

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМУ КРОССУ

В образовательных организациях МВД России много внимания уделяется повышению уровня физической подготовленности курсантов, а также воспитанию морально-волевых качеств будущих сотрудников органов внутренних дел. Профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов в образовательных учреждениях МВД России должна иметь направленность на формирование у будущих специалистов физических навыков и умений с целью успешного выполнения служебно-боевых задач, поскольку деятельность сотрудника органов внутренних дел непрерывно связана с риском, умением принимать правильное для себя и окружающих решение в порой, казалось бы, безвыходной ситуации.

Физическая подготовленность является необходимым условием для успешного прохождения службы в органах внутренних дел. Кроме того, систематические тренировки оказывают положительное влияние на физиологические процессы, что, в свою очередь, способствует обеспечению восстановления нарушенных функций у человека [4, с. 23].

М.Б. Кузнецов и Д.В. Осипов замечают, что физическая подготовка, в том числе подготовка к бегу на длинные дистанции, вырабатывает выносливость и способность сотрудников органов внутренних дел эффективно выполнять поставленные перед ними задачи [3, с. 114]. Под выносливостью В.А. Глубокий понимает «способность к эффективному выполнению упражнения, преодолевая развивающееся утомление. Специфика развития выносливости в конкретном виде спорта должна исходить из анализа факторов, ограничивающих уровень проявления этого качества в соревновательной деятельности с учетом всего многообразия порождаемых ею требований к регуляторным и исполнительным органам» [1, с. 17].

Основным средством развития такого важного для курсантов вузов МВД России физического качества, как выносливость, является бег. Бег – одна из основных составляющих служебно-прикладных видов спорта, служебного биатлона, он является одним из контрольных упражнений на выносливость. Необходимый уровень подготовленности формируется в рамках учебных практических занятий, а при необходимости и во время самоподготовки. Курсанты МВД России принимают участие в соревнованиях по легкоатлетическому кроссу в рамках чемпионатов по служебному биатлону и легкоатлетическому кроссу среди вузов МВД России, Универсиады среди образовательных организаций высшего образования, чемпионата общества

«Динамо» по легкоатлетическому кроссу, где спортсмены соревнуются на различных дистанциях.

Прежде чем начать проводить практические занятия по подготовке курсантов МВД России к бегу на длинные дистанции (3000-5000 метров), необходимо разработать план практических занятий по физической подготовке. Исходя из уровня воздействия отдельного упражнения на организм составляется система недельных тренировок. Объем и характер упражнений подбирается для каждого обучаемого индивидуально. По мнению В.А. Глубокого, в подготовке курсантов МВД России к бегу на длинные дистанции необходимо использовать подводящие упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, семенящий бег, бег прыжками. Каждое из этих упражнений является подготовительным по отношению к бегу и способствует более эффективному становлению его отдельных элементов: эффективное отталкивание, высокий вынос бедра, уменьшение времени опоры, совершенствование координации в деятельности мышц-антагонистов [1, с. 24].

Несомненно, на практических занятиях по физической подготовке курсантов МВД России не стоит забывать о применении силовых упражнений, развивающих различные группы мышц (со штангой и отягощениями), а также упражнений, повышающих уровень общей физической подготовки, таких как ходьба (прогулочная, ускоренная и чередуемая с бегом), продолжительный бег в равномерном темпе, а также на скорость на короткие расстояния, гимнастические упражнения без снарядов.

Минимальное количество занятий по самостоятельной физической подготовке – два-три раза в неделю. В том случае, если количество занятий в неделю уменьшается, общая нагрузка одного занятия должна увеличиваться. Первоочередной задачей является выбор темпа бега: он должен быть невысоким. Целесообразно начинать бежать медленно, со временем увеличивая темп и скорость бега, также нужно бежать с постоянной оптимальной для организма скоростью. Не следует забывать, что в процессе бега у неподготовленного бегуна возможно быстрое наступление усталости. Кроме того, на старте не рекомендуется делать резкое ускорение.

А.С. Лелекова отмечает, что для укрепления здоровья и поддержания физической подготовленности на высоком уровне курсантам достаточно бегать ежедневно 3-4 километра или 20-30 минут. Здесь важен не объем работы, а систематичность занятий [2, с. 115].

Важно выйти из зоны комфорта, то есть тренировки и практические занятия следует проводить не только в теплое время года, когда человек более благоприятно настроен, но и зимой, помогая организму пройти закаливание, повышая его способность противостоять вирусам и инфекциям, к которым человек становится очень уязвимым в холодное время года.

В последнее время появилось достаточно большое количество научных работ и исследований, освещающих вопросы спортивной физиологии, спортивной медицины, психологии спорта, включая изучение специфических характеристик спортивной подготовки с применением опыта в тренировочном процессе курсантов образовательных учреждений МВД.

По мнению автора, в условиях образовательной организации МВД России целесообразно использовать интегральный подход в подготовке спортсменов. Этот подход наиболее приемлем при подготовке спортсменов массовых разрядов и предусматривает комплексное развитие общей и специальной выносливости, силы, быстроты, то есть одновременное развитие этих качеств на всех этапах подготовительного сезона [1, с. 33].

Специфическая особенность тренировочного процесса в условиях вуза МВД России заключается в реализации достигнутого уровня тренированности при длительной системе подготовки (макроцикл), которая концентрируется на участии спортсмена в одном-единственном старте – в соревнованиях среди образовательных организаций МВД России по легкоатлетическому кроссу. Макроцикл в ГСС (группе спортивного совершенствования) образовательной организации МВД России длится 1 год и состоит из 3 периодов: подготовительного, соревновательного и переходного, которые разделены на 5 этапов, различающихся по своим целям и задачам. Название каждого этапа подготовки отражает специфическую направленность тренировочной работы. В условиях вуза МВД России этапы подготовки имеют особенности.

В подготовительном периоде подготовка курсантов вуза юридического профиля разбита на базовый и специально-подготовительный этапы.

На базовом этапе преимущественно используются объемные беговые нагрузки для развития выносливости как основы интенсивной беговой работы. Данный этап длится 5 месяцев (мезоциклов): сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь и январь. Средствами подготовки являются: специально-подготовительные упражнения; бег по дорожке стадиона; бег по пересеченной местности (кросс); силовые упражнения, направленные на развитие силовой выносливости; упражнения для развития гибкости [1, с. 34].

Специально-подготовительный этап предполагает развитие качеств, которые необходимы в предстоящей соревновательной деятельности, который длится 3 месяца (мезоцикла): февраль, март, апрель. Средствами подготовки выступают: интегральные (комплексные) учебно-тренировочные занятия с выполнением собственно специально-подготовительных упражнений, воспроизводящих параметры соревновательной деятельности целиком или фрагментарно, и упражнений, направленных на развитие силовой выносливости мышц ног, спины и живота [1, с. 37].

Предсоревновательный этап, где продолжается дальнейшее совершенствование качеств соревновательной деятельности путем уменьшения объемных тренировок и увеличения их интенсивности, он длится 1 мезоцикл –

май. Средствами подготовки являются учебно-тренировочные занятия с выполнением собственно специально-подготовительных упражнений, воспроизводящих параметры соревновательной деятельности целиком или фрагментарно [1, с. 39].

Соревновательный этап осуществляет подводку и участие в соревновании или серии соревнований, которые являются итоговым показателем всей предшествующей тренировочной работы. Длится 2-3 микроцикла в июне. В качестве средств подготовки выделяются специально-подготовительные упражнения, воспроизводящие фрагментарно параметры соревновательной деятельности.

Переходный период является восстановительным этапом. Восстановительный этап обеспечивает восстановление организма спортсменов после соревнования или серии соревнований перед началом нового цикла тренировок. В вузе МВД России данный этап длится 2 мезоцикла: июль (курсанты сдают летнюю сессию) и август (очередной отпуск). На учебно-тренировочных занятиях спортсмены бегают кроссы от 8 до 10 км, играют в футбол, выполняют силовые упражнения с отягощением собственным весом [1, с. 41].

Таким образом, физическая подготовка курсантов в образовательных организациях МВД России строится с учетом специфичности их будущей служебной деятельности. Она должна быть направлена в первую очередь на укрепление здоровья будущих офицеров, силы, выносливости, ловкости и способности принимать решение в любой, даже критичной ситуации. Подготовка к бегу на длинные дистанции осуществляется в вузах МВД поэтапно: базовый, специально-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, переходный. На каждом из этапов применяются упражнения различной сложности: от простого бега по дорожке стадиона до специально-подготовительных упражнений.

Библиографический список

1. Глубокий, В.А. Подготовка бегунов-стайеров массовых разрядов в условиях вуза юридического профиля: учебно-методическое пособие / В.А. Глубокий, Р.Ф. Нечаев. – Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2008. – 64 с.
2. Лелекова, А.С. Физическая подготовка легкоатлетов в беге на средние и длинные дистанции / А.С. Лелекова // Новая наука: проблемы и перспективы. – 2016. – № 3-2 (67). – С. 115-117.
3. Осипов, Д.В. Физическая подготовка девушек, обучающихся в образовательных организациях МВД России, в беге на дистанции 3000 метров / Д.В. Осипов // Наука-2020. – 2019. – № 4 (29). – С. 114-119.
4. Подрезов, И.Н. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональное состояние организма человека и уровень его здоровья / И.Н. Подрезов, С.А. Моськин // Наука-2020. – 2018. – № 6 (22). – С. 23-28.