

Ворончихин Д.В.,

кандидат педагогических наук
Нижегородская академия МВД России

Красненкова А.В.

Нижегородская академия МВД России

Бакин А.В.,

кандидат педагогических наук, доцент
Омская академия МВД России

Организация предсоревновательной подготовки групп спортивного совершенствования по лыжным гонкам в Нижегородской академии МВД России

В образовательных организациях системы МВД России уделяется особое внимание физической подготовке курсантов и слушателей, обучающихся в них. Помимо общей и специальной физической подготовки, курсанты и слушатели имеют возможность тренироваться по утвержденным видам спорта после учебных занятий. Так, в Нижегородской академии МВД России в соответствии с приказом начальника НА МВД России «Об организации групп спортивного совершенствования» действуют 5 групп спортивного совершенствования, в том числе по лыжным гонкам. Ежегодно в сборную команду по лыжным гонкам происходит отбор курсантов и слушателей, затем осуществляется подготовка группы спортивного совершенствования по лыжным гонкам (далее – ГСС) к основным стартам (Спартакиада по лыжным гонкам среди образовательных организаций системы МВД России, а также Спартакиада НРО ФВСО «Динамо» по лыжным гонкам).

Как правило, перед соревнованиями для ГСС по лыжным гонкам образовательных организаций системы МВД России организуется предсоревновательный сбор, согласно которому члены ГСС по лыжным гонкам освобождаются от служебных обязанностей, что, в свою очередь, позволяет лыжникам-гонщикам получить максимальную физическую нагрузку и выступить успешно на соревнованиях¹.

Для формирования у спортсмена технических навыков, физических и мо-

рально-волевых качеств каждый сезон тренер осуществляет сложный процесс по созданию тренировочного и учебно-воспитательного планов. При их создании важно учитывать особенности лыжников-гонщиков, их ранние результаты и некоторые проблемы выполнения тех или иных упражнений, поэтому тренер использует те средства и методы, которые будут эффективными для достижения высоких результатов спортсменов.

На подготовительном этапе в Нижегородской академии МВД России применяются следующие упражнения:

- упражнения основного вида;
- общеразвивающие упражнения;
- специальные упражнения.

Упражнения основного вида включают в себя все способы передвижения на лыжах, а именно спуски, лыжные ходы, подъемы, торможение, повороты и др. Все вышеперечисленные упражнения выполняются в различных вариантах и методами, которые тренер считает наиболее эффективными для лыжников-гонщиков.

Общеразвивающие упражнения включают в себя следующие подвиды:

- а) общеразвивающие подготовительные;
- б) упражнения из других видов спорта.

К общеразвивающим подготовительным относятся упражнения с различными предметами и без них (гантели, мячи и др.), также можно в данную подгруппу отнести упражнения с сопротивлением партнеров.

¹ Красненкова А.В. Методика организации предсоревновательных сборов ГСС по лыжным гонкам в образовательных организациях МВД России / А.В. Красненкова // Вестник Барнаульского юридического института МВД России : Изд-во Барнаул, 2019. С. 62-64.

Упражнения из других видов спорта (легкая атлетика, плавание, спортивные игры), как правило, применяются в бесснежное время для поддержания физических качеств, необходимых лыжнику. Данные упражнения подбираются для того, чтобы восполнить тренировочный процесс лыжника-гонщика вне сезона, т.е. в бесснежное время, при этом они подбираются так, чтобы была оптимальная физическая нагрузка и эффективный результат.

Например, для развития выносливости применяется кроссовый бег не только по стадиону, но и по пересеченной местности; для развития быстроты, ловкости, координации движений – спортивные игры (футбол, ручной мяч, баскетбол) и т.д.

Специальные упражнения включают в себя две подгруппы:

- а) специально подготовительные;
- б) специально подводящие.

Специально подготовительные упражнения используются для развития у лыжников-гонщиков физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам.

Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах, они включают в себя упражнения, которые воздействуют на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении)¹.

Рассмотрим конкретные общеразвивающие упражнения для развития различных физических качеств, необходимых спортсмену группы спортивного совершенствования по лыжным гонкам. Длительное выполнение разнообразных упражнений позволяет повысить и общий уровень выносливости.

Упражнения для развития выносливости.

Плавание на различные дистанции (средние и длинные).

Легкоатлетический кросс, как на средние, так и на длинные дистанции (кросс по

пересеченной местности, по стадиону или по дорожке).

Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъеме).

Езда на велосипеде и др.

Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от периода, этапа, возраста и физической подготовленности спортсмена.

Упражнение для развития силы.

Упражнения с отягощением собственным весом: а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; б) лазание по канату без помощи ног; в) переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой); г) подтягивание на перекладине и кольцах; д) приседание на одной и двух ногах.

С внешними отягощениями (гири, штанга, гантели, набивные мячи, камни и др.): а) толчки, жимы, броски, рывки предметов, которые указали выше, а также можно использовать двумя способами: или одной, или двумя руками в различных направлениях; б) вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения туловищем, руками, ногами и т.д.), передвижение на руках в упоре, скачки, когда партнер поддерживает за ноги и т.п.

Упражнения на тренажерах. Спортсмен использует ряд тренажеров для развития всех групп мышц, необходимых лыжнику-гонщику в различных положениях.

Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации лыжников и уровня развития силы отдельных групп мышц (для ликвидации недостатков в развитии у каждого лыжника индивидуально).

Упражнения для развития быстроты.

Бег на короткие дистанции, как правило, от 30 до 100 метров, челночный бег 10 по 10 или 4 по 20 и др.

¹ Ворончихин Д.В., Мартынов А.П. Методы и способы развития физической выносливости сотрудников МВД России // Актуальные вопросы взаимодействия образовательных организаций и практических подразделений правоохранительных органов России в ходе профессионального обучения. Научно-методический электронный журнал «Концепт» : сборник материалов международной научно-практической конференции (15 мая 2018 г., г. Нижний Новгород). Киров : Изд -во МЦИТО, 2018. С. 48-51.

Прыжки в высоту и длину с места и с разбега.

Спортивные игры.

Беговые упражнения спринтера.

Все упражнения, предназначенные для развития быстроты, должны выполняться с максимальной скоростью (интенсивностью), при этом учитываются предыдущие показатели спортсмена, его возраст и физическая подготовленность.

Упражнения для развития ловкости.

Элементы акробатики.

Спортивные игры.

Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными поворотами, движениями и вращениями.

Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости следует постоянно обновлять комплексы упражнений для оказания наиболее эффективного результата. Чем более разнообразны упражнения, тем развитие ловкости и координации движения целесообразно.

Упражнения для развития гибкости.

Элементы гимнастики.

Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, туловища и ног).

Маховые и пружинистые упражнения с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше

их выполнять сериями по несколько повторений в каждой.

Упражнения для развития равновесия.

Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), приседания, бег, ходьба на уменьшенной опоре, на повышенной, качающейся опоре.

Соппротивление при помощи партнера.

Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Для развития скоростно-силовых качеств применяются различные прыжки и прыжковые упражнения – многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях. Все прыжковые упражнения для большего эффекта следует выполнять с отягощением. При выполнении прыжков важно добиваться максимально высокой скорости отталкивания¹.

Различные средства и методы подготовки спортсмена выбирает тренер. От профессионализма тренера зависят результаты как сборной команды, так и личные результаты лыжников-гонщиков. Важно подобрать правильные и эффективные упражнения для лыжников-гонщиков на предсоревновательном этапе, чтобы максимально повысить шансы на нужный, успешный результат.

Таким образом, предлагаем членам группы спортивного совершенствования по лыжным гонкам использовать предложенные нами вариации упражнений в рамках предсоревновательной подготовки.

Мещеряков В.С.

Сибирский юридический институт МВД России (г. Красноярск)

О некоторых особенностях формирования навыков применения ударной техники сотрудниками полиции

Не секрет, что успешному выполнению оперативно-служебных задач сопутствует не только хорошая физическая подготовленность сотрудников полиции, но и достаточный уровень владения боевыми приемами борьбы. В системе физической подготовки

сотрудников МВД России раздел «Удары и защита от ударов» является основополагающим. Однако, несмотря на его важность, он остается слабо изученным.

Анализ статистических данных позволяет сделать вывод, что преступность

¹ Ворончихин Д.В., Мартынов А.П. Указ. соч.