ноги на ширине плеч (или левая, правая впереди), туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом. Движения руками выполняются в среднем и быстром темпе сериями по 10-20 сек. Особое внимание обращать на широкую амплитуду движений и расслабление рук в плечевом суставе.

Упражнения для исправления ошибок в технике бега по дистанции

Ошибки: верхняя часть туловища слишком поднята, тазобедренный устав недостаточно выпрямлен, бег происходит в «сидячем положении», бегун ставит ногу на ступню

Бег на месте с высоким подниманием; бедра в упоре. Туловище под углом 45-50°. Поочередные мощные отталкивания от грунта с-подниманием бедра выше горизонтали. Выполнять в среднем и быстром темпе сериями по 10-20 сек. Обращая внимание на полное выпрямление опорной ноги и постановку стопы.

1.5. Упражнения для развития быстроты и выносливости

Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости.

Занятия проводятся на стадионе, на ровной площадке (в спортивном зале) или на пересеченной местности.

В содержание занятий включаются челночный бег 10х10, 4х20 м, бег (кросс) на 1 и 5 км, а также при необходимости бег на различные дистанции, марш-броски, прыжки, метания, специальные прыжковые и беговые упражнения.

Челночный бег 10х10, 4х20 м. Выполняется в спортивном зале, на стадионе или ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 (20) м. Результат определяется с точностью до 0,1 сек.

С низкого или высокого старта по командам: «На старт», «Внимание», «Марш» пробежать 10 (20) м, коснуться любой частью тела поверхности за линией старта или поворота (в случае нарушения этого правила упражнение считается невыполненным), повернувшись кругом, пробежать 10 (20) м в обратном направлении и так далее – всего 10 (4) раз (раза).

Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола.

Рекомендации по обучению:

Результативность выполнения челночного бега определяется тремя факторами: скоростно-силовыми качествами мышц ног, эффективностью образования энергии, техникой бега по дистанции и техникой поворота.

Для развития скоростно-силовых качеств мышц ног используются беговые и прыжковые упражнения, выполняемые с максимальной скоростью на отрезках 20 – 40 м по 5 – 8 раз:

гладкий (без поворотов) бег на 20 – 40 м с высокого старта по сигналу, стремясь максимально быстро выполнить стартовый разгон и бег (3 – 5 раз);

прыжки с ноги на ногу (5 шагов 3 – 5 раз); прыжки с ноги на ногу (10 шагов 3 – 4 раза); прыжки вверх из приседа (10 – 15 прыжков 3 раза);

прыжки через гимнастическую скамейку одновременным отталкиванием двумя ногами (6 – 8 прыжков 3 раза).

Тренировка бега по дистанции предполагает выполнение повторной беговой работы на отрезках 10 – 15 м со скоростью и с продолжительностью, близкими соответственно к скорости преодоления дистанции и продолжительности выполнения контрольного упражнения, а также беговых и прыжковых упражнений, выполняемых на рельефной местности.

Основной метод – выполнение беговых упражнений по 3 – 6 раз с промежутками для отдыха, продолжительность которых позволит выполнить следующее повторение без существенной потери скорости выполнения упражнения:

челночный бег 6х6 м 3 – 4 раза с максимальной скоростью;

челночный бег 10х10 м 3 раза со скоростью 85 – 90 % от максимальной;

челночный бег 16х6 м 2 – 3 раза со скоростью 85 – 90 % от максимальной;

челночный бег 8х15 м 3 раза со скоростью 85 – 90 % от максимальной;

бег в подъем 15 – 20 градусов 6х10 м с максимальной скоростью;

бег в подъем 15 – 20 градусов 2 – 4х25 – 30 м со скоростью 85 – 90 % от максимальной;

прыжки с ноги на ногу в подъем 15 – 20 градусов 5 прыжков по 6 раз или 10 прыжков по 3 раза; спринтерский бег 2 раза по 200 м.

Для разучивания и тренировки положения тела в повороте рекомендуется начать с выполнения на месте выпада вправо (влево) с согнутыми руками.

Затем из стартового положения пробежать в медленном темпе 5 – 6 шагов и выполнить медленно разворот и остановиться в этом положении. На первом этапе необходимо выполнять разворот с касанием опоры рукой. Это способствует самопроизвольному опусканию плеч.

На следующем этапе разучивания после поворота, не останавливаясь, продолжить движения в обратную сторону (2 – 3 шага) с целью тренировки ускорения после поворота.

Бег (кросс) на 1 и 5 км. Выполняется на ровном участке местности.

С высокого старта по командам: «На старт», «Внимание», «Марш». Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 1 сек.

Рекомендации по обучению: подготовка в кроссе осуществляется в два этапа: на первом (базовом) – решаются задачи развития общей выносливости, на втором (специально-подготовительном) – решаются задачи специальной подготовки к контрольным занятиям и проверкам:

На базовом этапе (2 – 4 недели по 2 – 3 занятия в неделю) необходимо при помощи сначала чередования ходьбы и бега, а затем только бега достичь способности преодолевать дистанцию (1 – 2 км для сотрудников женского пола и 3 – 5 км для сотрудников мужского пола), при этом частота сердечных их сокращений² не должна превышать 140 – 155 ударов в минуту.

² Далее – «ЧСС».

Сущность специально-подготовительного этапа заключается в тренировке способности длительное время поддерживать 90 % от скорости, требуемой для выполнения контрольного упражнения.

Например, для выполнения контрольного упражнения сотруднику необходимо преодолеть дистанцию 5 км за 25 минут. Если бежать со скоростью, требуемой для выполнения контрольного упражнения, то каждый километр нужно преодолевать за 5 минут. В процессе тренировки достаточно поддерживать скорость, пробегая каждый километр за 5 минут 30 сек.

Бег на 100 м. Проводится на стадионе или прямом участке асфальтированной дороги по командам: «На старт», «Внимание», «Марш». При наличии возможности устанавливаются стартовые колодки. Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 0,1 сек.

1.6. Вопросы для самоконтроля по общефизической подготовке и боевым приемам борьбы

1 .Прикладная атлетическая гимнастика

Основные термины и понятия: абсолютная сила, относительная сила, силовая выносливость, прикладная гимнастика.

Вопросы для самоконтроля:

1. Самостоятельная тренировка техники выполнения силовых упражнений из федерального компонента: подтягивания на перекладине, подъема переворотом на перекладине, силового комплексного упражнения;

2. Самостоятельная тренировка техники выполнения силовых упражнений из регионального компонента: сгибания – разгибания рук в упоре на брусьях; толчок 2-х гирь 16 кг. по длинному циклу, жим (толчок) гири 24 кг., поднимание ног до касания перекладины, прыжок в длину с места, сгибание – разгибание рук в упоре от пола, подъем туловища из положения лежа в положение сидя, приседание на одной ноге с опорой о стену.

2. Легкая атлетика и ускоренное передвижение

Основные термины и понятия: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техника бега, специально-подготовительные упражнения.

Вопросы для самоконтроля:

1. Самостоятельная тренировка техники челночного бега;

2. Самостоятельная тренировка техники бега на короткие дистанции и упражнений на быстроту и ловкость: 60 метров, 100 метров, 400 метров;

3. Самостоятельная тренировка техники бега на средние дистанции и упражнений на развитие общей выносливости: челночный бег 4 по 100 метров, бег 1000 метров;

4. Самостоятельная тренировка техники бега на длинные дистанции и упражнений на развитие общей выносливости: челночный бег (кросс) 3000 метров, бег (кросс) 5000 метров, кросс (марш-бросок) 10000 метров.

3. Специальные подготовительные упражнения

Основные термины и понятия: боевые приемы борьбы, фронтальная стойка, левосторонняя стойка, правосторонняя стойка, самостраховки.

Вопросы для самоконтроля:

1. Самостоятельная тренировка передвижения в положении боевой стойки;

2. Самостоятельная тренировка выполнения приемов страховки и самостраховки.

4. Удары руками и ногами

Основные термины и понятия: боевые приемы борьбы, фронтальная стойка, левосторонняя стойка, правосторонняя стойка, прямой удар, боковой удар, удар снизу, удар наотмашь.

Вопросы для самоконтроля:

1. Самостоятельная тренировка выполнения ударов руками и ногами, а также серий ударов.

5 Защитные действия от ударов руками, ногами, предметом

Основные термины и понятия: боевые приемы борьбы, фронтальная стойка, левосторонняя стойка, правосторонняя стойка, прямой удар, боковой удар, удар снизу, удар наотмашь.

Вопросы для самоконтроля:

1. Самостоятельная тренировка выполнения защитных действий от ударов руками, ногами, предметом.

6. Освобождение от захватов и обхватов

Основные термины и понятия: боевые приемы борьбы, освобождение от обхватов, освобождение от захватов.

Вопросы для самоконтроля:

1. Самостоятельная тренировка выполнения освобождения от захватов и обхватов;
2. Самостоятельная тренировка выполнения приемов задержания и сопровождения.

7. Задержание и сопровождение правонарушителя

Основные термины и понятия: боевые приемы борьбы, задержание при подходе спереди, задержание при подходе сзади, задержание при подходе сбоку.

Вопросы для самоконтроля:

1. Самостоятельная тренировка выполнения задержания и сопровождения под воздействием болевых приемов;
2. Самостоятельная тренировка морально-волевых качеств при выполнении приемов задержания и сопровождения.

8. Броски

Основные термины и понятия: боевые приемы борьбы, фронтальная стойка, левосторонняя стойка, правосторонняя стойка, бросок, приемы борьбы лежа.

Вопросы для самоконтроля:

1. Самостоятельная тренировка выполнения бросков;
2. Самостоятельная тренировка выполнения удушающих приемов и приемов борьбы лежа;
3. Самостоятельная тренировка техники выполнения комбинаций защитно-атакующих действий из бросков, удушающих приемов и приемов борьбы лежа.

9. Обезоруживание правонарушителя вооруженного ножом

Основные термины и понятия: боевые приемы борьбы, фронтальная стойка, левосторонняя стойка, правосторонняя стойка, прямой удар, боковой удар, удар снизу, удар наотмашь.

Вопросы для самоконтроля:

1. Самостоятельная тренировка выполнения защитных действий от ударов холодным оружием;
2. Самостоятельная тренировка выполнения комбинаций защитно-атакующих действий от ударов холодным оружием.

10. Обезоруживание правонарушителя вооруженного пистолетом

Основные термины и понятия: боевые приемы борьбы, защита от угрозы пистолетом спереди, защита от угрозы пистолетом сзади.

Вопросы для самоконтроля:

1. Самостоятельная тренировка выполнения защитных действий от угрозы оружием;

2. Самостоятельная тренировка пресечения попыток достать оружие из нагрудного кармана, поднять оружие с земли, взять оружие со стола.

11. Личный досмотр, связывание, сковывание

Основные термины и понятия: боевые приемы борьбы, задержание при подходе спереди, задержание при подходе сзади, задержание при подходе сбоку, способы надевания наручников.

Вопросы для самоконтроля:

1. Самостоятельная тренировка выполнения приемов задержания и сопровождения с последующим наружным осмотром и надеванием наручников, связывания брючным ремнем, веревкой;

2. Самостоятельная тренировка морально-волевых качеств при выполнении приемов задержания и сопровождения с последующим наружным осмотром и надеванием наручников.

ГЛАВА II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» ДЛЯ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ

2.1. Методические рекомендации для самостоятельной подготовки к выполнению норматива в беге на 3000 метров

Бег на дистанцию 3000 метров относится к бегу на длинные дистанции. Занятия по подготовке и повышению результатов в выполнении данного вида упражнений, осуществляются, как правило, либо на стадионах, либо, при наличии такой возможности – на кроссовых дистанциях³.

Общие основы и подходы к беговой технике сложились достаточно давно, понимание базовых элементов техники бега восходит к античной эпохе. И, несмотря на многовековой опыт совершенствования беговой техники, как отмечает А.А. Сорокин, её основы и приёмы не менялись сколь-либо существенным образом⁴.

Тем не менее, нельзя говорить и о том, что рассматриваемая нами техника не совершенствовалась. Изучалось влияние условий и факторов внешней среды на эффективность и результативность бега, особенности мышечной деятельности в процессе бега, физиологические реакции на длительность, скорость и иные характеристики беговой техники.

Основными целями непосредственно занятий по повышению показателей в беге на дистанцию 3000 метров выступают следующие:

- 1) Основное и наиболее очевидное стремление обучающихся в рамках занятий по повышению результативности бега на 3000 метров –

³ Сорокин А.А. Особенности техники бега на средние и длинные дистанции // Воспитание и обучение: теория, методика и практика: материалы V Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 16 окт. 2015 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – С. 317-320.

⁴ Там же.

увеличение общей скорости передвижения обучающегося и снижение временных затрат на преодоление заданной дистанции.

- 2) Эффективность передвижения является также значимым фактором, цель повышения эффективности беговой техники – сохранение наибольшей при учёте иных факторов скорости бега на всём протяжении дистанции с одновременной минимизацией энергетических затрат обучающегося.
- 3) Наибольшее соответствие беговой техники присущим организму человека естественным движениям, что минимизирует риски получения спортивных травм, чья вероятность неминуемо нарастает при увеличении дистанции бега вследствие накопления общей физиологической усталости, последовательного повышения микро-разрывов и иных микро-повреждений в задействованном при осуществлении бега мышечно-связочном аппарате обучающегося, в определённых ситуациях – в костной ткани (более подробно об этой проблеме будет сказано в подразделах, посвящённым марш-броскам, а также факторам и методикам снижения спортивного травматизма).

Беговая техника в самом общем случае, может быть классифицирована по основанию, заключающемуся в разделении беговой дистанции на условные отрезки – старт и послестартовый набор скорости, бег на основной дистанции, а также – на финишном отрезке (финиширование), следующим образом:

- техника бега на старте и последующем разгоне;
- техника бега на основной дистанции;
- техника финиширования.

Помимо непосредственных целей развития беговой техники и повышения результативности в беге на дистанцию 3000 метров, можно говорить о достигаемых общих целях физической подготовки обучающихся: повышении физической выносливости и морально-волевых качеств.

Так, высокая физическая выносливость, позволяет курсантам достаточным образом уменьшить энергетические затраты организма, в том числе – во время адаптации к неблагоприятным факторам внешней среды.

Развитие морально-волевых качеств, необходимых при выполнении бега на длинные дистанции способствует формированию у курсантов стойкости, готовности к длительным повышенным физическим нагрузкам, умения достигать целей в ситуациях неблагоприятных условий, противостоять повышенным психоэмоциональным нагрузкам.

Важную роль для выполнения служебных задач, играет и общая и специальная выносливость сотрудников органов внутренних дел. Под общей выносливостью понимается способность организма человека противостоять утомлению при продолжительной и, в достаточной степени, имеющей монотонный характер при невысокой интенсивности физической нагрузки.

Таким образом, тренированность организма курсанта достигается как в отношении психоэмоциональных, так и в отношении физиологических аспектов выносливости.

Повышать общую выносливость возможно можно в случае выполнения всех видов физических упражнений, которые предусмотрены тренировочным процессом, но наиболее оптимальными средствами развития общей выносливости являются так называемые «стайерские» нагрузки, и, в первую очередь – продолжительный бег невысокой интенсивности.

Под специальной выносливостью понимается устойчивость организма к длительным нагрузкам, которые связаны со специфическими видами деятельности.

Развитие выносливости курсантов, характеризуется следующими тренировочными методами:

- равномерности выполнения упражнения;
- повтора упражнения;
- переменности;
- контроля;

- метода соревнования.

Процесс формирования общей выносливости при выполнении бега на длинные дистанции, в том числе – на дистанцию 3000 метров, характеризуется следующими особенностями:

- выполнение тренировочной нагрузки при развитии показателей бега на длинные дистанции в умеренном режиме работы;
- большой объем (дистанция 3000 метров) тренировочной нагрузки в течение дня;
- постепенное нарастание интенсивности работы до критического уровня в условиях полного обеспечения организма кислородом.

Необходимо помнить о том, что все тренировочные методы между собой связаны и взаимодополняемы. В тренировочном процессе на непрерывный бег отводится не менее 70 % от общего времени. Во время бега необходимо максимально расслабляться. Расслабление позволяет экономить силы, необходимые для длительного и быстрого бега.

Правильное распределение сил на дистанции, даст свои положительные результаты, из чего следует, что тактика бега должна определяться, исходя из поставленной задачи. Обучающиеся должны научиться поддерживать равномерный темп по всей дистанции.

С целью построения правильного бега подразделение делится на группы по 4-5 человек, с одинаковой физической подготовкой. Во главе группы бежит опытный курсант, который задает темп и при этом распределяет силы на протяжении всей дистанции.

Как показывает практика, первая половина дистанции преодолевается намного легче и быстрее, чем вторая, когда силы на исходе.

Во время тренировок необходимо курсантов научить рационально использовать силы на дистанции, выработать у них чувство темпа и скорости бега. Каждый человек имеет свою индивидуальную частоту и длину шага во время бега в зависимости от заданной скорости. Тренируется многократным про бегание небольших отрезков по 160-350 метров. При этом необходимо

помнить, что техника бега на все длинные дистанции предусматривает общие основы, но в то же время, дистанция 3000 метров – наименьшая из длинных дистанций, имеет свои особенности.

Основными факторами, снижающими результат в беге на любые дистанции, являются: низкий уровень амортизирующей функции стопы и нарушение прямолинейности движений.

Основным правилом здесь выступает плавное нарастание нагрузки. В частности, на начальных этапах тренировки по первому варианту используется дистанция 1000 метров, которая должна курсантами преодолеваться за 5- 6 минут, с дальнейшим наращиванием результата 4-5 минут, только к окончанию месяца тренировки вводится дистанция 2000 метров, которая должна на первоначальном этапе преодолеваться курсантами за 11-12 минут, с дальнейшим ростом за 8-9 минут. Дистанцию 2000 метров курсанты изначально проходят с средней скоростью, а в дальнейшем в ходе тренировочных занятий на отрезках 200 метров скорость их должна увеличиваться.

Во время проведения комплексной утренней физической зарядки скорость преодоления установленной руководителем дистанции поэтапно должна увеличивается, но при этом частота сердечных сокращений должна находиться в пределах 160 уд./мин.

Если же говорить о технических аспектах бега, то с целью изучения и закрепления техники бега с курсантами проводятся 5-7 практических беговых занятий, ориентированных на достижение непосредственного результата в виде не длинны или времени прохождения дистанции, но в виде правильного выполнения упражнения.

Учебные места для проведения, ускоренного передвижения во время утренней физической зарядки размечаются указателями. Если на утренней физической зарядке планируется проведение ускоренного передвижения, то продолжительность ее варьируется от 40 до 50 минут. Проведение утренней

физической зарядки предусматривает три варианта, которые меняются между собой.

В третьем варианте проведения утренней физической зарядки предусмотрена беговая тренировка смешанного передвижения 4000-4500 метров, а также бег на кроссовой дистанции до 3000 метров. На начальных этапах тренировки ускоренного передвижения бег на отрезках 800-1200 метров должен обязательно совмещаться с ходьбой на 200 – 300 метров.

Второй месяц характеризуется увеличением беговой дистанции до 2000 метров, время преодоления 16 – 18 минут.

Третий месяц характеризуется увеличением беговой дистанции до требуемой – 3000 метров, время преодоления снижается до 14-16 минут.

Подход к планированию занятий должен опираться на следующие принципы:

- иметь строгую последовательность повышения физической нагрузки;
- регулировать количество тренировочных занятий в неделю и их продолжительность;
- учитывать общую физическую нагрузку личного состава в течение недели и месяца с учетом всех занятий по физической подготовке.

Дальнейшее развитие и закрепление результата в беге на 3000 метров может быть достигнуто только с помощью бега различной длительности и интенсивности.

Занятия необходимо проводить не менее трех раз в неделю.

С целью повышения результата в беге на 3000 метров для самостоятельных занятий курсантам рекомендуются три метода тренировки.

Метод непрерывного длительного бега, как ведущий метод применяется лишь на начальных этапах подготовки. В дальнейшем используется в заключительной части каждого занятия в целях ускорения восстановления организма после тренировочных нагрузок.

Методика тренировок в достижении результатов в беге на дистанцию 3000 метров имеет свои специфические особенности:

- определенное расстояние необходимо преодолевать в заданное время;
- скорость распределяется в зависимости физической подготовленности курсантов;
- сохранение наибольшей работоспособности для последующих действий.

Техника бега в данном случае должна быть наиболее приемлемой.

Во время бега по ровной местности туловище направлено вперед несколько больше, чем при кроссах, нога ставится полной стопой, бедро высоко не поднимается, шаг делается коротким за счет неполного выпрямления ноги при отталкивании от грунта. Руки должны быть, полусогнутыми в локтевых суставах, придерживая оружие, при этом происходит процесс вместе с плечевым поясом и корпусом. Амплитуда движений небольшая. Темп бега при марш-бросках 165 - 190 шагов в минуту, длина шага 80 - 90 см. При хорошей тренированности темп может быть повышен до 180 - 190 шагов в минуту, а длина шага до 100 - 110 см.

На пересеченной местности лифты, спуски и другие препятствия преодолеваются так же, как и на кроссах, но с меньшей амплитудой движений и скоростью. Чтобы ноги уберечь от повреждений и сберечь силы во время бега и ходьбы необходимо периодически менять положение оружия.

Тактика бега должна определяться исходя из поставленной задачи.

Правильное распределение сил на дистанции, даст свои положительные результаты. Курсанты должны научиться поддерживать равномерный темп по всей дистанции.

С целью построения правильного бега подразделение делится на группы по 4-5 человек, с одинаковой физической подготовкой. Во главе

группы бежит опытный курсант, который задает темп марш-броска и при этом распределяет силы на протяжении всей дистанции.

Как показывает практика первая половина дистанции преодолевается намного легче и быстрее, чем вторая, когда силы на исходе.

Основные способы дозирования тренировочных нагрузок:

- для новичков вначале рекомендуется пробегать 5 км за 30 мин. (бег в медленном темпе менее 30 минут не оказывает необходимого тренирующего воздействия на организм человека), постепенно увеличивая длительность бега до 1 часа;

- бег в среднем темпе (новичкам пробегать 6 - 7 км за 30 мин.; в дальнейшем продолжительность бега увеличивается до 1 часа.

Во время бега скорость поддерживать такую, чтобы пульс находился в диапазоне 130 - 150 уд./мин.

Метод переменного бега, является основным способом дозирования тренировочных нагрузок.

Длительность бега, паузы отдыха и форма отдыха определяется самим занимающимся по самочувствию.

Примерное содержание тренировочного занятия:

- бег слабой интенсивности от 5 до 10 мин. (разминка);
- равномерный бег высокой интенсивности 1 - 2 км;
- быстрая ходьба в течение 5 минут;
- бег трусцой с ускорениями 50-60 м. 5 - 6 мин.;
- бег в пологий подъем в полную силу 150 - 200 м. 5 - 6 раз;

Тренировка по бегу должна длиться в пределах 1 часа.

Метод интервального бега применяется для целенаправленного развития специальной выносливости. Характеризуется многократным пробеганием отрезков соревновательной дистанции.

Основные способы дозирования тренировочных нагрузок:

- соревновательная дистанция разбивается на 3 - 5 отрезков;
- скорость бега на отрезках выбирается такой, чтобы пульс в конце бега находился в диапазоне 160 - 180 уд./мин;
- паузы отдыха всегда меньше времени про бегания отрезков, при этом, к концу отдыха пульс должен восстановиться до 120 уд./мин;
- скорость бега на отрезках выбирается в диапазоне 75 - 90% от соревновательной.

Примерный вариант построения интервальной тренировки на 10 занятий с целью подготовки на результат 11 мин. 00 сек:

1) 5 раз по 600 м (за 2 мин. 37 с.). Отдых 1,5 - 2 мин. или до пульса 120 уд./мин.;

2) 5 раз по 600 м (за 2 мин. 25 с.). Отдых 1,5 - 2 мин. или до пульса 120 уд./мин.;

3) 4 раза по 800 м (за 2 мин. 40 с.). Отдых 1,5 - 2 мин. или до пульса 120 уд./мин.;

4) 4 раза по 800 м (за 2 мин. 30 с.). Отдых 1,5 - 2 мин. или до пульса 120 уд./мин.;

5) 4 раза по 800 м (за 2 мин. 14 с.). Отдых до 2 мин. или до пульса 120 - 130 уд./мин.;

6) 3 раза по 1200 м (за 5 мин. 30 с.). Отдых 3 - 4 мин. или до пульса 120 - 130 уд./мин.;

7) 3 раза по 1200 м (за 5 мин. 17 с.). Отдых 3 - 4 мин. или до пульса 120 - 130 уд./мин.;

8) 3 раза по 1200 м (за 4 мин. 50 с.). Отдых 3 - 4 мин. или до пульса 120 - 130 уд./мин.;

9) 3 раза по 1200 м (за 4 мин. 50 с.). Отдых до 3 мин. или до пульса 120 - 130 уд./мин.;

10) контрольный бег 3000 м (за 11 мин. 00 с.).

За консультацией по планированию, организации и проведению самостоятельных занятий следует обращаться на кафедру физической подготовки.

Определено, что в самом общем случае, беговая техника, может быть классифицирована по основанию, заключающемуся в разделении беговой дистанции на условные отрезки – старт и послестартовый набор скорости, бег на основной дистанции, а также – на финишном отрезке (финиширование), следующим образом: техника бега на старте и последующем разгоне; техника бега на основной дистанции; техника финиширования. Помимо непосредственных целей развития беговой техники и повышения результативности в беге на дистанцию 3000 метров, можно говорить о достигаемых общих целях физической подготовки обучающихся: повышении физической выносливости курсантов, развитии их морально-волевых качеств, подготовка психики к монотонному длительному труду, как физического, так и умственного характера.

Развитая физическая выносливость, позволяет курсантам достаточным образом уменьшить энергетические затраты организма, в том числе – во время адаптации к неблагоприятным факторам внешней среды. Повышение эффективности передвижения является также значимым фактором, цель повышения эффективности беговой техники – сохранение наибольшей при учёте иных факторов скорости бега на всём протяжении дистанции с одновременной минимизацией энергетических затрат обучающегося, и, следовательно, основное и наиболее очевидное стремление обучающихся в рамках занятий по повышению результативности бега на 3000 метров – увеличение общей скорости передвижения обучающегося и снижение временных затрат на преодоление заданной дистанции.

Наибольшее соответствие беговой техники присущим организму человека естественным движениям, что минимизирует риски получения спортивных травм, чья вероятность неминуемо нарастает при увеличении дистанции бега вследствие накопления общей физиологической усталости, последовательного повышения микро-разрывов и иных микро-повреждений в задействованном при осуществлении бега мышечно-связочном аппарате обучающегося, в определённых ситуациях – в костной ткани (более подробно об этой проблеме будет сказано в подразделах, посвящённым марш-броскам, а также факторам и методикам снижения спортивного травматизма). Итак, занятия по подготовке и повышению результатов в беге на дистанцию 3000 метров, которая является наименьшим расстоянием в беге на длинные дистанции, осуществляются, как правило, либо на стадионах, либо, при наличии такой возможности в выполнении данного вида упражнений на кроссовых дистанциях. Выявлено, что общие принципы и основные подходы к беговой технике сложились достаточно давно, понимание базовых элементов техники бега восходит к античной эпохе. Тем не менее, нельзя говорить и о том, что рассматриваемая нами техника не совершенствовалась. Изучалось влияние условий и факторов внешней среды на эффективность и результативность бега, особенности мышечной деятельности в процессе бега, физиологические реакции на длительность, скорость и иные характеристики беговой техники.

Значимым условием успешного последующего выполнения служебных задач, играет и общая и специальная выносливость сотрудников органов внутренних дел. Под общей выносливостью понимается способность организма человека противостоять утомлению при продолжительной и, в достаточной степени, имеющей монотонный характер при невысокой интенсивности физической нагрузки. Таким образом, тренированность организма курсанта достигается как в отношении психоэмоциональных, так и в отношении физиологических аспектов выносливости. Развитие морально-

волевых качеств, необходимых при выполнении бега на длинные дистанции способствует формированию у курсантов стойкости, готовности к длительным повышенным физическим нагрузкам, умения достигать целей в ситуациях неблагоприятных условий, противостоять повышенным психоэмоциональным нагрузкам.

Определено, что повышению общей выносливости возможно в случае выполнения всех видов физических упражнений, которые предусмотрены тренировочным процессом, но наиболее оптимальными средствами развития общей выносливости являются так называемые «стайерские» нагрузки, и, в первую очередь – продолжительный бег невысокой интенсивности. Под специальной выносливостью понимается устойчивость организма к длительным нагрузкам, которые связаны со специфическими видами деятельности. Развитие выносливости курсантов, характеризуется следующими тренировочными методами: равномерности выполнения упражнения; повтора упражнения; переменности; контроля; метода соревнования. Необходимо помнить о том, что все тренировочные методы между собой связаны и взаимодополняемы. В тренировочном процессе на непрерывный бег отводится не менее двух третей от общей продолжительности отведенного на занятия времени. Во время бега необходимо максимально расслабляться. Расслабление позволяет экономить силы, необходимые для длительного и быстрого бега.

Важную роль при обучении технике бега играют тактические приёмы, состоящие в умении правильно предвидеть накопление общей усталости, как физиологических, так и психических её аспектов. Тактика правильного распределения сил на дистанции, а также тактика достаточной их экономии, поможет в достижении наилучших результатов.

Сказанное выше позволило сделать вывод, что тактика бега должна определяться, исходя из поставленной задачи. Обучающиеся должны научиться поддерживать равномерный темп по всей дистанции. При этом,

сам процесс формирования общей выносливости при выполнении бега на длинные дистанции, в том числе – на рассматриваемую дистанцию, характеризуется следующими особенностями: выполнение тренировочной нагрузки при развитии показателей бега на длинные дистанции в умеренном режиме работы; большой объемом тренировочной нагрузки в течение дня; необходимостью постепенного повышения интенсивности нагрузок до наивысшего уровня.

Во время тренировок необходимо курсантов научить рационально использовать силы на дистанции, выработать у них чувство темпа и скорости бега. Каждый человек имеет свою индивидуальную частоту и длину шага во время бега в зависимости от заданной скорости.

Указанный навык вырабатывается многократным прохождением коротких тренировочных дистанций (порядка трехсот метров или даже меньше). Необходимо помнить, что техника бега на все длинные дистанции предусматривает общие основы, но в то же время, рассматриваемая дистанция – наименьшая из длинных дистанций, имеет свои особенности.

К первой особенности техники бега на все длинные дистанции относится следующее: первая половина дистанции преодолевается намного легче и быстрее, чем вторая, когда силы на исходе. При этом, факторами, снижающими результат в беге на любые дистанции, являются: низкий уровень амортизирующей функции стопы и нарушение прямолинейности движений. Основным правилом здесь выступает плавное нарастание нагрузки. В частности, на начальных этапах тренировки по первому варианту используется дистанция в 30% от основной. Во время проведения комплексной утренней физической зарядки скорость преодоления установленной руководителем дистанции поэтапно должна увеличиваться.

Практические учебные занятия по физической подготовке играют большую роль в подготовке курсантов к ускоренным передвижениям, в том числе – бегу на все длинные дистанции.

2.2. Методические рекомендации для самостоятельных занятий по ускоренному передвижению (марш-бросок)

Для человека ходьба и бег являются наиболее естественными способами передвижения. Бег подразделяется на несколько видов. Одним из которых является ускоренное передвижение.

Практические учебные занятия по физической подготовке играют большую роль в подготовке курсантов к ускоренным передвижениям пешем порядком. На их долю отводится три занятия в неделю. Главной целью практических учебных занятий по физической подготовке является развитие:

- выносливости и быстроты;
- слаженности в действиях подразделений при марш-броске.

Методика тренированности в отношении ускоренного передвижения – марш-броска, предусматривает несколько вариантов проведения основной части учебных практических занятий.

В частности, в рамках первого варианта реализации методики ускоренного передвижения – марш-броска, проводится совершенствование упражнений ускоренного передвижения. Второй вариант указанной методики предусматривает непосредственно тренировочные занятия с использованием марш-броска.

Временные пределы проведения тренировки на начальном этапе устанавливаются преподавателями на основе интегральной оценки подготовленности курсантов, а в зависимости от так называемой «втянутости» в ходьбу и бег, возможно повторение марш-бросков несколько раз.

С первого занятия, то есть в самом начале реализации методики ускоренного передвижения – марш-броска, необходимо обучать курсантов техническим приёмам и особенностям техники правильного передвижения в составе группы, в групповом передвижении в составе подразделения.

Самые первые занятия проводятся без использования оружия и снаряжения на ровной местности. Затем к 5-6 занятию необходимо плавно усложнять тренировку используя оружие и противогазы.

Эффективность и результативность прохождения дистанции марш-броска зависит от:

- тренированности личного состава;
- местности, на которой проложена трасса;
- от задач, стоящих перед подразделением после завершения дистанции.

Так, если курсанты подразделения находятся в хорошей физической форме, то они всю дистанцию в состоянии преодолеть бегом, не выпадая из состава подразделения.

Следовательно, в комплексную тренировку должны обязательным образом входить общефизические упражнения, необходимо применять различные приемы и действия из соответствующих разделов рабочей программы.

Ускоренное передвижение входит в раздел физической подготовки и включает в себя:

- передвижение ускоренным шагом;
- бегом;
- чередование бега с ходьбой.

Данный раздел предназначен для развития таких физических качеств, как:

- быстрота;

- выносливость;
- высокие морально-волевые качества.

В свою очередь ускоренное передвижение подразделяется на:

- марш-бросок;
- смешанное передвижение (чередование ходьбы и бега);
- кроссы;
- бег на различные дистанции.

Ускоренное передвижение проводится с целью выработки у обучаемых физической выносливости и способности совершать быстрый маневр без использования транспортных средств.

При проведении ускоренного передвижения (марш-броска) решаются следующие задачи:

- обучение технике ходьбы и бега в различных условиях местности с оружием и снаряжением;
- тренировка в скоростном передвижении бегом - на дистанцию до 5 км; смешанным передвижением (чередую ходьбу с бегом) – на дистанцию 10 км и более;
- выработка умения распределять силы во время ускоренного передвижения (марш-броска) с целью сохранения боеспособности.

Высокая физическая выносливость, позволяет курсантам уменьшить энергетические затраты организма во время адаптации к неблагоприятным факторам внешней среды.

Средствами развития общей и скоростной выносливости является:

- ускоренное передвижение;
- спортивные игры;
- плавание;

- передвижение на лыжах;
- преодоление препятствий.

Согласно наставления по физической подготовке марш-бросок проводится в составе подразделения, дистанция шесть километров.

Все участники марш-броска экипированы следующим снаряжением;

- автоматом;
- подсумкомс двумя магазинами;
- и противогаз.

Место для старта и финишарасполагается в одной точке.

Согласно требованиям, положительная оценкавыставляется в тех случаях, когда подразделениев полном составе с растяжкой не более 50 метровприбудет на финиш. Разрешается взаимопомощь без передачи оружия, противогазов и других предметов экипировки. Время определяется по последнему участнику.

Для сотрудников органов внутренних дел для выполнения служебных задач важную роль играетвыносливость. Необходимо помнить о том, что все тренировочныеметоды между собой связаны и взаимодополняемы. В тренировочном процессе на непрерывный бег отводится не менее 70 % от общего времени.Во время бега необходимо максимально расслабляться. Расслабление позволяет экономить силы, необходимые для длительного и быстрого бега.

При беге выделяют следующие фазы:

- переднюю;
- заднюю опорную;
- полета.

Дистанция марш-броскапреодолевается путем чередования ходьбы и бега.

Ходьба применяется обычная:

- темп 110 - 120 шагов в минуту;
- длина шага 70 - 80 сантиметров

Особенности бега,используемого во время марш-броска, имеют общие свойствас бегом на длинные дистанции.

Но в тоже время имеет свои специфические особенности:

- определенное расстояние необходимо преодолевать в заданное время;
- скорость распределяется в зависимости физической подготовленности курсантов;
- сохранение наибольшей работоспособности для последующих действий.

Техника бега в данном случае должна быть наиболее приемлемой.

Во время бега по ровной местности туловище направлено вперед несколько больше, чем при кроссах, нога ставитсяполной стопой, бедро высоко не поднимается, шаг делается коротким за счет неполного выпрямления ноги при отталкивании от грунта. Рукидолжны быть, полусогнутыми в локтевых суставах, придерживая оружие, при этом происходит процесс вместе с плечевым поясом и корпусом.

Амплитуда движений небольшая. Темп бега при марш-бросках 165 - 190 шагов в минуту, длина шага 80 - 90 см. При хорошей тренированности темп может быть повышен до 180 - 190 шагов в минуту, а длина шага до 100 - 110 см.

На пересеченной местности лифты, спуски и другие препятствия преодолеваются так же, как и на кроссах, но с меньшей амплитудой движений и скоростью. Чтобы ноги уберечь от повреждений и сберечь силыво время бега и ходьбы необходимо периодически менять положение оружия.

Тактика бега должна определятьсяисходя из поставленной задачи.

Правильноераспределение сил на дистанции, даст свои положительныерезультаты. Курсанты должны научиться поддерживать равномерный темп по всей дистанции.

С целью построения правильного бега подразделение делиться на группы по 4-5 человек, с одинаковой физической подготовкой.Во главе группы бежит опытный курсант, который задает темп марш-броска и при этом распределяет силы на протяжении всей дистанции.

Как показывает практика первая половина дистанции преодолевается намного легче и быстрее, чем вторая, когда силы на исходе.

Во время тренировок необходимо курсантов научить рациональноиспользовать силы на дистанции, выработать у них чувство темпа и скорости бега. Каждый человек имеет свою индивидуальную частоту и длину шага во время бега в зависимости от заданной скорости. Тренируется многократным про бегание небольших отрезков по 160 -350 метров.

Основа техники бега на все дистанции предусматривает общие основы, но в то же время имеет свои особенности.

Основными факторами, снижающими результат в беге, являются:

- низкий уровень амортизирующей функции стопы;
- нарушение прямолинейности движений.

С целью изучения основных моментов техники бега с курсантами проводятся 5-7 практических беговых занятий.

Марш-бросок имеет свои особенноститренировки, которые могутиспользоваться в различных формах физической подготовки:

- на утренней физической зарядке;
- во время учебных занятий;
- в часы спортивной работы (консультаций).

Если на утренней физической зарядке планируется проведение ускоренного передвижения, то продолжительность ее варьируется от 40 до 50 минут. Учебные места для проведения, ускоренного передвижения во время утренней физической зарядки размечаются указателями. Проведение утренней физической зарядки предусматривает три варианта, которые меняются между собой. На начальных этапах тренировки по первому варианту используется дистанция 1000 метров, которая должна курсантами преодолеваться за 5- 6 минут, с дальнейшим наращиванием результата 4 - 5 минут.

По второму варианту к окончанию месяца тренировки вводится дистанция 2000 метров, которая должна на первоначальном этапе преодолеваться курсантами за 11 -12 минут, с дальнейшим ростом за 8-9 минут. Дистанцию 2000 метров курсанты изначально проходят с средней скоростью, а в дальнейшем в ходе тренировочных занятий на отрезках 200 метров скорость их должна увеличиваться. Во время проведения комплексной утренней физической зарядки скорость преодоления установленной руководителем дистанции поэтапно должна увеличиваться, но при этом частота сердечных сокращений должна находиться в пределах 160 уд./мин.

В третьем варианте проведения утренней физической зарядки предусмотрена беговая тренировка смешанного передвижения 4000-4500 метров, а также кросс до 3000 метров.

На начальных этапах тренировки ускоренного передвижения бег на отрезках 800 - 1200 метров должен обязательно совмещаться с ходьбой на 200 - 300 метров.

Второй месяц характеризуется увеличением беговой дистанции до 2000 метров, время преодоления 16 – 18 минут.

Третий месяц характеризуется увеличением беговой дистанции до 3000 метров, время преодоления 14 - 16 минут.

Практические учебные занятия по физической подготовке играют большую роль в подготовке курсантов к ускоренным передвижениям пешим порядком. На их долю отводится три занятия в неделю. Главной целью практических учебных занятий по физической подготовке является развитие:

- выносливости и быстроты;
- слаженности в действиях подразделений при марш-броске.

Рабочая программа дисциплины «Физическая подготовка» в разделе «Ускоренное передвижение и легкая атлетика» предусматривает несколько вариантов проведения основной части учебных практических занятий.

По одному из вариантов проводится совершенствование упражнений ускоренного передвижения.

Второй вариант предусматривает непосредственно тренировочные занятия с использованием марш-броска.

По времени проведения тренировки в зависимости от втянутости в ходьбу и бег, возможна дозировка 2-3 раза.

Первые тренировки проводятся без использования оружия и снаряжения на ровной местности. Затем к 5-6 занятию начинаем усложнять тренировку используя оружие и противогазы. Изначально с первых занятий необходимо курсантов учить правильно передвигаться в составе подразделения.

Правильность прохождения марш-броска зависит от:

- тренированности личного состава;
- местности, на которой проложена трасса;
- от задач, стоящих перед подразделением после завершения дистанции.

Если курсанты имеют хорошую физическую форму, то они всю дистанцию в состоянии преодолеть бегом и в составе подразделения.

В комплексную тренировку входят физические упражнения, различные приемы и действия из различных разделов рабочей программы.

Первые занятия предусматривают увеличение дистанции бега от 400 до 1000 метров, с дальнейшим увеличением до 2000 м при этом частота сердечных сокращений должна находиться в параметрах 170 - 180 уд./мин. По плану проведения комплексной тренировки бег предусмотрен в конце занятия, но если курсанты устают, то беговую тренировку можно планировать и в начале ее.

Планировка тренировок должна:

- иметь строгую последовательность повышения физической нагрузки;
- регулировать количество тренировочных занятий в неделю и их продолжительность;
- учитывать общую физическую нагрузку личного состава в течение недели и месяца с учетом всех занятий по физической подготовке.

Подразделение, проходящее марш-бросок должно уметь:

- оптимально выработать режим движения;
- подогнать правильно обмундирование, снаряжение и вооружение.

Из практического опыта можно констатировать факту увеличения средней скорости марш-броска, за счёт чередования ходьбы и бега.

При прохождении марш-броска используется разнообразная техника ходьбы и бега.

При этом важно учитывать:

- грунт;
- рельеф местности;
- встречающиеся на пути препятствия.

Во время прохождения марш-броска в полной выкладке с оружием и снаряжением рекомендуется ноги не поднимать высоко, при этом стопа

ставиться на почву пяткой, выдерживается средняя длина шага, туловище несколько наклонено вперед. Дыхание производится через нос, но в тяжелых условиях рекомендовано применять смешанное дыхание. Производится вдох через нос, а выдох осуществляется через ротовую полость.

При равномерном беге вдох– выдох производится на очередные 4-5 шагов, при среднем темпе на 2-3 шага, а при быстром темпе на 1 - 2 шага.

Непосредственно перед марш-броском курсанты обязаны проверить и подогнать:

- оружие;
- одежду;
- обувь;
- снаряжение.

Рекомендуется одежду использовать свободную не стесняющую движения во время бега, а обувь наоборот должна быть подобрана по ноге.

Правильная подгонка оружия и снаряжения дает возможность курсанту выдерживать оптимальную скорость прохождения марш-броска и при этом длительное время сохранять хорошую физическую форму и не ощущать усталость.

По условиям выполнения марш-броска оружие разрешается располагать в положении:

- за спиной;
- на ремне через плечо, придерживая его во время бега;
- на ремне под рукой, стволом вперед.

Подсумок с двумя магазинами располагается на поясном ремне курсанта. Противогаз находится на уровне поясного ремня и при этом закрепляется вокруг туловища тесьмой.

Подразделение перед марш-броском строится в колонну по 3-4, в отдельных случаях 1-2. Возглавляют и замыкают подразделение обычно сильные курсанты, в середине располагаются менее подготовленные.

Во время тренировочных занятий руководитель обязательно должен периодически останавливать подразделение и давать курсантам возможность устранить недостатки в подгонке обмундирования, обуви, снаряжения и оружия.

Чтобы подготовить подразделение к марш-броску необходимо с провести в общей сложности порядка 18-20 комплексных тренировочных занятий. При этом необходимо вести контроль физического состояния организма курсантов.

Главная задача руководителя занятий проводить визуальную и, если необходимо, медицинскую оценку степени утомления курсантов.

Обратить особое внимание на регулярность и систематичность проведения различных тренировочных занятий по физической подготовке. Ускоренное передвижение подразумевает под собою жесткий контроль и учет физической нагрузки.

Недельная нагрузка курсантов должна составлять порядка 35 - 45 километров, а за месяц тренировок набег должен достигать 130 - 170 километров, что в полной мере позволит развить выносливость до нужного уровня подготовки, необходимой для прохождения марш-броска.

При подготовке к марш-броскам большое значение имеет повышение беговой техники. Для марш-броска недостаточна классификация по основаниям, заключающимся в разделении беговой дистанции на условные отрезки – старт и послестартовый набор скорости, бег на основной дистанции, а также – на финишном отрезке (финиширование).

Намного важнее уделять внимание тактике интервальных нагрузок следующим образом: техника интервальных нагрузок при прохождении марш-броска на начальном этапе – старте и последующем разгоне; техника

интервальных нагрузок при прохождении марш-броска на основной дистанции; техника финиширования (нарастания интенсивности нагрузки на финишном этапе).

Помимо непосредственных целей развития тренированности выносливости, техника интервальных нагрузок при прохождении марш-броска играет большую роль не только в вопросах повышения результативности, но и в снижении травматизма, в обучении умению выстраивать нагрузки в зависимости от характера дистанции, погодных факторов, времени года и так далее.

Именно в этом случае можно говорить о достигаемых общих целях физической подготовки обучающихся: повышении физической выносливости курсантов, развитии их морально-волевых качеств, подготовка психики к монотонному длительному труду, как физического, так и умственного характера. Более того, высокая физическая выносливость, позволяет курсантам достаточным образом уменьшить энергетические затраты организма, в том числе – во время адаптации к неблагоприятным факторам внешней среды. Повышение эффективности передвижения является также значимым фактором, цель повышения эффективности техники марш-броска – сохранение наибольшей при учёте иных факторов скорости бега либо пешего перемещения на всём протяжении дистанции с одновременной минимизацией энергетических затрат обучающегося, и, следовательно, основное и наиболее очевидное стремление обучающихся в рамках занятий по повышению результативности марш-бросков – увеличение общей скорости передвижения обучающегося на начальном этапе и снижение общей эффективности преодоления заданной дистанции из-за неравномерного и неэффективного распределения сил и высокой утомленности к моменту финиширования.

Наибольшее соответствие техники интервальных нагрузок при прохождении марш-броска присущим организму человека естественным движениям, что минимизирует риски получения спортивных травм, чья вероятность неминуемо нарастает при увеличении дистанции марш-броска

вследствие накопления общей физиологической усталости, последовательного повышения микро-разрывов и иных микро-повреждений в задействованном при осуществлении марш-броска мышечно-связочном аппарате обучающегося, в определённых ситуациях – в костной ткани. Итак, занятия по подготовке и повышению результатов в техника интервальных нагрузок при прохождении марш-броска, осуществляются, как правило, либо на стадионах, либо, при наличии такой возможности в выполнении данного вида упражнений на кроссовых дистанциях. Выявлено, что общие принципы и основные подходы к технике марш-броска сложились достаточно давно, но, тем не менее, нельзя говорить и о том, что рассматриваемая нами техника не совершенствовалась. Изучалось влияние условий и факторов внешней среды на эффективность и результативность марш-броска, особенности мышечной деятельности в процессе прохождения пеших дистанций, физиологические реакции на длительность, скорость и иные характеристики нагрузок.

При прохождении дистанции марш-броска, значимым условием успешного выполнения задачи играет и общая и специальная выносливость сотрудников органов внутренних дел. Под общей выносливостью понимается способность организма человека противостоять утомлению при продолжительной и, в достаточной степени, имеющей монотонный характер при невысокой интенсивности физической нагрузки. Таким образом, тренированность организма курсанта достигается как в отношении психоэмоциональных, так и в отношении физиологических аспектов выносливости. Развитие морально-волевых качеств, необходимых при выполнении бега на длинные дистанции способствует формированию у курсантов стойкости, готовности к длительным повышенным физическим нагрузкам, умения достигать целей в ситуациях неблагоприятных условий, противостоять повышенным психоэмоциональным нагрузкам.

При освоении техники и тактики прохождения марш-броска повышению общей выносливости способствует выполнение различных видов физических упражнений, которые предусмотрены тренировочным процессом, но наиболее

оптимальными средствами развития общей выносливости являются так называемые «стайерские» нагрузки, и, в первую очередь – продолжительный бег невысокой интенсивности. Под специальной выносливостью понимается устойчивость организма к длительным нагрузкам, которые связаны со специфическими видами деятельности.

При освоении техники и тактики прохождения марш-броска, повышение выносливости курсантов, характеризуется следующими методами:

- равномерности повышения нагрузок при марш-броске;
- периодичности выполнения тренировок;

Необходимо помнить о том, что все тренировочные методы между собой связаны и взаимодополняемы. В тренировочном процессе марш-броска на непрерывный бег отводится не менее двух третей от общей продолжительности отведенного на занятия времени. Во время беговой части марш-броска необходимо максимально расслабляться.

Важную роль при обучении технике прохождения дистанции марш-броска играют тактические приёмы, состоящие в умении правильно предвидеть накопление общей усталости, как физиологических, так и психических её аспектов. Тактика правильного распределения сил на дистанции марш-броска, а также тактика достаточной их экономии, поможет в достижении наилучших результатов прохождения дистанции марш-броска.

Во время прохождения дистанции марш-броска тактика должна определяться, исходя из поставленной задачи. Обучающиеся должны научиться поддерживать равномерный темп по всей дистанции. При этом, сам процесс формирования общей выносливости при выполнении бега на длинные дистанции, в том числе – на рассматриваемую дистанцию, характеризуется следующими особенностями: выполнение тренировочной нагрузки при развитии показателей прохождения дистанции марш-броска в умеренном режиме работы; большой объемом тренировочной нагрузки в течение дня; необходимостью постепенного повышения интенсивности нагрузок до наивысшего уровня.

Для развития техники прохождения дистанции марш-броска курсантов необходимо научить рационально использовать силы на дистанции, выработать у них чувство темпа и скорости, развивать умение самодиагностики физического утомления курсанта.

Спортсмены имеют свою индивидуальную частоту и длину шага, что, однако, можно корректировать многократным прохождением коротких тренировочных дистанций (порядка трехсот метров или даже меньше). Необходимо помнить, что техника прохождения дистанции марш-броска имеет свои особенности.

При прохождении дистанции марш-броска первая половина дистанции преодолевается намного легче и быстрее, чем вторая, когда необходимо финишировать с наибольшей концентрацией усилий, но когда силы курсантов уже на исходе.

Результаты прохождения дистанции марш-броска детерминированы такими факторами как низкий уровень амортизирующей функции стопы и нарушение прямолинейности движений. Основным правилом здесь выступает плавное нарастание нагрузки. В частности, на начальных этапах тренировки по первому варианту используется дистанция в 30% от основной. Во время проведения комплексной утренней физической зарядки скорость преодоления установленной руководителем дистанции поэтапно должна увеличиваться.

Только регулярные с плавным нарастанием тренировочной нагрузки практические учебные занятия по физической подготовке действительно смогут сыграть необходимую роль в подготовке курсантов к ускоренным пешим передвижениям, в том числе – марш-броску.

Если же говорить о технических аспектах прохождения дистанции марш-броска, то с целью изучения и закрепления техники бега с курсантами проводятся серии практических занятий, ориентированных на достижение непосредственного результата в виде не длинны или времени прохождения дистанции, но в виде правильного выполнения упражнения.

Практические учебные занятия по физической подготовке играют большую роль в подготовке курсантов к ускоренным передвижениям пешем порядком. На их долю отводится три занятия в неделю. Учебные места для проведения прохождения дистанции марш-броска размечаются указателями.

Методика тренированности в отношении ускоренного передвижения – марш-броска, предусматривает несколько вариантов проведения основной части учебных практических занятий. Подход к планированию занятий прохождения дистанции марш-броска должен опираться на следующие принципы:

- иметь строгую последовательность повышения физической нагрузки;
- регулировать количество тренировочных занятий в неделю и их продолжительность;
- учитывать общую физическую нагрузку личного состава в течение недели и месяца с учетом всех занятий по физической подготовке при прохождении дистанции марш-броска.

Главной целью практических учебных занятий по физической подготовке является развитие выносливости и быстроты, слаженности в действиях подразделений при марш-броске. В рамках первого варианта реализации методики ускоренного передвижения – марш-броска, проводится совершенствование упражнений ускоренного передвижения. Второй вариант указанной методики предусматривает непосредственно тренировочные занятия с использованием марш-броска.

Тактика прохождения дистанции марш-броска детерминирует временные пределы проведения тренировки на начальном этапе устанавливаются преподавателями на основе интегральной оценки подготовленности курсантов, а в зависимости от так называемой «втянутости» в ходьбу и бег, возможно повторение марш-бросков несколько раз. С первого занятия, то есть в самом начале реализации методики ускоренного передвижения – марш-броска, необходимо обучать курсантов техническим

приёмам и особенностям техники правильного передвижения в составе группы, в групповом передвижении в составе подразделения.

Самые первые занятия проводятся без использования оружия и снаряжения на ровной местности. Затем к 5-6 занятию необходимо плавно усложнять тренировку используя оружие и противогазы.

Эффективность и результативность прохождения дистанции марш-броска зависит от ряда факторов, среди которых наиболее важными являются уровень изначальной подготовленности, характеристики дистанции (рельефа местности, погодных факторов, времени года, времени суток прохождения дистанции).

Так, если курсанты подразделения находятся в хорошей физической форме, то они всю дистанцию в состоянии преодолеть бегом, не выпадая из состава подразделения.

Следовательно, в комплексную тренировку должны обязательным образом входить общефизические упражнения, необходимо применять различные приемы и действия из соответствующих разделов рабочей программы.

Первые занятия предусматривают увеличение дистанции бега от 400 до 1000 метров, с дальнейшим увеличением до 2000 м при этом частота сердечных сокращений должна находиться в параметрах 170 - 180 уд./мин.

По плану проведения комплексной тренировки бег предусмотрен в конце занятия, но если курсанты устают, то беговую тренировку можно планировать и в начале ее.

Планировка тренировок должна:

- иметь строгую последовательность повышения физической нагрузки;
- регулировать количество тренировочных занятий в неделю и их продолжительность;
- учитывать общую физическую нагрузку личного состава в течение недели и месяца с учетом всех занятий по физической подготовке.

Подразделение, проходящее марш-бросок должно уметь:

- оптимально выработать режим движения;
- подогнать правильно обмундирование, снаряжение и вооружение.

Из практического опыта можно констатировать факт увеличения средней скорости марш-броска, за счёт чередования ходьбы и бега.

При прохождении марш-броска используется разнообразная техника ходьбы и бега.

При этом важно учитывать:

- грунт;
- рельеф местности;
- встречающиеся на пути препятствия.

Во время прохождения марш-броска в полной выкладке с оружием и снаряжением рекомендуется ноги не поднимать высоко, при этом стопа ставиться на почву пяткой, выдерживается средняя длина шага, туловище несколько наклонено вперед. Дыхание производится через нос, но в тяжелых условиях рекомендовано применять смешанное дыхание. Производится вдох через нос, а выдох осуществляется через ротовую полость.

При равномерном беге вдох– выдох производится на очередные 4-5 шагов, при среднем темпе на 2-3 шага, а при быстром темпе на 1 - 2 шага.

Непосредственно перед марш-броском курсанты обязаны проверить и подогнать:

- оружие;
- одежду;
- обувь;
- снаряжение.

Рекомендуется одежду использовать свободную не стесняющую движения вовремя бега, а обувь наоборот должна быть подобрана по ноге.

Правильная подгонка оружия и снаряжения дает возможность курсанту выдерживать оптимальную скорость прохождения марш-броска и при этом длительное время сохранять хорошую физическую форму и не ощущать усталость.

По условиям выполнения марш-броска оружие разрешается располагать в положении:

- за спиной;
- на ремне через плечо, придерживая его во время бега;
- на ремне под рукой, стволом вперед.

Подсумок с двумя магазинами располагается на поясном ремне курсанта. Противогаз находится на уровне поясного ремня и при этом закрепляется вокруг туловища тесьмой.

Подразделение перед марш-броском строится в колонну по 3-4, в отдельных случаях 1-2. Возглавляют и замыкают подразделение обычно сильные курсанты, в середине располагаются менее подготовленные.

Во время тренировочных занятий руководитель обязательно должен периодически останавливать подразделение и давать курсантам возможность устранить недостатки в подгонке обмундирования, обуви, снаряжения и оружия.

Чтобы подготовить подразделение к марш-броску необходимо с провести в общей сложности порядка 18-20 комплексных тренировочных занятий. При этом необходимо вести контроль физического состояния организма курсантов.

Главная задача руководителя занятий проводить визуальную и если необходимо медицинскую оценку степени утомления курсантов.

Обратить особое внимание на регулярность и систематичность проведения различных тренировочных занятий по физической подготовке. Ускоренное передвижение подразумевает под собою жесткий контроль и учет физической нагрузки.

Недельная нагрузка курсантов должна составлять порядка 35 - 45 километров, а за месяц тренировок набег должен достигать 130 - 170 километров, что в полной мере позволит развить выносливость до нужного уровня подготовки, необходимой для прохождения марш-броска.

Для подготовки курсантов к ускоренному передвижению необходимо контролировать физическое состояние курсантов, методом медико-биологических и педагогических тестов.

Педагогические тесты проводятся один раз в месяц на одних и тех же дистанциях:

- кросс на 5 километров;
- марш-бросок на 5 и 10 километров.

Тесты позволяют комплексно определить у курсантов уровень развития выносливости при выполнении ускоренного передвижения в условиях контрольных тренировок и соревнований.

Медико-биологические тесты позволяют достоверно определять соответствие физической нагрузки с подготовленностью курсантов, и при этом оценивается уровень развития основных функциональных систем организма.

При проведении ускоренного передвижения руководитель занятия оценивает по внешним признакам степень утомления курсантов. В случае признаков резкого утомления необходимо, снизить уровень физической нагрузки.

Перечисленные выше формы контроля позволяют руководителю занятия оптимально применять средства и методы, а также дозировать физическую нагрузку при подготовке курсантов к ускоренному передвижению.

Для подготовки курсантов к ускоренному передвижению необходимо контролировать физическое состояние курсантов, методом медико-биологических и педагогических тестов.

Педагогические тесты проводятся один раз в месяц на одних и тех же дистанциях:

- кросс на 5 километров;
- марш-бросок на 5 и 10 километров.

Тесты позволяют комплексно определить у курсантов уровень развития выносливости при выполнении ускоренного передвижения в условиях контрольных тренировок и соревнований.

Медико-биологические тесты позволяют достоверно определять соответствие физической нагрузки с подготовленностью курсантов, и при этом оценивается уровень развития основных функциональных систем организма.

При проведении ускоренного передвижения руководитель занятия оценивает по внешним признакам степень утомления курсантов. В случае признаков резкого утомления необходимо, снизить уровень физической нагрузки.

Перечисленные выше формы контроля позволяют руководителю занятия оптимально применять средства и методы, а также дозировать физическую нагрузку при подготовке курсантов к ускоренному передвижению.

2.3. Методические рекомендации к подтягиванию на перекладине

Повторно-серийный метод, который используется в тренировке подтягивания на гимнастической перекладине, является, одним из первых.

Данный метод предусматривает переход от большого количества подходов с малому через число подтягиваний и соответственно к малому количеству подходов с большим количеством подтягиваний.

При данной системе предусматривалось три тренировки за неделю с общим количеством 170 подтягиваний на перекладине гимнастической, что давало рост результативности.

Достоинства системы:

- простота;
- лёгкость контроля роста тренированности;
- отсутствие предельных нагрузок.

Недостатки системы:

- монотонность;
- длительный период времени до появления требуемых результатов;
- больше развивает динамическую, а статическую выносливость.

С целью устранения данного недостатка, использовали манжеты с отягощением, которые надевались на предплечья, они позволяли увеличивать всего лишь статическую нагрузку, и в то же время динамическая нагрузка не подвергалась тренированности.

Эти недостатки в тренировке дали толчок к проведению отдельной тренировки на развитие сначала динамики, а затем статики.

Отдельная тренировка, направленная на развитие динамики и соответственно статики позволила создать два принципиально различных подхода при построении тренировочного процесса.

Первый подход предусматривает развитие всех физических качеств от исходного уровня до необходимого при достижении планируемого результата.

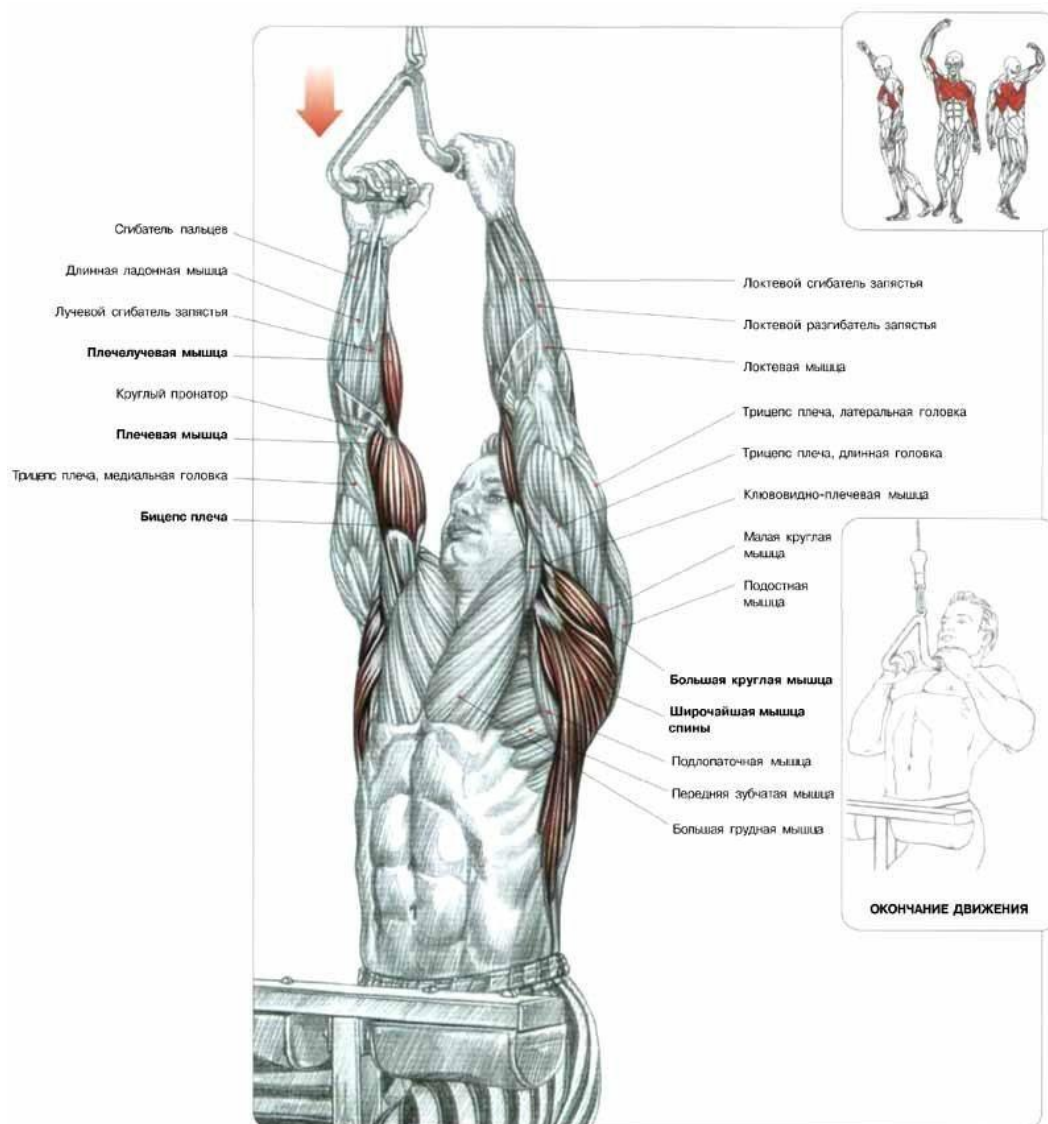
А второй уровень, направлен на создание курсантам условий, с первой тренировки показать требуемый результат, в облегчённых условиях, но естественно в процессе тренировки нагрузка будет увеличиваться. Берётся груз, переброшенный через блок, и подбирается величина облегчения

И самый главный момент подтягивания курсантов на гимнастической перекладине с облегчением это преодоление психологического барьера, когда долго находятся на одном и том же результате.

С введением ограничения времени четыре минуты для подтягивания появилась необходимость увеличения мощности работы, это все привело к поиску новых позитивных тренировочных нагрузок и режимов, которые позволяли бы увеличить темп выполнения подтягиваний на гимнастической перекладине.

Но выяснилось, что увеличение темпа выполнения подтягиваний, приводит к уменьшению времени надёжного хвата и естественно к срыву с гимнастической перекладины до окончания четырех минут.

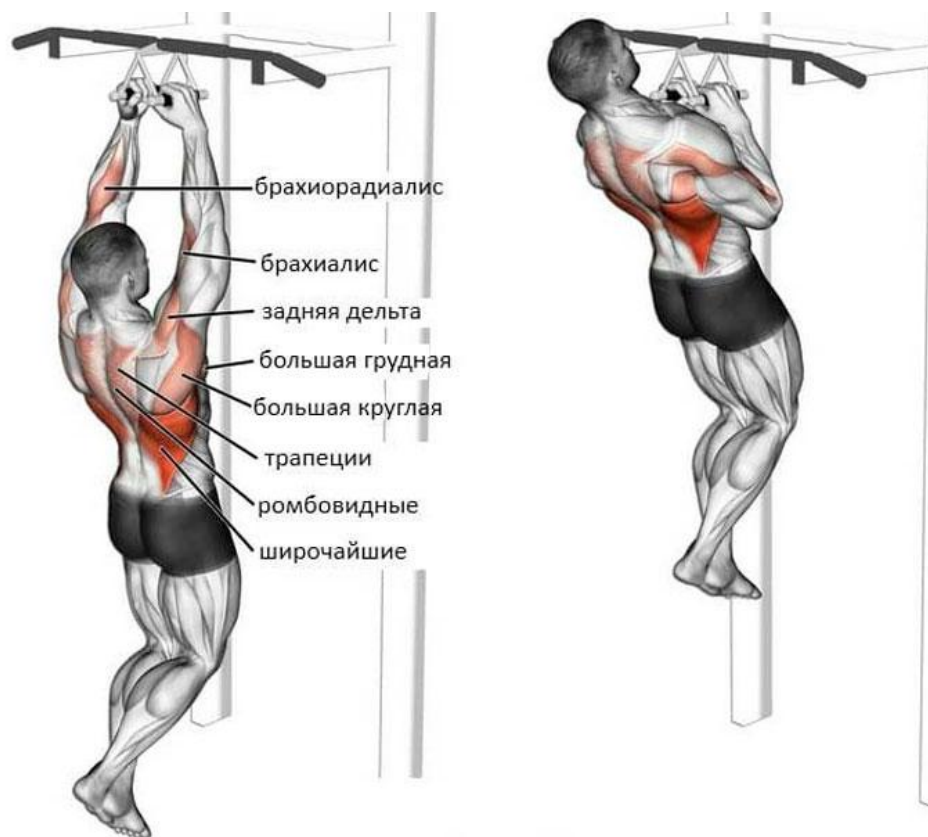
Техника подтягиваний включает разные типы хвата – узкий параллельный хват



Выяснилась следующая проблема: у кого слабый хват, нужно все силы направить на развитие статики, до определённого времени, не обращая внимания на динамику, а это в первую очередь требует изменения структуры мышечных волокон, процесс длительный и трудоёмкий. Развитие статики должно идти вместе с динамической работой. Подтягивания в данном случае, целесообразно выполнять под электронный метроном, который программирует частоту следования звуковых сигналов.

Чередование различных видов хвата улучшает показатели времени нахождения на перекладине, способствует повышению темпа упражнения.

Вариант выполнения подтягивания узким хватом



Проблему по увеличению темпа подтягиваний решили с помощью отягощений, которые располагаются на поясе спортсмена и не должны превышать 10% от веса его тела. Анализ различных систем и методов позволил сделать вывод, что к положительному результату можно прийти совершенно различными способами тренировки, но при этом главное обозначить свои слабые звенья и соответственно подобрать такие упражнения и вес, которые дадут возможность за оптимальное время достигнуть необходимых результатов.

Воздействие различных физических упражнений, на организм курсанта это внешняя сторона нагрузки, а внутреннюю сторону будет составлять реакции организма на выполняемую работу.

Внешняя и внутренняя стороны нагрузки тесно связаны между собой объемом и интенсивностью рабочей тренировки, что в свою очередь влияет на повышение результатов функционального состояния систем и органов, а также на процессы развития и углубления утомления. Функциональные сдвиги разные. В начале тренировки доступ к 30 подтягиваниям на гимнастической перекладине со скоростью 15 раз в минуту потребует значительно меньше усилий, чем в конце тренировки. Циклические виды спорта предполагают преодоление определенной дистанции в кратчайшие сроки.

Интенсивность движения на тренировке обычно выражается в процентах относительно соревновательной скоростной дистанции, к которой проводится подготовка. Подтягивание на гимнастической перекладине отличается от циклических видов спорта тем, что спортсмен должен подтягиваться не определенное количество раз за минимально возможное время, а наоборот, максимальное количество раз за очень короткое время.

На результат выполнения подтягиваний влияет:

- слаженная работа мышц, которые задействованы в подъёме и опускании тела спортсмена;
- динамический режим мышц, осуществляющих фиксацию хвата и укрепление суставов в статическом режиме.

Статическая работа по удержанию хвата, увы, не имеет механического эквивалента, который был аналогичен темпу подтягиваний при динамической работе.

В связи с этим интенсивность статической работы определяет выраженную в процентах максимальную относительную мощность.

Величина нагрузки понимается неоднозначно и в тоже время имеет много граней.

Тренировочные нагрузки подразделяться:

- по величине в зависимости от степени вызываемого утомления;
- от характера и величины адаптационных сдвигов;
- а в подтягивании кроме того величину нагрузки удобно выражать по отношению к весу спортсмена.

В зависимости от степени вызываемого утомления нагрузки подразделяются на:

- большие;
- значительные;
- средние;
- малые.

Отсутствующие признаки утомления после выполнения нагрузки говорят о том, что была использована нагрузка малой или средней величины. Наличие признаков скрытого утомления показывает на то, что была применена значительная по величине нагрузки.

Явное утомление спортсмена указывает на большую нагрузку.

По эффекту воздействия на организм спортсмена тренировочные нагрузки могут быть:

- развивающими;
- поддерживающими;
- восстанавливающими.

Нагрузка считается развивающей, если при её выполнения уровень развития физических качеств превзойдет ранее достигнутое значение.

Поддерживающая нагрузка, в отличие от развивающей представляет под собою объём небольшой выполненной работы, но при этом сохраняется интенсивность и направленность тренировочного процесса.

Цель поддерживающей нагрузки – это удержание какого-либо физического качества на ранее достигнутом уровне.

Восстанавливающая нагрузка отличается от развивающей нагрузки не только по объёму, но и по интенсивности восстановительного периода и процессов развивающих нагрузок.

Развивая статическую выносливость мы применяем нагрузку, в виде пяти подходов по три минуты каждый, темп выдерживаем десять подтягиваний в минуту.

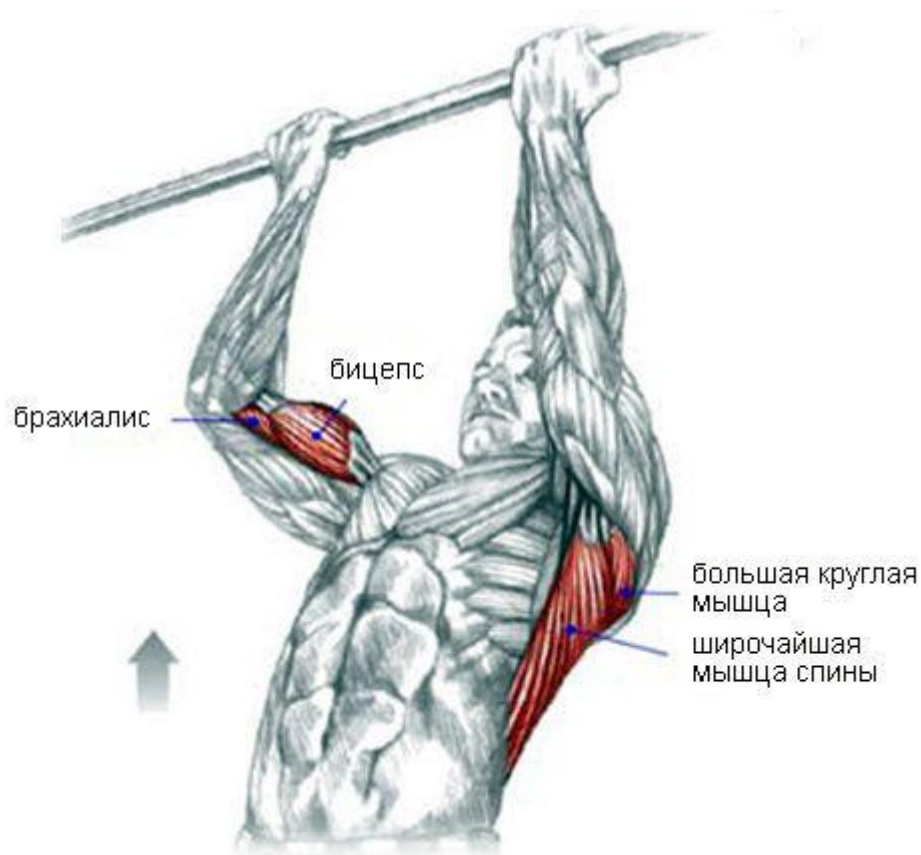
В данном случае можно использовать:

- восстановительный процесс: 4 - 5 подходов по 1,5 минут в том же темпе
- поддерживающей процесс: 2 - 3 подхода по 3 минуты в указанном темпе.

Величина нагрузки при подтягивании гимнастической перекладине определяется по отношению к весу спортсмена. В случае, когда величина нагрузки превышает вес спортсмена, используют отягощение.

Если нагрузка меньше подтягивание выполняем в облегчённых условиях. Используется отягощение или облегчение как для всех участвующих в подтягивании мышц, так и для определенной их части.

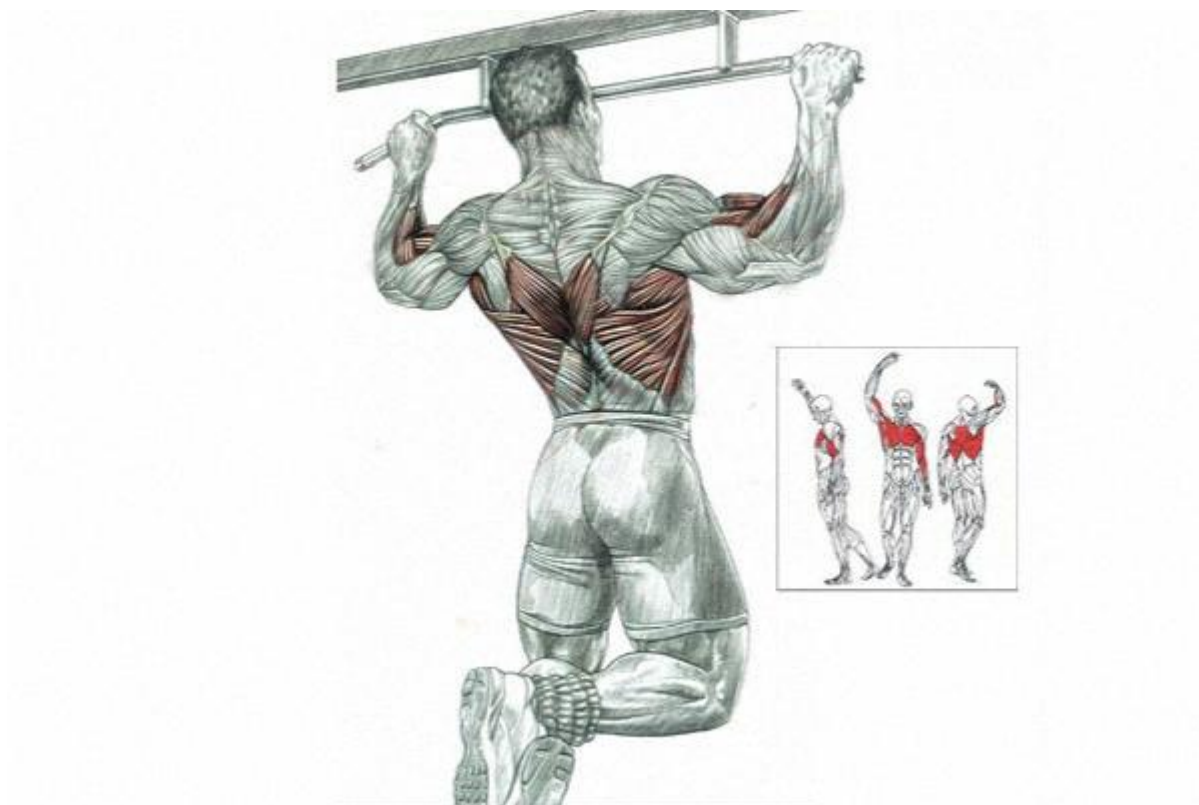
Подтягивание обратным хватом



Также, большой эффект даёт использование разных хватов: прямой широкий хват перекладины является наиболее сложным, обратный хват с положением кистей рук на перекладине на уровне ширины плеч – наиболее легким.

В других случаях подтягивание на гимнастической перекладине выполняется с использованием комбинированного режима. При этом режиме одни мышцы пребывают в облегчённых условиях, а другие – в отягощённых.

Наиболее трудоёмкий вариант хвата без дополнительного отягощения



Величина отягощения или облегчения контролируется спортсменом или руководителем и может быть постоянной или переменной.

Для отягощений используют пояс с грузами. Отягощение лучше размещать на поясе при подтягивании спортсмена на гимнастической перекладине.

Для большей эффективности делают пояс с карманами, в которые можно быстро поместить грузы необходимой массы. Грузы, расположенные на поясе спортсмена, обычно не мешают выполнять выполнение упражнения.

**Один из вариантов выполнения подтягивания с дополнительным
отягощением (грузом на поясе спортсмена)**



Грузы, расположенные на поясе спортсмена, выполняют одновременно две функции, воздействуют на мышцы, работающие в динамически, и в статическом напряжении.

Расположенные грузы в области предплечья увеличивают нагрузку мышц, работающих в статике. Грузы можно подобрать самостоятельно или приобрести в магазине. Грузы, расположенные одновременно на поясе и предплечьях, дают возможность комбинировать нагрузку, которая будет направлена на одну руку. Это делается с целью выравнивания силы рук.

Наиболее сложный вариант подтягивания – подтягивание на одной руке с дополнительным грузом (несмотря на ряд преимуществ несёт высокие риски травматизма)



Диаметр грифа гимнастической перекладины, влияет на момент силы тяжести, которая пытается разгибать пальцы спортсмена в месте хвата. Увеличенный гриф, используется, как дополнительное отягощение, которое оказывает действие на мышцы-сгибатели пальцев, работающих в статике.

При большем трении в месте хвата, уменьшаются время удержания хвата мышечными усилиями. Поэтому гриф гимнастической перекладины перед использованием обрабатывают наждачной бумагой или наносят магнезию. Магнезия наносится также на ладони, тем самым увеличивает силу трения и в тоже время облегчает работу мышц-сгибателей пальцев.

Неподготовленная гимнастическая перекладина будет скользить, тем самым будет служить отягощением для статически работающих мышц-сгибателей пальцев.

На каждой тренировке тяжело достигать одинаковых условий в месте хвата, то получается, что для скользкой гимнастической перекладины практически невозможно создать статическое облегчение необходимой величины.

Зато использование одного и того же толстого грифа в сочетании со стандартной процедурой обработки ладоней и грифа даёт практически одинаковую величину отягощения для мышц, работающих в статике. Оценивается такое отягощение сравнением результатов двух контрольных подходов, на перекладинах, гимнастических имеющих разные по толщине грифы.

Если спортсмен подтягивается на кончиках пальцев или гриф гимнастической перекладины проворачивается, не позволяя ему произвести глубокий хват, то будет затруднено подтягивание, и в конечном итоге выполнение упражнения придётся прекратить.

Отягощение переменной величины используется в том случае, если у спортсмена возникают проблемы с прохождением верхнего участка траектории.

Зависание в верхней части фазы подъёма туловища приводит к резкому увеличению времени энергоёмкого виса на согнутых руках, что в дальнейшем приводит или к увеличению интервала отдыха в висе, или к резкой потере силовых способностей и соответственно к прекращению выполнения подтягиваний.

Для предотвращения зависаний необходимо в первую очередь увеличить силовые способности мышц, которые производят подъём

туловища, именно при тех суставных углах, при которых и возникают проблемы с тягой.

Для увеличения силы мышц в нужной части траектории движения, необходимо использовать тренировочные нагрузки, величина которых в фазе подъёма туловища меняется по ходу движения.

Чтобы достичь данной цели рекомендуется использовать отрезок цепи, один конец которого закреплён на поясе спортсмена, а другой свободно лежит на полу до тех пор, пока спортсмен находится в фазе виса в исходном положении.

Итак, если при выполнении основной нагрузки уровень развития физических качеств превзойдет ранее достигнутое значение, то такой тип и характер нагрузки соответствует развивающей нагрузке. При этом, в отличие от развивающей нагрузки, поддерживающая нагрузка представляет собою такой объём выполненной работы, который в сравнении с основной может считаться небольшим, однако важно то, что при выполнении путь и небольшого объема работы должна быть сохранена интенсивность и общие принципы направленности тренировочного процесса.

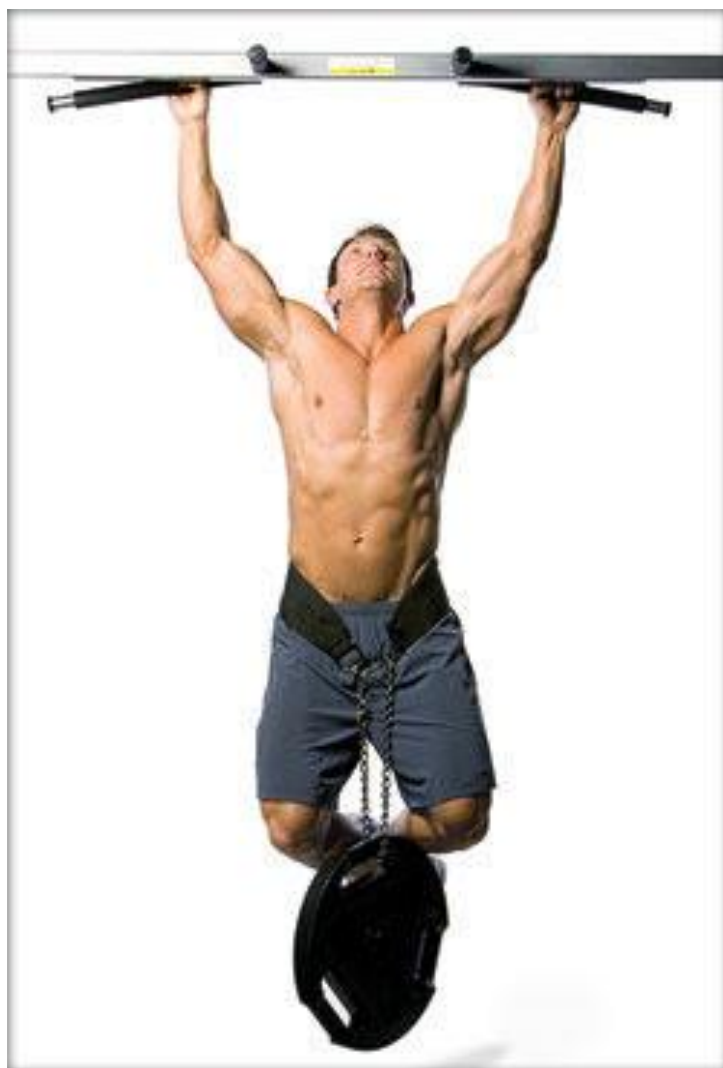
Удержание какого-либо физического качества уже достигнутом уровне к настоящему времени уровне – основная цель поддерживающей нагрузки. В то же время восстанавливающая нагрузка отличается от развивающей нагрузки не только по объёму, но и по интенсивности восстановительного периода и процессов развивающих нагрузок. Развивая статическую выносливость мы применяем нагрузку, в виде пяти подходов по три минуты каждый, темп выдерживаем десять подтягиваний в минуту.

При выполнении подтягиваний на гимнастической перекладине, нагрузка, а точнее – ее величина, определяется по отношению к весу спортсмена. В случае, когда величина нагрузки превышает вес спортсмена, используют отягощение. Если нагрузка меньше, подтягивание выполняем в

облегчённых условиях. Используется отягощение или облегчение как для всех участвующих в подтягивании мышц, так и для определенной их части.

Важное значение для облегчения нагрузки при выполнении подтягиваний будет иметь подтягивания с неполной амплитудой. При выполнении подтягиваний с неполной амплитудой, обучающийся не разгибает руки полностью выполняя движение вниз из верхней точки, а выполняет его до тех пор, пока его плечевые кости не будут параллельны полу, образуя прямой угол с предплечьями. В других случаях подтягивание на гимнастической перекладине выполняется с использованием комбинированного режима. При этом режиме одни мышцы пребывают в облегчённых условиях, а другие – в отягощённых.

Вариант подтягивания с отягощением



Величина отягощения или облегчения контролируется спортсменом или руководителем и может быть постоянной или переменной. Отягощение лучше размещать на поясе при подтягивании спортсмена на гимнастической перекладине.

Также, для отягощений используют пояс с грузами. Для большей эффективности делают пояс с карманами, в которые можно быстро поместить грузы необходимой массы. Грузы, расположенные на поясе спортсмена, обычно не мешают выполнять выполнение упражнения.

Грузы, расположенные на пояс спортсмена, выполняют одновременно две функции, воздействуют на мышцы, работающие в динамически, и в статическом напряжении.

Расположенные грузы в области предплечья увеличивают нагрузку мышц, работающих в статике. Грузы можно подобрать самостоятельно или приобрести в магазине. Грузы, расположенные одновременно на поясе и предплечьях, дают возможность скомбинировать нагрузку, которая будет направлена на одну руку. Это делается с целью выравнивания силы рук.

Диаметр грифа гимнастической перекладины, влияет на момент силы тяжести, которая пытается разгибать пальцы спортсмена в месте хвата. Увеличенный гриф, используется, как дополнительное отягощение, которое оказывает действие на мышцы-сгибатели пальцев, работающих в статике.

При большем трении в месте хвата, уменьшаются время удержания хвата мышечными усилиями. Поэтому гриф гимнастической перекладины перед использованием обрабатывают наждачной бумагой или наносят магнезию. Магнезия наносится также на ладони, тем самым увеличивает силу трения и в тоже время облегчает работу мышц-сгибателей пальцев.

Неподготовленная гимнастическая перекладина будет скользить, тем самым будет служить отягощением для статически работающих мышц-сгибателей пальцев.

На каждой тренировке тяжело достигать одинаковых условий в месте хвата, то получается, что для скользкой гимнастической перекладины практически невозможно создать статическое облегчение необходимой величины.

Зато использование одного и того же толстого грифа в сочетании со стандартной процедурой обработки ладоней и грифа даёт практически одинаковую величину отягощения для мышц, работающих в статике.

Оценивается такое отягощение сравнением результатов двух контрольных подходов, на перекладинах, гимнастических имеющих разные по толщине грифы.

Если спортсмен подтягивается на кончиках пальцев или гриф гимнастической перекладины проворачивается, не позволяя ему произвести глубокий хват, то будет затруднено подтягивание, и в конечном итоге выполнение упражнения пройдёт прекратить.

Отягощение переменной величины используется в том случае, если у спортсмена возникают проблемы с прохождением верхнего участка траектории. Зависание в верхней части фазы подъёма туловища приводит к резкому увеличению времени энергоёмкого виса на согнутых руках, что в дальнейшем приводит или к увеличению интервала отдыха в висе, или к резкой потере силовых способностей и соответственно к прекращению выполнения подтягиваний.

2.4. Профилактика травматизма на занятиях по физической подготовке

Физическая культура и спорт способствуют всестороннему и гармоническому развитию человеческой личности. Забота о здоровье людей, увеличение продолжительности жизни – одна из важнейших государственных задач. Преподаватели физической культуры являются проводниками этих задач. Основным направлением физической культуры в России служит укрепление здоровья.

На занятиях физической культурой в ходе учебных и тренировочных занятий и во время соревнований, несмотря на самые тщательные меры предосторожности, возможны те или иные травмы.

К наиболее частым травмам на занятиях по физической подготовке следует отнести легкие ушибы, незначительные растяжения, надрывы волокон сухожилий, связок вывихи в суставах, переломы, черепно-мозговые травмы.

Ввиду специфики занятий физической подготовкой в нашем институте и подобных учебных заведениях, где наряду с легкой атлетикой, гимнастикой стоят такие виды как рукопашный бой, боевой и спортивный разделы самбо, которые более травмоопасны, чем остальные.

В ходе учебных и тренировочных занятий и во время соревнований, несмотря на самые тщательные меры предосторожности, возможны те или иные травмы. Только рационально построенная система физических занятий с курсантами способствует предупреждению значительного числа травм и позволяет избежать многих тяжелых повреждений.

Но и помимо высокотравматичных видов спорта (бокс, самбо), фактором повышенного травматизма выступают и недостаточная эффективность

передвижения по местности, не достаточно развитая техника бега на длинные дистанции, недостаточные знания о тактике марш-броска.

Повышение техники перемещения по местности является также значимым фактором, цель повышения эффективности беговой и марш-бросковой техники – сохранение наибольшей при учёте иных факторов скорости бега на всём протяжении дистанции с одновременной минимизацией энергетических затрат обучающегося, и, следовательно, основное и наиболее очевидное стремление обучающихся в рамках занятий по повышению результативности бега на длинные дистанции, начиная от трех километров – увеличение общей скорости передвижения обучающегося и снижение временных затрат на преодоление заданной дистанции, что нередко без должного контроля приводит к перетренированности и повышению травматизма.

Наибольшее соответствие беговой техники присущим организму человека естественным движениям, что минимизирует риски получения спортивных травм, чья вероятность неминуемо нарастает при увеличении дистанции бега вследствие накопления общей физиологической усталости, последовательного повышения микро-разрывов и иных микро-повреждений в задействованном при осуществлении бега мышечно-связочном аппарате обучающегося, в определённых ситуациях – в костной ткани, что часто выступает недооцененным фактором в обучении методикам снижения спортивного травматизма.

Это, например, «маршевая стопа» - неожиданный для недостаточно подготовленного тренера эффект, называемый, также, «переломом Дойчлендера».

В профилактике травматизма на ряду с медицинскими работниками должен участвовать каждый преподаватель физической культуры, для чего им необходимо знать особенности, основные проявления, причины и условия,

способствующие возникновению различных травм и меры первой доврачебной помощи.

В виду того, что помимо общей и специальной физической подготовки, мы огромное внимание уделяем видам единоборств, в этих методических рекомендациях мы хотим сделать анализ характерных травм соответствующих специфике ранее перечисленных, которые являются исходными, таким как: рукопашный бой, боевой и спортивный раздел самбо и т.д. и, естественно, приносят большее количество травм, чем остальные темы.

Но мы хотим обратить внимание на то, что процентное содержание травматизма не должно превышать 3-х процентного предела. Если процентное содержание травматизма выше этого предела, нужно искать причину его повышения, что мы и пытаемся и сделать.

По данным специалистов, таких как Добровольский В.К., Королева А.И., Миронова З.С. был выведен коэффициент травматизма (из расчета на 1000 ч/час занятий) - борьба – 1,7%; гимнастика – 1,1%; л/а – 0,7%; бокс – 0,5% и т.д. По этим данным также можно выйти на характерные травмы по видам спорта, например: в легкой атлетике или преследовании преступника чаще всего встречаются повреждения голеностопного сустава и коленного сустава, особенно растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата; разрывы и растяжения сухожилий, реже мышц (задней группы бедра).

В период обучения в ВУЗе курсанты при помощи средств и методов физической подготовки приобретают высокую степень тренированности и способность переносить в течение длительного времени большие физические и психологические нагрузки без снижения профессиональной работоспособности. Повышаются физические нагрузки курсантов, а с этим, естественно, пропорционально увеличивается возможность получения травм на занятиях. Особую важность проблема здоровья и травматизма приобретает для сотрудников ОВД и курсантов высших учебных заведений МВД РФ.

На пути становления двигательных навыков и спортивного совершенствования необходимо проявлять максимум упорства и терпения, преодолевать объемные, интенсивные тренировочные нагрузки, которые предъявляют исключительно высокие требования к организму.

Поэтому, даже неправильно рассчитанная физическая нагрузка, нарушение учебно-тренировочного процесса курсантов приводят иногда к травмам и заболеваниям, в ряде случаев – тяжелым.

Травма, в широком смысле слова, представляет собой срыв адаптации (дизадаптация) организма человека, в данном случае курсанта, к возрастающим нагрузкам под воздействием неблагоприятных внешних факторов. Травма возникает в результате «слабости» (врожденной или приобретенной) одной из функциональных систем организма.

Таким образом, методологической основой современной спортивной травматологии должна быть теория долговременной адаптации с позиции системного подхода.

Наиболее актуальной и важной задачей – дальнейшего совершенствования физической подготовки является снижение травматизма и факторов риска.

Но перед этим мы определим ряд причин способствующих росту травматизма на занятиях; например, недостаточная физическая подготовленность курсантов к нагрузке, обусловлена:

- изменением морально – волевых качеств и ценностных устоев курсантов;
- нежеланием курсантов работать над собой, неумением переносить нагрузки;
- плохой физической подготовкой абитуриентов во время поступления в ВУЗ;
- непосещением занятий (в связи с нарядами, болезнями);

- несоответствием гигиенических требований к спортивным залам (плохой освещенностью, недостаточным обогревом здания, отсутствием воды);
- недисциплинированностью курсантов на занятиях по физической подготовке.

Существует еще множество причин физической неподготовленности курсантов, из чего следует, что все силы преподавателя должны быть направлены на устранение этих причин и дальнейшее совершенствование физической подготовки, что и является эффективным способом снижения травматизма и факторов риска на занятиях.

Основной путь здесь – профилактика травм и заболеваний в самом широком смысле этого слова.

Повышение техники выполнения различных упражнений, особенно в ситуации длительных нагрузок, является также значимым фактором, цель повышения эффективности беговой и марш-бросковой техники – сохранение наибольшей при учёте иных факторов скорости бега на всём протяжении дистанции с одновременной минимизацией энергетических затрат обучающегося, и, следовательно, основное и наиболее очевидное стремление обучающихся в рамках занятий по повышению результативности бега на длинные дистанции, начиная от трех километров – увеличение общей скорости передвижения обучающегося и снижение временных затрат на преодоление заданной дистанции, что нередко без должного контроля приводит к перетренированности и повышению травматизма.

Наибольшее соответствие беговой техники присущим организму человека естественным движениям, что минимизирует риски получения спортивных травм, чья вероятность неминуемо нарастает при увеличении дистанции бега вследствие накопления общей физиологической усталости, последовательного повышения микро-разрывов и иных микро-повреждений в задействованном при осуществлении бега мышечно-связочном аппарате

обучающегося, в определённых ситуациях – в костной ткани, что часто выступает недооценённым фактором в обучении методикам снижения спортивного травматизма.

Делая анализ травматизма, хочется заметить, что ситуация на данный момент улучшилась: курсантов, получивших травмы средней тяжести и тяжких, стало меньше, но наряду с этим увеличилось количество мелких травм (ушибов, растяжений). В большинстве случаев причины травм мы формируем неосознанно в процессе учебно-тренировочных занятий, особенно на ранних стадиях физического становления курсантов.

В погоне за сиюминутными спортивными результатами сужаются тренировочные средства, а занятие превращается в натаскивание. Все это идет в ущерб базовой, общефизической подготовке и здоровью.

Опорно-двигательный аппарат (ОДА) курсантов не прорабатывается, а в результате у менее физически подготовленных курсантов нарушается гармония развития мышц, возникает диспропорция силы. Попросту говоря, в ОДА курсанта появляются относительно слабые места, то есть мало упражняемые звенья. Таким образом, разносторонняя физическая подготовка, гармоничное развитие опорно-двигательного аппарата, то есть устранение у курсантов-спортсменов слабых звеньев, а еще лучше упреждение их возникновения является основной действенной профилактикой спортивного травматизма.

Травматизм – это совокупность травм, возникающих в определенной группе населения за ограниченный период времени.

В данном случае речь идет о спортивном травматизме. Большинство ведущих специалистов в области спортивной медицины свидетельствуют о том, что по характеру повреждений среди спортивных травм, наиболее часто встречаются ушибы (40,5%), а также растяжения, надрывы и разрывы связок (22,4%), вывихи, переломы и трещины костей (5%), повреждения мышц и

ранения (24,2%). Если говорить о причинах спортивных травм, то они разнообразны.

После детального изучения причин травм и обстоятельств, их вызывающих, также была изменена методика преподавания, что повлияло на снижение процента травматизма.

Хочется обратить внимание на то, что наибольшее количество характерных травм, возникает в основном при прохождении тем риска, к которым относятся: тема «Приемы борьбы стоя», «Приемы борьбы лежа и уход из опасных положений», «Удушающие приемы», «Болевые приемы стоя», «Удары и защиты».

Адаптация к физическим нагрузкам, режиму, казарменные условия – все это в какой-то мере влияет на динамику получения травм и заболеваний. На втором курсе, благодаря повышению физической подготовленности курсантов, уровень травматизма снижается, что и закономерно. На третьем году обучения повышается физическая нагрузка на занятиях (наибольшее количество часов по темам риска), требование нормативов.

Начинается работа в спаррингах по теме «Приемы борьбы стоя» и теме «Защита и удары», появляется излишняя уверенность. Все это, естественно, провоцирует получение травм у курсантов. В сравнении получается, что у курсантов 4-го курса снижается динамика получения травм, а также и степень их тяжести. Это говорит о том, что курсанты 4-го года обучения адаптировались к нагрузкам.

Одной из причин возникновения травматизма является плохое оборудование зала и содержание ковра.

Неровный ковер, расхождение матов, рваная крышка могут быть причиной повреждения ног и рук (растяжение голеностопного сустава, вывихи локтевого или плечевого суставов, переломы костей голени и рук

могут быть также повреждения и других частей тела (позвоночник, ребра). Плохо натянутая покрывка может быть причиной подобных травм.

Ушибы, переломы, сотрясения мозга могут быть в результате отсутствия или плохого прикрепления к ковру обкладочных матов, отсутствия мягких стенок или неправильного их закрепления при расположении ковра близко от стен, колон и других предметов. Ушибы, переломы, ссадины, раны могут иметь место, если радиаторы отопления, гимнастические снаряды, мебель, твердый инвентарь (штанга, гири, гантели и др.) расположены очень близко от ковра.

Травмы могут быть на занятиях в результате столкновения борцов, если группа занимающихся очень велика, а ковер мал. На каждого занимающегося должно приходиться не менее 4-х кв.м. площади ковра.

Падение со снарядов (кольца, каната, трапеции, перекладины, гимнастической стенки) может быть следствием их неисправности или плохого состояния (непрочное закрепление, перетирание тяг и креплений, засаливание и закрепление).

Отсутствие специальной борцовской формы, особенно обуви, или несоответствие ее с размером, может быть причиной ряда повреждений ног.

Неблагоприятные внешние условия занятий так же могут быть причиной травм. Пониженная температура в зале (ниже 14 градусов) может быть причиной растяжений и разрывов связок, мышц, вывихов и др., т.к. при охлаждении тела понижается эластичность тканей. Повышенная температура (более 20 градусов) и относительная влажность (более 60%) могут быть причиной обморока, теплового удара, повышения потоотделения (что ведет к соскальзыванию захватов), понижению быстроты реакции.

Повышение содержания углекислоты в воздухе (выше 0,1%) ведет к преждевременной усталости занимающихся, ухудшению реакции, быстроты

и координации движений и, как результат – неправильное и неточное выполнение приемов и упражнений, что может привести к травмам.

Излишне яркое освещение вызывает утомление зрения, что ведет к снижению внимания, а при длительном воздействии – к заболеванию глаз.

Плохое питание занимающихся, недостаток витаминов, жиров, белков и других необходимых веществ в пище также способствует возникновению травм.

Большое значение имеет достаточное время отдыха и восстановления после нагрузок, например, основная цель повышения эффективности беговой и марш-бросковой техники – сохранение наибольшей при учёте иных факторов скорости бега на всём протяжении дистанции с одновременной минимизацией энергетических затрат обучающегося – требует контроля тренера и донесение им до курсантов информации и возможных травмах не в результате падения, неверного движения и т.д., а в результате накопления микроповреждений мышц, связок и костей.

Требуется неуклонно контролировать наиболее очевидное стремление обучающихся в рамках занятий по повышению результативности бега на длинные дистанции, начиная от трех километров – увеличение общей скорости передвижения обучающегося и снижение временных затрат на преодоление заданной дистанции, что нередко без должного контроля приводит к перетренированности и повышению травматизма.

В предупреждении травм имеет рациональная организация учебно-тренировочных занятий по физической подготовке. Минимизирует риски получения спортивных травм наибольшее соответствие техники выполнения упражнений присущим организму человека естественным движениям, что, чья вероятность неминуемо нарастает при увеличении тренировочных нагрузок даже у опытных атлетов вследствие накопления общей физиологической усталости, последовательного повышения микро-разрывов и иных микро-повреждений в задействованном при осуществлении бега

мышечно-связочном аппарате обучающегося, в определённых ситуациях – в костной ткани, что часто выступает недооцененным фактором в обучении методикам снижения спортивного травматизма.

Занятия должны начинаться через такой промежуток времени после учебных занятий, который обеспечивает достаточный отдых (2-4 часа) иначе усталость, накопившаяся после работы, суммируясь с усталостью на занятиях, поведет к расстройству координации движений.

Нельзя начинать занятия сразу же после приема пищи и сна. Промежуток времени между приемом пищи и началом занятий должен быть не менее 2 часов.

Проведение занятий рано утром, сразу после сна, когда организм еще не перестроился на новый режим работы, или поздно вечером, когда занимающийся готовится ко сну, нерационально.

Очень частое проведение занятия, которое не обеспечивает достаточного восстановления сил организма занимающихся, может повлечь накопление усталости, перетренировку. Практика показала, что наиболее рациональны занятия 3 раза в неделю (через день) по 2 часа. После большей нагрузки (соревнования) следует давать и больший отдых.

Занятия в зале следует планировать так, чтобы после занятий одной группы можно было провести уборку зала и вентиляцию.

Нерационально планировать одновременно занятия в зале нескольких групп с различными тренерами, и тем более по различным видам спорта.

Причиной травм может быть наличие в одной группе занимающихся лиц различных по возрасту, степени подготовленности и др. показателям. Это не значит, что нельзя допускать на занятиях контакта между опытными спортсменами и новичками, взрослыми и юношами.

Встречи и схватки между ними допустимы, но под особым контролем тренера и по специальным заданиям. Особую осторожность в этих встречах

должен соблюдать более опытный борец, т.к. в схватке новичок часто делает нерациональные движения, которые могут привести к травме одного из занимающихся.

Большое количество занимающихся на одного преподавателя не позволяет ему уделить достаточно внимания каждому, не позволяет своевременно заметить и исправить ошибки в выполнении приемов и упражнений, что может повести к травме.

Несоблюдение требований дидактических принципов сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности, прочности может быть причиной травм.

Например, несоблюдение требований принципа сознательности и активности приводит к тому, что занимающиеся, не понимая почему нужно делать приемы при разучивании только так, как показывает тренер, делает их «по-своему», что может привести к повреждениям.

Выработка сознательного, активного отношения к обучению и тренировкам решается терпеливым разъяснением и строгим контролем.

Следует особенно тщательно разъяснить, как предупреждаются травмы, и почему они могут возникать в отдельных приемах, упражнениях схватках. Несоблюдение требования принципа последовательности и систематичности приводит к тому, что на занятиях будет планироваться изучение материала, к которому не проведено достаточной подготовки.

Пренебрежение принципом наглядности приводит к тому, что у занимающихся не складывается правильного представления о приеме или упражнении, и отсюда неправильное выполнение их, иногда опасное для одного из занимающихся.

Несоблюдение требований принципа доступности приводит к тому, что занимающиеся, пробуя выполнять незнакомые приемы (например, такие как броски с прогибом) могут получить травму или травмировать партнера.

Допуск к соревнованиям недостаточно подготовленных борцов так же может привести к травмам.

Несоблюдение принципа прочности приводит к тому, что изученные приемы и упражнения не повторяются и не закрепляются в достаточной мере. Попытка выполнять их через длительный промежуток времени может привести к срыву. Самое главное в страховке – знание техники выполнения всех фаз приема, а также учет возможных ошибок. Большое значение в профилактике травм имеет умение пользоваться приемами самостраховки, то есть проведения приемов, а также делать необходимые движения (занимать определенные положения), влияет на предупреждение травм и наибольшее соответствие техники выполнения упражнений присущим организму человека естественным движениям, что, чья вероятность неминуемо нарастает при увеличении тренировочных нагрузок даже у опытных атлетов вследствие накопления общей физиологической усталости, последовательного повышения микро-разрывов и иных микро-повреждений в задействованном при осуществлении бега мышечно-связочном аппарате обучающегося, в определённых ситуациях – в костной ткани, что часто выступает недооцененным фактором в обучении методикам снижения спортивного травматизма. Помогают овладеть приемами самостраховки специальные упражнения, акробатические упражнения.

Показывая прием или упражнение, тренер указывает, какое положение должен принимать бросающий перед броском или проведением приемов и указать, какое положение нельзя занимать и к чему может привести нарушение этого требования.

Нужно указать, какие движения при выполнении приема может и должен делать атакованный, и какие движения опасны. Следует давать такие указания и тем, кто выполняет прием, чтобы выполнение его было безопасно как для проводящего, так и для его партнера.

Например, объясняя, как выполняется прием – бросок охватом – тренер должен указывать на то, что удар ногой не производится сбоку.

Преподаватель и занимающиеся должны знать ряд специальных приемов страховки при изучении приемов и упражнений, когда страхующий выполняет только эту узкую задачу. Так, при выполнении броска прогибом с чучелом или партнером, тренер или наиболее опытные борцы могут страховать, придерживая на плече чучело или борца.

Занимающиеся должны знать «технику безопасности» борьбы. Преподаватель должен разъяснять, где они должны заниматься, чтобы предотвратить случайные травмы.

Например, преподаватель должен предупредить занимающихся о следующих правилах:

- нельзя садиться на край ковра спиной к центру, когда на ковре происходит схватка их товарищей;
- брошенному атлету категорически нельзя долго лежать на ковре, когда рядом борется другая пара, потому что это может вызвать случайное падение одного из борцов на сидящего или лежащего;
- нельзя проводить приемы, находясь на обкладочных матах;
- нельзя проводить приемы, когда пара вышла за границы площади, установленной преподавателем;
- нельзя проводить приемы без прочного захвата (особенно малоизученные и недостаточно изученные приемы).

Следует разъяснить, что, когда противник находится в опасном положении и дальнейшее проведение приема грозит повреждением, движение нужно немедленно прекратить.

Запрещать приемы, способствующие втыканию головой в ковер (особенно при бросках через спину, охватах и т.п.), опираться выпрямленной

рукой в ковер, когда проводится бросок и когда эта опора вызывает резкую остановку в падении борцов.

В предупреждении травм большое значение имеет подбор пар для изучения приемов и схваток.

Преподаватель должен наблюдать за влиянием нагрузки на занимающихся.

Следует снижать ее, когда замечаются признаки усталости и наоборот, когда чувствуется недостаточность нагрузки для кого-то из занимающихся.

Следует следить за тем, чтобы занимающиеся, пропустившие занятия, освоили материал и догнали своих товарищей.

Правильное построение занятия является основным средством предотвращения травматизма. Подготовительная часть занятия или разминка играет в этом отношении важную роль.

Правильно проведенная разминка подготавливает организм и системы борца так, что он может выдержать большую нагрузку.

Большое значение в предупреждении травматизма имеет своевременный врачебный контроль и педагогический контроль.

Врачебный контроль помогает определить, приносят ли пользу здоровью спортсменов занятия борьбой. Для контроля за здоровьем и изменениями состояния организма в процессе тренировок проводятся периодические и повторные врачебные обследования. Кроме того, подвергаются врачебному контролю и систематическому наблюдению до тех пор, пока не наступает полное восстановление, спортсмены, перенесшие заболевания или травму.

Допуск к занятиям людей не прошедших первичного медицинского освидетельствования недопустим.

Отрицательное воздействие занятий может быть и тогда, когда спортсмен находится в болезненном состоянии или имеет не долеченную или хроническую травму.

Борцы имеющие «легкое заболевание» (ангину, грипп и ОРЗ) или недостаточно окрепшие после перенесенного острого заболевания быстро утомляются, в результате нарушается координация движений, приемы выполняются недостаточно четко: что может привести к травме. Начало занятий с не долеченной травмой может привести к перегрузке и в результате к повторному травмированию.

Борцы, оберегая травмированную часть тела, делают движения и усилия, которые обычно не допускают здоровые спортсмены, что нарушает структуру движений и упражнений.

Однако следует отметить, что вред приносит не только чрезмерная нагрузка и наоборот – ранние движения соответствующей интенсивности составляют основу функционального лечения и являются лучшей профилактикой развития контрактур, деформацией в суставе и других остаточных явлений в поврежденном органе.

Только врач может определить степень выздоровления занимающихся. Спортсмены, прекратившие занятия на длительный срок, так же проходят медосмотр прежде, чем возобновить занятия. Тренер должен работать в тесном контакте с врачом.

Важное значение в предупреждении травматизма имеет индивидуальный подход к определению степени нагрузки, последовательности при работе с занимающимися. Необходимо предупреждать возникновение таких явлений, как явленияпереутомления и перетренировки курсантов, так как в такой ситуации вероятность травматизма неминуемо нарастает, особенно на фоне увеличения тренировочных нагрузок и даже у опытных атлетов вследствие накопления общей физиологической усталости, последовательного повышения микро-

разрывов и иных микроповреждений в задействованном при осуществлении бега мышечно-связочном аппарате обучающегося. Перетренированность вызывает в первую очередь нарушение условных рефлексов. Замедляются реакции, приемы получаются хуже, требуют приложения большей силы, а это ведет к большому переутомлению и может быть причиной травмы.

При перетренировке боец нуждается в лечении: при малой степени перетренировки желателен отдых, успокаивающе действующий на нервную систему. После этого боец может приступать к легким тренировкам, доставляющим удовлетворение своими результатами, а это возможно только тогда, когда противник несколько слабее, и на нем можно свободно выполнять приемы.

Переутомление и перетренировка могут вызвать расстройства нормальной функции внутренних органов, недостаточность сердечной деятельности и расстройство нервной системы. В свою очередь недостаточность сердечной деятельности, расстройство нервной системы - каждая в отдельности может быть причиной травмы.

На расстройство нормальной функции внутренних органов и систем неприятные последствия может оказать нарушение режима тренировок, курение, употребление алкогольных напитков, несоблюдение гигиенических требований.

Употребление алкоголя ведет к расстройству нормальной функции нервной системы и, как результат, к появлению раздражительности, пониженной сопротивляемости организма, к разным инфекционным заболеваниям.

При систематическом употреблении алкоголя ослабевают умственные способности, повышается кровяное давление, наблюдаются значительные изменения в печени.

Никотин также отрицательно воздействует на нервную систему. Осаждаясь на поверхности бронхов и в легких, никотин ухудшает их жизнедеятельность, вызывая одышку.

Несоблюдение режима, недостаточный сон, нерегулярность питания также отрицательно воздействует на нервную систему.

Допуск к занятиям лиц, имеющих кожные или инфекционные заболевания, может помимо вреда для самих заболевших, повести к распространению заболевания среди других занимающихся.

После тренировки нельзя принимать холодный душ, выходить в холодное помещение, на сквозняк. Нарушение этого требования может привести к заболеванию.

К заболеваниям может привести и несоблюдение личной гигиены.

Важное значение в борьбе с травматизмом имеет воспитательная работа.

Одной из причин травматизма может быть нарушение занимающимися дисциплины, грубое отношение друг к другу, невыполнение указаний тренера.

Большую роль играет воспитание у занимающихся сознательной дисциплины. Нужно, чтобы они осознали, что можно делать, а что нельзя, что может привести к травме и как избежать ее. Осознав это, занимающиеся будут правильно действовать не только под наблюдением тренера, но и при отсутствии наблюдения.

Нужно, чтобы каждый занимающийся следил за соблюдением дисциплины и боролся с ее нарушениями. Для этого тренер должен объяснить занимающимся, что можно и что нельзя делать на занятии.

Такая воспитательная работа быстро активизирует занимающихся на борьбу за дисциплину и поможет всем уяснить, почему нужно поступать только так, как требует тренер. В этом случае даже, если тренер не заметил

нарушения, то сами занимающиеся объясняют нарушителю недопустимость повторения его поступка.

Причиной травм может являться отсутствие чуткого товарищеского отношения к партнеру во время занятий и противнику во время соревнований. Может быть так, что вместо честного проведения приема один из борцов проведет умышленно или по небрежности опасный прием.

Поэтому особое внимание нужно обратить на недопустимость грубости в отношениях занимающихся. Нужно пресекать и осуждать любое проявление неуважения к товарищу, как во время занятий, так и между ними.

Отметим, что подобное неэтичное инеспортивное поведение приводит не только к повышению опасности травматизма, но и служит значимым фактором возникновения межличностных конфликтов и межгрупповых конфликтов, конфликтов на выездных соревнованиях.

Именно поэтому, необходимо особое внимание обращать на обучение курсантов основам спортивной этики. Профилактическая деятельность тренера должна способствовать профилактике конфликтов, предотвращать проявление излишней горячности при проведении схваток. Нетоварищеское отношение к партнеру по соревнованию должно осуждаться.

Спортивные травмы по видам спорта и оказание доврачебной помощи

Спортивные травмы – основная причина временной потери работоспособности и неустойчивых спортивных результатов.

Спортсмен вынужден прерывать тренировку, либо длительно тренироваться со сниженной нагрузкой. При этом меняется реактивность и нервно-психическое состояние человека, нарушается свойственная организму устойчивость адаптационных механизмов к физическим нагрузкам, длительный период восстановления. На этом фоне легче возникает

перенапряжение, развиваются различные пред патологические и патологические состояния.

Любые травмы для молодых людей, сочетающих напряженную учебу со спортивным совершенствованием, особенно нежелательны. Они нарушают нормальный ход учебного процесса, затрудняют усвоение учебного материала, отрицательно сказываются на успеваемости, препятствуют овладению слушателями техническим и тактическим мастерством в выбранном виде спорта.

Повреждением или травмой называется воздействие на организм человека внешнего фактора (механического, физического, химического, радиоактивного, рентгеновских лучей, электричества и др.), нарушающего состояние и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов.

В зависимости от характера нанесенных повреждений выделяют следующие виды спортивных травм:

- травмы кожных покровов (ссадины, ушибы, неглубокие раны, поверхностные кровоподтеки и прочие травмы такого рода);
- подкожные травмы (повреждения и разрывы связок, различные виды переломов костной ткани и т.д.);
- полостные повреждения (ушибы внутренних органов, внутренние кровоизлияния и кровотечения, ранения органов головы, грудной клетки, области живота, повреждение суставов и др.).

Повреждения делятся на прямые и непрямые, в зависимости от точки приложения силы.

Классифицируются повреждения следующим образом:

- одиночные повреждения (перелом лучевой кости голени, перелом бедренной кости);

- множественные повреждения (например, перелом нескольких ребер, перелом костей стопы, перелом костей кисти руки);

- комбинированные повреждения (сочетанные травмы, то есть, например, сочетание ожогов и ушибов, ушибов и обморожений, травматических ампутаций и синдрома длительного сдавливания – например, при падении тренажера или крупного спортивного снаряда; синдром длительного сдавливания, ушиб легких, разрыв связок грудной мышцы – при выполнении неопытным атлетом жима лежа без страховки со стороны тренера или своего товарища на фоне неверного подбора веса снаряда).

Безусловно, последний вид травм – наиболее опасен.

Отметим, что воздействие механических факторов повреждений может происходить по-разному, в виде следующих явлений:

- сжатия;
- растяжения;
- разрыва, скручивания или противодействия, в результате которого повреждается участок ткани, противоположный месту приложения силы.

На эффект действия внешнего фактора оказывают влияния:

- а) направление травмирующей силы; угол, под которым приложена сила;

- б) скорость травмирующего тела;

- в) продолжительность действия повреждающего агента (при отморожении, ожогах).

По характеру воздействия на кожные покровы, травмы классифицируют на следующие разновидности:

- открытые, то есть травмы с нарушением целостности кожных покровов, что несет в себе дополнительную угрозу инфицирования поврежденных участков тела атлета;

- закрытые, когда изменение тканей и органов происходит при неповрежденной коже и слизистой оболочке, что, в свою очередь может нести серьезную угрозу недооценки опасности полученных повреждений (так, например, неопытный спортсмен, в том числе – в ходе тренировочных занятий или соревнований по боксу, самбо и т.д. может недооценить последствия удара в область селезенки, что может иметь самые тяжелые последствия – в виде последующей инвалидизации курсанта и невозможности продолжения обучения, а также – невозможности продолжения службы в органах внутренних дел, либо смерти от внутреннего кровотечения).

По степени тяжести травмы делятся на легкие, средние, тяжелые:

- легкими считаются травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потери общей и спортивной работоспособности;
- травмы средней тяжести – травмы с выраженными изменениями в организме с потерей общей и физической работоспособности;
- тяжелые травмы – вызывающие резко выраженные нарушения здоровья, когда пострадавших нужно госпитализировать или длительно лечить в амбулаторных условиях.

Как отмечают Е.Е. Витютнев и А.С. Дудко, «...исследования показывают, что по степени тяжести в спортивном травматизме преобладают легкие травмы (80%); средние по тяжести составляют - 15,5% и тяжелые - 4,5%»⁵.

Необходимо отметить, что от профессионального мастерства тренера, а также от уровня подготовленности курсантов зависит частота и степень тяжести травм, как получаемых во время тренировки, так и в период соревнований.

⁵Витютнев Е.Е., Дудко А.С. Методические рекомендации для самостоятельной подготовки курсантов и слушателей по дисциплине «Физическая подготовка» - Краснодар, КрУМВД РФ, 2009.

Безусловно, сами причины спортивных травм, обстоятельства и условия, в которых они возникают, весьма разнообразны и зависят от различных факторов, как внешних, так и внутренних.

Нередко комплекс внешних причин, вызывая определенные изменения в организме, создают внутреннюю причину, которая приводит к травме.

Как правило травмы возникают при сочетании самых разнообразных причин и факторов, и одним из самых значимых будут выступать недочеты и ошибки в методике занятий.

Это следующие ошибки и недочеты:

1. Особенности техники.
2. Недочеты в организации.
3. Недочеты в материально-техническом обеспечении.
4. Поведение занимающегося.
5. Состояние занимающегося.
6. Гигиенические условия.

Для курсантов – то есть молодых людей, сочетающих напряженную учебу со спортивным совершенствованием, любые травмы особенно нежелательны. Таким образом, повышение тренировочной дисциплины и неуклонная работа по предотвращению спортивного травматизма, организация эффективной системы профилактических мероприятий – важная задача руководства института, профессорско-преподавательского состава, врачей и самих слушателей-спортсменов.

Только осознав это, занимающиеся будут правильно действовать не только под наблюдением тренера, но и при отсутствии его наблюдения и, в том числе – при самоподготовке.

Крайне необходимо, чтобы курсанты следили за соблюдением дисциплины друг другом и учувствовали в противодействии ее нарушениям.

Для этого тренер должен напоминать занимающимся, что можно и что нельзя делать на занятии. В этом случае даже, если тренер не заметил нарушения, то сами занимающиеся объяснят нарушителю недопустимость повторения его поступка. И, следовательно, такая воспитательная работа быстро активизирует занимающихся на борьбу за дисциплину и поможет всем уяснить, почему нужно поступать только так, как требует тренер.

Подчеркнем, отсутствие чуткого товарищеского отношения к партнеру во время занятий и противнику во время спортивных соревнований также может выступать причиной травм. Может быть так, что вместо честного проведения приема один из борцов проведет умышленно или по небрежности опасный прием. Следовательно, наибольшее внимание нужно обратить на недопустимость грубости в отношениях занимающихся. Категорически необходимо пресекать и осуждать любое проявление неуважения к товарищу, как во время занятий, так и между ними. Тренер должен пресекать проявление излишней горячности при проведении схваток. Неэтичное, нетоварищеское отношение к партнеру должно осуждаться. Спортсмен должен уважать своего противника и стремиться к победе не путем применения запрещенных приемов, а за счет своего физического, технического и морального превосходства.

Многопрофильность нашего учреждения, то есть использование многих видов спорта в подготовке сотрудников ОВД увеличивает возможность получения травм, но умение методически правильно проводить занятие с соблюдением всех мер безопасности и педагогических особенностей переменного состава выполняя все профилактические мероприятия по предупреждению травматизма сокращены до минимальной возможности получения травм на учебно-тренировочных занятиях.

К неправильной организации учебно-тренировочных занятий можно отнести: большое число занимающихся, проведение занятий без преподавателя. Отсутствие страховки и само страховки или неопытность

страхующего так же могут привести к тяжелым травмам, в особенности в сочетании с сопутствующими причинами.

Разная степень подготовки занимающихся. Очень много спортивных травм возникает в следствие методических ошибок, поэтому необходимо строго контролировать правильность проведения учебных занятий и методическую оснащенность.

Причиной травм может быть: пренебрежение разминкой, отсутствие индивидуального подхода к занимающимся. При сочетании ряда таких внешних неблагоприятных условий вероятность получения травмы увеличивается, а степень ее тяжести возрастает.

Огромную роль в спортивном травматизме играют и внутренние причины:

1. Состояние утомления и переутомления.
2. Изменение функционального состояния отдельных систем организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях в связи с какими-либо заболеваниями или другими причинами.
3. Нарушение биомеханической структуры движения.
4. Наклонность к спазмам мышц и сосудов.
5. Недостаточная физическая подготовленность спортсмена к выполнению напряженных или сложно-координированных упражнений.

Увеличивает возможность получения травм фактическая физкультурно-спортивная многопрофильность нашего образовательного учреждения то есть использование многих видов спорта в подготовке сотрудников ОВД, но умение методически правильно проводить занятие с соблюдением всех мер безопасности и педагогических особенностей переменного состава выполняя все профилактические мероприятия по предупреждению травматизма сокращены до минимальной возможности получения травм на учебно-тренировочных занятиях.

Определив характер травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата в видах спорта впредь перечисленных, мы переходим к описанию характерных травм в группах единоборств. В этих видах спорта наиболее часто подвергается травмам коленный сустав (56,7%) по Башкирову.

В области шеи обычной травмой являются растяжения мышц, но случаются и более серьезные повреждения – растяжения связок позвонков и даже переломы чаще всего 6-го шейного позвонка.

Наиболее частыми являются растяжения и разрывы связок голеностопного и коленного суставов. Встречаются переломы предплечья и костей запястья (чаще ладьевидной).

Часто встречаются подкожные кровоизлияния в ушную раковину (5% всех повреждений).

Переломом называется полное или частичное нарушение целостности кости в результате её удара, сжатия, сдавливания, перегиба, например, в результате падений. При переломах, как правило, повреждаются окружающие мышцы, фасции, нервные окончания и сосуды.

Выделяют переломы травматические и патологические. Возникновение патологических переломов связано с такими заболеваниями, как туберкулез, остеомиелит, опухоли. При патологических переломах обычные нагрузки вызывают перелом кости в зависимости от этапа болезни.

Травматические переломы могут быть открытыми, при которых имеется повреждение кости в зоне перелома, возможны серьёзные повреждения нервов и кровеносных сосудов. Открытые переломы могут также инфицироваться в случае несвоевременного оказания доврачебной и специализированной медицинской помощи.

Закрытые переломы возникают без повреждения кости, хотя могут иметь место также серьёзные повреждения нервов и кровеносных сосудов,

что сказывается на длительность периода восстановления функций поврежденных частей тела.

Также различают переломы полные и неполные (трещины), переломы со смещением и без смещения отломков. Если отломки кости внедряются один в другой, это называется вколоченным переломом. По форме отломков кости переломы делят на поперечные, продольные, винтообразные, оскольчатые, компрессионные.

К травмам костей относятся повреждения периоста (периоститы) и переломы.

Травматический периостит — это воспаление надкостницы, возникающее вследствие однократной или повторной ее травматизации. Повторные ушибы передней поверхности голени бывают при ударах в барьерном беге, о перекладину, брус, бревно при занятиях гимнастикой, борьбы дзюдо, бутсой при игре в футбол. Многократные ушибы тыльной поверхности кисти встречаются в фехтовании и боксе, передней поверхности стопы - в футболе. Ушибы пятки характерны для прыжков в длину, тройным и в высоту, для фехтования.

Переломом называется нарушение целостности кости, наступающее под влиянием острой механической травмы. При переломах, как правило, повреждаются окружающие мышцы, фасции, нервные окончания и сосуды.

Переломы могут возникать из-за ударов, падений, столкновений, вследствие сдавливания, сжатия, скручивания, изгибания, отрыва кости в месте прикрепления мышцы.

Первая помощь при закрытом переломе заключается в иммобилизации конечностей; при открытых переломах - в остановке кровотечения, наложении стерильной повязки и затем иммобилизации конечности.

У пострадавших с открытыми переломами не нужно пытаться вправить в рану торчащие отломки или удалять из раны осколки. Нужно остановить

кровотечение, наложить на рану стерильную повязку, чистый носовой платок или полотенце.

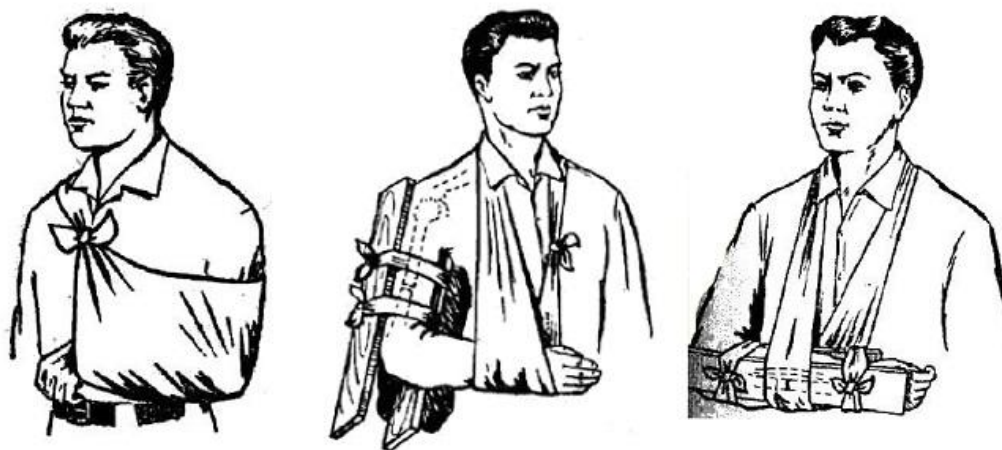
Затем осторожно, чтобы не усилить боль, следует наложить готовую шину – картонную, фанерную, деревянную или проволочную. Можно использовать подручные средства – доски, палки, куски фанеры, ветки, зонтик.

Главное – обеспечить покой травмированной конечности и самому пострадавшему. Шину надо примерять и подгонять на здоровой конечности пострадавшего, а потом уже накладывать на поврежденную.

Шину накладывают поверх одежды, предварительно обложив её ватой, обмотав бинтом, полотенцем или мягкой материей. После наложения шину необходимо прибинтовать или привязать в трёх – четырёх местах к телу.

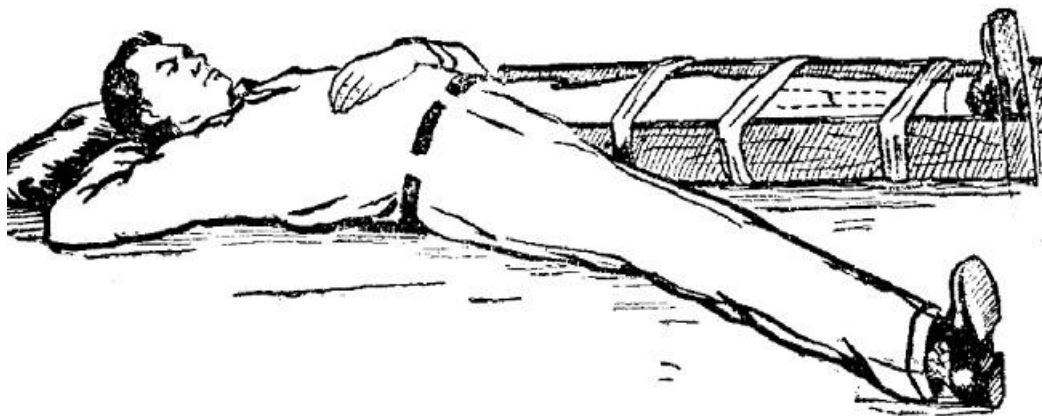
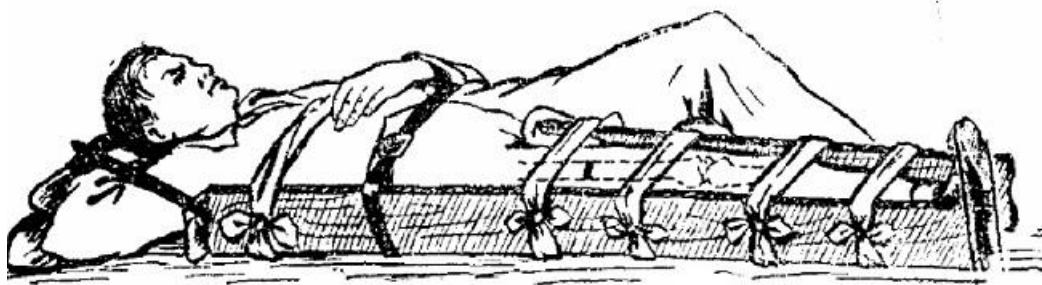
Первая помощь при переломах верхних конечностей (справа налево):

- 1. Иммобилизация руки путём приматывания к туловищу**
- 2. Внешний вид шины при переломе плечевой кости**
- 3. Наложение шины при переломах предплечья**



Наложение шины при переломах костей ног

Вверху – бедра, внизу – голени



Если сломана крупная трубчатая кость (бедренная или плечевая), шиной надо фиксировать одновременно 3 сустава, а если повреждены более мелкие кости, достаточно сделать неподвижными выше – и нижележащие суставы.

При переломе бедренной кости для создания покоя поврежденной ноге снаружи, от стопы до подмышечной области, прибинтовываются шины, а по внутренней поверхности – от подошвы до промежности.

При переломах костей голени шина из подручного материала накладывается по боковой поверхности поврежденной ноги, от стопы до ягодицы, и фиксируется бинтом в области коленного сустава и голеностопного суставов.

При переломах костей кисти и пальцев поврежденным полусогнутым пальцам осторожно придают «хватательное» положение, затем

прибинтовывают кисть к вложенному в неё ватному валику и подвешивают на косынку или шинируют.

Перелом ключицы чаще всего возникает при падениях. При этой травме опасны повреждения смещаемыми отломками кости подключичных сосудов.

Для создания покоя следует подвесить руку на стороне повреждения на косынку или на поднятую полу пиджака. Для разведения отломков ключицы в стороны руки можно связать за спиной.

При переломах позвоночника и костей таза появляется сильная боль в травмированной области, исчезает чувствительность, наступает паралич ног, иногда нарушается мочеотделение.

Укладывать пострадавшего на мягкие носилки нельзя! Можно только на щит (широкую доску, фанеру, снятую с петель дверь), покрытый одеялом или пальто, на спину.

Поднимать травмированного человека надо очень осторожно, в один приём, чтобы не вызвать смещение отломков и более тяжелых осложнений. Несколько человек могут поднимать пострадавшего, взявшись за его одежду и действуя согласованно, по команде.

Если нет досок, щита, пострадавшего кладут на пол автомашины и везут осторожно, без тряски. Человека с переломом шейного отдела позвоночника следует оставить на спине с валиком под лопатками, закрепить голову и шею, обложив их по бокам мягкими предметами.

Если повреждены кости таза, ноги пострадавшего несколько разводят в стороны («положение лягушки») и под колени подкладывают плотный валик из смотанного одеяла, скатанной одежды.

При переломах костей предплечья шина накладывается на руку, согнутую в локтевом суставе, снизу от кончиков пальцев до локтевого сустава.

При переломах ребер нужно туго забинтовать грудную клетку в месте перелома.

При переломе костей стопы к подошве прибинтовывается дощечка.

Переломы челюстей (верхней и нижней) можно определить по следующим признакам: боль, смещение зубов, подвижность и «хруст» отломков. При переломе нижней челюсти ограничивается её подвижность, плохо открывается и закрывается рот.

Вследствие тяжелых травм возможно западание языка и нарушение дыхания. При этом накладывается бинтовая или косыночная повязка. Запавший язык нужно вытянуть и зафиксировать бинтом.

При переломах костей черепа сломанные кости могут повредить головной мозг.

Оказание помощи: чтобы фиксировать шею и голову, на шею накладывают валик – воротник из мягкой ткани.

Для перевозки тело пострадавшего кладут на спину на щит, а его голову – на мягкую подушку.

Ушибы мягких тканей – сопровождаются кровоизлиянием и припухлостью, сглаживанием контуров ушибленной области, более или менее выраженной болезненностью и нарушением функций. Они тем заметнее, чем обширнее зона повреждения и больше гематома. При ушибах в области суставов клиническая картина выражена резче.

Ушибы суставов – встречаются у спортсменов разных специализаций, но частота их не одинакова. Первая помощь такая же, как при любом другом ушибе.

Ушибы головы – встречаются нередко. Они возможны в любых видах спорта, а особенно в ходе проведения тренировок и соревнований по боксу, самбо, борьбе. Однако наиболее травматичным по такого рода травмам является такой игровой вид спорта, как футбол.

При получении травмы головы в первый момент нужно провести дифференциальный диагноз между ушибом мягких тканей головы и более серьезными закрытыми черепно-мозговыми травмами; сотрясением мозга.

Если повреждены кожные покровы, более глубокие ткани или кости черепа, то повреждение классифицируют как открытую черепно-мозговую травму (ОЧМТ), при нарушении костного покрова черепа – как проникающую ОЧМТ.

Это очень тяжелые травмы где необходимо срочное оказание высококвалифицированной медицинской помощи, где счет времени, когда таковая помощь может быть сколь-нибудь эффективной может идти на минуты (например, при переломе основания черепа, проникающих ОЧМТ).

Если кожные покровы остались целы, то возможна закрытая ЧМТ. Фактически, это означает, что удар был достаточно силен, сильнее, чем амортизирующая способность ликвора – т.е. так-называемой «внутричерепной жидкости». В этом случае происходит ушиб головного мозга о внутреннюю поверхность черепа – так называемое «сотрясение мозга».

Сотрясение головного мозга – классифицируется на 3 степени тяжести:

- легкую;
- среднюю;
- тяжелую.

В первом случае последствия невелики при своевременном и правильном лечении, соблюдении требований врачей. Для нее характерны тошнота, рвота, спутанность сознания, иногда – краткосрочная потеря сознания.

Легкое сотрясение головного мозга сопровождается достаточно интенсивной головной болью, слабостью, выраженной фотосенсебилизацией (высокой и болезненной чувствительностью к яркому свету), выраженной

болезненной реакцией на раздражители, так называемым «звоном в ушах» и т.д.

Для средней степени характерно следующее: вышеперечисленных симптомов больше, и выражены они если не намного, то существенно сильнее, также отмечается краткосрочная потеря сознания, недлительное и неглубокое расстройство памяти, спутанность сознания.

В случае длительной потери сознания – важнейшего, подчеркнём, дифференцирующего признака дизъюнкции средней тяжести и тяжелого рассматриваемого повреждения мозга, потеря сознания может достигать значений от 15 до 60-70 минут, регистрируется выраженная длительная спутанность сознания пострадавшего даже после приведения его в чувство, а вышеперечисленные симптомы выражены намного сильнее и более продолжительны.

Обморок – это внезапная кратковременная потеря сознания, вызванная острой недостаточностью кровообращения мозга из-за падения сосудистого тонуса центрального происхождения. Он так же может быть вызван различными сильными эмоциями или сильной болью и т.д.

При этом внезапно падает артериальное давление, что иногда сопровождается тошнотой. К обморочным состояниям, наблюдаемым у спортсменов, относится и гравитационный шок – вызванная потеря сознания, возникающая после бега на средней и длинные дистанции.

Обморочное состояние обычно продолжается недолго. Больного следует вынести на свежий воздух, расстегнуть одежду, ослабить пояс для улучшения притока крови к голове – и он быстро придет в сознание. Полезно в этих случаях пострадавшему дать понюхать нашатырь.

Коллапс – отличается от обморока большей продолжительностью и тяжестью клинических явлений. Возможен при серьезных травмах, после кровопотери.

Болевой шок возникает вследствие тех же причин, что и коллапс, но наибольшее значение в его патогенезе имеет болевой фактор. Сознание при шоке не утрачивается, но угнетение всех функций организма выражено крайне резко. Характерно падение кровяного давления.

Медицинская реабилитация проводится в возможно ранние сроки и должна быть неотъемлемой частью лечебных мероприятий, является преемственной на всех этапах реабилитации и носит комплексный характер.

Наука рекомендует руководствоваться нижеследующими принципами реабилитации:

- реабилитационные мероприятия должны быть начаты как можно раньше и быть частью лечебного процесса уже с момента поступления пострадавшего в стационар для оказания врачебной и в последующем специализированной помощи.
- восстановительное лечение необходимо проводить комплексно, поэтапно и непрерывно.
- реабилитационные мероприятия предусматривают индивидуальный подход к каждому пострадавшему, при этом не исключаются общепринятые при определенной травме подходы, которые используются на этапах медицинской реабилитации.

Реабилитационные мероприятия проводятся у всех пострадавших с повреждениями опорно-двигательного аппарата и последствиями этих повреждений, поэтому необходимо выделить этапную и заключительную реабилитационную программу.

Перечислим основные медицинские показания для осуществления последующей реабилитации:

- консолидирующие переломы длинных трубчатых костей;
- контакторы суставов конечностей;
- неокрепшие рубцы мягких тканей;

- посттравматические артрозы.

Также, необходимо перечислить наиболее значимые медицинские противопоказания для осуществления последующей реабилитации:

- острые воспалительные, специфические заболевания;
- хронический остеомиелит в стадии обострения;
- наличие обширных гнойно-некротических ран.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, в заключении подведем итоги и сделаем следующие выводы. Одним из наиболее значимых элементов в системе обучения курсантов, выступает их самостоятельная физкультурно-спортивная подготовка.

Указанное направление самостоятельной работы курсантов характерен именно для различных ведомственных вузов, как правоохранительных, так и военных.

Безусловно, характерен такой формат самостоятельной деятельности курсантов и для образовательных учреждений Министерства внутренних дел.

В вузах гражданского профиля деятельность такого характера не осуществляется, студенты занимаются самостоятельными занятиями по развитию физической силы, выносливости и прочих качеств, необходимых будущему сотруднику органов внутренних дел по желанию.

В ведомственных вузах ситуация совершенно иная.

Специфика учреждений вузов МВД заключается в том, что внутренний распорядок регламентируется специальными нормативными актами, а именно уставами. Самостоятельная подготовка курсантов является важной составной частью учебно-воспитательного процесса, одной из основных форм обучения и видов занятий, организуемых кафедрой физической подготовки и спорта Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России.

Обобщая выводы по вопросам повышения качества индивидуальных занятий, отметим следующее. Большую роль при подготовке к самостоятельным тренировкам играет развитие у занимающихся сознательной дисциплины.

Нужно, чтобы они осознали, что можно делать, а что нельзя, что может привести к травме и как избежать ее. Осознав это, занимающиеся будут

правильно действовать не только под наблюдением тренера, но и при отсутствии наблюдения – занимаясь самостоятельно.

Нередко, причиной травм, в том числе – тяжелых случаев травматизма, может являться отсутствие чуткого товарищеского отношения к партнеру во время занятий и противнику во время соревнований.

Да, бывает так, что вместо честного проведения приема один из борцов проведет умышленно или по небрежности опасный прием – отметим, что подобное неэтичное и неспортивное поведение приводит не только к повышению опасности травматизма, но и служит значимым фактором возникновения межличностных конфликтов,

Именно поэтому, необходимо особое внимание обращать на недопустимость грубости в отношениях занимающихся. Необходимо пресекать и осуждать любое проявление неуважения к товарищам, как во время занятий, так и между ними.

Профилактическая деятельность тренера должна способствовать профилактике конфликтов, предотвращать проявление излишней горячности при проведении схваток.

Вне всяких сомнений, нетоварищеское отношение к партнеру по соревнованиям непременно должно осуждаться.

Каждый спортсмен обязан уважать своего противника и стремиться к победе не путем применения запрещенных приемов, а за счет своего физического, технического и морально-волевого превосходства.

Это один из важнейших факторов повышения качества физкультурно-спортивной подготовки курсантов. Физкультурно-спортивная многопрофильность нашего образовательного учреждения, то есть использование разнообразных видов спорта в подготовке будущих сотрудников российских органов внутренних дел, существенно увеличивает вероятности получения травм, но, в то же самое время – умение методически

правильно проводить занятие с соблюдением всех мер безопасности и педагогических особенностей переменного состава выполняя все профилактические мероприятия по предупреждению травматизма сокращены до минимальной возможности получения травм на учебно-тренировочных занятиях.

Список литературы

1. Боевая подготовка работников ОВД: Учебник /Под ред. Дворяка И.В. -М.: МВШМ МВД РФ, 1991.
2. Буданов А.В. Использование отечественного опыта при разработке материалов к занятиям с сотрудниками ОВД по вопросам личной профессиональной безопасности // Известия МЦПОиКНИ при ГУК МВД, 1997.-№1.
3. Буданов А.В., Басенко М.С. Программа действий сотрудников ОВД по обеспечению личной профессиональной безопасности. - М., 1996.
4. Вельмякин В.Н. Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск. - Рязань, 1993.
5. Витютнев Е.Е. Помощь и взаимовыручка: учебное пособие. – Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2006. - 32 с.
6. Витютнев Е.Е. Методика проведения занятий по теоретическим основам самозащиты без оружия и рукопашного боя: Лекция. – Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2006. - 40 с.
7. Витютнев Е.Е. Комплексная подготовка на двигательную выносливость: учебное пособие. – Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2006. - 52 с.
8. Витютнев Е.Е. Кабанченко С.Н. Пресечение пассивного неповиновения правонарушителей: учебное пособие. – Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2008. - 36 с.
9. Витютнев Е.Е., Романенко А.А., Мусалев В.В. Основы тренировки в легкой атлетике. Основы техники, методика обучения и тренировка в

беговых видах легкой атлетики: учебное пособие. – Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2008. - 108 с.

10. Витютнев Е.Е., Мусалев В.В. Основы сложно технических видов легкой атлетики и методика обучения. Правила соревнований: учебное пособие. – Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2008. - 106 с.

11. Витютнев Е.Е., Мусалев В.В. Прикладная гимнастика сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие. – Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2008. - 60 с.

12. Витютнев Е.Е., Гирин А.В. Приемы самозащиты с использованием милицейского жезла: учебное пособие. – Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2009. - 70 с.

13. Воронов И. Психотехника восточных единоборств. – М., 2006.

14. Ганченко И.О., Медников А.Б. Основные приемы борьбы стоя, применяемые в физической подготовке сотрудников ОВД. – Краснодар, 2003.

15. Епифанцев А.А., Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: учебное пособие. – Краснодар: Краснодарская академия МВД России, 2005. - 52 с.

16. Епифанцев А.А., Медников А.Б. Техника и тактика задержания правонарушителей сотрудниками государственной автомобильной инспекции: учебное пособие. – Краснодар: Краснодарская академия МВД России, 2005. - 62 с.

17. Закон Российской Федерации «О милиции» от 18 апреля 1991 | (ст. 12, 13, 14, 15, 16, 17, 23,24,25).

18. Карелкин Е.Н. Удары и защиты: учебно-методическое пособие. – Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2008. - 36 с.

19. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях.

20. Коляго П.В. Применение специальных средств сотрудниками органов внутренних дел: учебно-методическое пособие. – Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2006. - 45 с.
21. Конституция Российской Федерации.
22. Лавров В.Н. Боевые приемы борьбы: Учебно-методическое пособие.- Нижний Новгород: Нижегородская ВШ МВД РФ, 1994.
23. Макнаб К. Психологическая подготовка подразделений специального назначения. М.: «Фаир-пресс», 2001.
24. Маряшин Ю.Е. Приемы самозащиты с использованием милицейского жезла. М., 1990.
25. Медников А.Б. Самоконтроль занимающимися физическими упражнениями и спортом: Лекция. – Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2005. - 34 с.
26. Миленин В.М., Кустов А.Н. Организация физической подготовки в органах внутренних дел: Учебно-методическое пособие. - Москва, 1990.
27. Михалев А.И. Умей защитить себя: Пособие для самостоятельного изучения приемов самообороны. - Москва: НИИ "Геодезия", 1992.
28. Мороз В.В. Приемы борьбы стоя и лежа: Учебное пособие. - Хабаровск: Высшая школа МВД РФ, 1996.
29. Панкин А.И. Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел (тактика и психология безопасной деятельности). - М., 1996.
30. Положение о службе в органах внутренних дел Российской Федерации от 23.12.1992 г. (ст. 1, ст. 7).
31. Приказ № 412. от 29.07.1996 г. Наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел. М., ГУК МВД России. 1996.
32. Приказ № 510 от 15.05.2001 г. Дополнение к приказу № 412 от 29.07. 1996 г.

33. Самозащита без оружия (самбо). - Москва: МВШМ МВД СССР 1995.
34. Тактико-специальная подготовка: Учебник. - М.: МВШМ МВД СССР, 1989.
35. Строкун С.А. тактика применения боевых приемов в различных ситуациях: учебно-методическое пособие. – Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2007. - 50 с.
36. Тарас А.Е. Воины-тени: Ниндзя и ниндзюцу. Мн: «Харвест», 1996.
37. Тарас А.Е. Боевая машина. Мн: «Харвест», 1997
38. Тарас А.Е. Система психологической подготовки к ближнему бою. Мн: МАИТ, 1999.
39. Приказ МВД России от 01.07.2017 N 450 (ред. от 27.07.2020) «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»
40. Приказ МВД России от 05.05.2018 N 275 (ред. от 25.01.2021) «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации»
41. Профессиональная подготовка полицейских. Альбом структурно-логических схем: учебное наглядное пособие: в 2 ч. / под общ. ред. В. Л. Кубышко. – М.: ДГСК МВД России, 2016. – Часть 2: Профессиональный цикл. – 312 с.

Учебное издание

Авторы-составители:

Малашенко Михаил Сергеевич
Гордеев Николай Николаевич
Проскурин Сергей Михайлович
Крестникова Евгения Петровна
Анисимов Борис Сергеевич

Особенности организации самостоятельной подготовки курсантов и
слушателей образовательных организаций МВД России

Практикум

Издается в авторской редакции

Подписано в печать _____._____.2022 г. Формат 60х84/16.

Усл. печ. л. _____ Тираж 10 экз. Заказ _____

Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России.
355000, г. Ставрополь, пр-т Кулакова, 43.