

Вензель В.В.

Научный руководитель В.А. Глубокий

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СТРИТ ВОРКАУТА ПРИ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Стремительное развитие информационно-коммуникационных технологий сопровождается изменением функционального характера досуга молодежи, в число которых, как правило, входят курсанты и, в отдельных случаях, слушатели образовательных организаций МВД России. На смену активному отдыху и развлечениям, развивающим физические способности, приходят духовное развитие и самореализация, затрагивающие больше внутренние и моральные аспекты жизни человека, отодвигая на второй план физическое развитие. Принято считать, что одной из проблем современных курсантов и слушателей является их неспособность самостоятельно продуктивно организовывать свой досуг. Причины разные: нехватка свободного времени, нежелание работать над собой из-за распространенного мнения о том, что повысить свои физические характеристики можно лишь в спортзале и с большими финансовыми затратами и т.д.

Напрашивается вывод о том, что формирование достаточной физической подготовленности курсантов и слушателей возможно по большей части только лишь во время, отведенное образовательной программой на освоение дисциплины «Физическая подготовка».

В постоянном поиске новых методов и приемов улучшения результатов физической подготовки курсантов, преподаватели физической подготовки стараются найти различные пути, методы тренировки и их комбинации для дальнейшего, более эффективного и надежного развития необходимых психофизических качеств (двигательных способностей) у обучающихся, таких как сила, силовая выносливость и координация.

Особое внимание уделяется специализированной технике и навыкам выполнения упражнений. Следует отметить, что традиционные средства воздействия используются длительное время и курсанты (слушатели) быстро к ним адаптируются, что ограничивает дальнейшее развитие необходимых физических качеств и в итоге затрудняет выход на новый уровень овладения двигательными действиями. Предполагаем, что для прогресса требуется внедрение и отработка новых техник с использованием гимнастического оборудования, например, брусьев, перекладин и тому подобного, а также развития и расширения двигательных навыков курсантов с помощью комплекса упражнений из современных программ стрит воркаута, стремительно развивающегося на данный момент.

Например, воркаут (калистеника) широко используется в физической подготовке «морских котиков» в ВМФ США [1].

Однако в современной литературе о спорте отсутствует содержательная и проработанная система тренировок воркаута, адаптированная к специфическому контингенту курсантов и слушателей, что и явилось проблемным полем данных материалов [2].

Занимаясь стрит воркаутом более года и имея практический опыт, подкрепленный редко встречающейся литературой по этой теме, хочу выразить свое мнение по вопросу введение определенных элементов данного вида гимнастики в программу обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Первым существенным фактором выбора именно этого вида физкультурной деятельности можно выделить низкую травмоопасность при надлежащей сознательности курсантов и слушателей во время занятий, а также широкой возможности страховки товарищем при выполнении упражнений. В распоряжении обучающихся образовательной организации МВД России на занятиях как в помещении, так и за его пределами имеется разнообразное оборудование: турники (перекладины), гимнастические скамьи, горизонтальные и вертикальные лестницы, параллельные брусья. В качестве методов по снижению травмоопасности на этом оборудовании можно использовать как известные способы страховки, так и специально подготовительные элементы, позволяющие снизить вероятность получения травмы. Например, это гимнастический мат, смягчающий удары при падениях, а в качестве подготовительного элемента – приемы и способы самостраховки, которые изучаются курсантами на первых этапах физической подготовки.

Вторым важным фактором можно отметить, что упражнения в воркауте (калистенике) предотвращают перегрузку сердца и помогают развить навыки координации и мышечной силы, поскольку курсанты с надлежащим страховочным снаряжением и набором упражнений выполняют даже опасные на первый взгляд элементы.

В качестве третьего фактора можно отметить, что комплекс силовых упражнений включает в себя как статические, так и динамические упражнения и предназначен для использования людьми, не имеющими специальной подготовки. Цель занятий – развитие взрывной силы мышц, повышение мышечной выносливости, укрепление сухожилий и связок, а также повышение уровня гибкости. Все вышеперечисленные качества развиваются такими базовыми упражнениями, как подтягивание из виса на перекладине и сгибание-разгибание рук (отжимание) от перекладины или пола, брусьев параллельных.

Привлечение курсантов и слушателей к такому виду физкультурной деятельности стимулирует их желание самостоятельно развивать свои физические характеристики. Это связано с тем, что упражнения основа-

ны на тренировках с весом собственного тела и возможностью тренироваться практически в любом месте. Курсанту не доставит особых трудностей найти большое разнообразие металлических конструкций на детских площадках, в школах или парках. Занятия воркаутом также является средством оздоровления, так как эти виды физических упражнений выполняются, как правило, на свежем воздухе.

Самым большим преимуществом этого вида фитнеса является возможность получить стройное тело с минимальным количеством подкожного жира, что, несомненно, скажется на презентабельности внешнего облика курсанта и слушателя как будущих полноценных представителей закона и государственной власти. Красота телосложения формируется из равномерного развития различных групп мышц под влиянием упражнений и естественного роста тела.

Достижение целей и решение конкретных задач осуществляется преподавателями, которые учитывают индивидуальные особенности курсантов, чьи организмы еще не приспособлены к сложным упражнениям, и находят нетрадиционные способы воздействия на различные комбинации ранее изученных двигательных сочетаний. Гимнастическое направление воркаута – это процесс адаптации организма к изменяющимся условиям. Позволяет воздействовать на различные группы мышц, может реализовываться и в условиях службы. Навыки могут совершенствоваться курсантами и слушателями в процессе выполнения упражнений на брусьях и гимнастических снарядах с целью достижения более высокого уровня развития физических качеств, позволяющих курсантам выполнять более успешно их служебные функции, а также участвовать и побеждать в спортивных соревнованиях разного уровня.

Учитывая вышесказанное, стрит воркаут, при его введении в учебный процесс и должном оформлении преподавателями кафедр физической подготовки, может дать новое направление развития физических способностей курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Библиографический список

1. Кайл, К. Американский снайпер. Биография самого смертоносного снайпера XXI века / К. Кайл ; пер. с англ. А. Баранова. – М. : Язуза, 2014. – 384 с.
2. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.