

*Е.И. Кокова, канд. пед. наук, доцент
Сибирский юридический институт МВД России;
Ю.А. Копылов, канд. пед. наук
Институт возрастной физиологии РАО*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЕЗИНГИБИЦИОННОЙ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В СИСТЕМЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

Одним из перспективных методов тренировки мышечной силы ряд специалистов называют метод дезингибиционной силовой тренировки [3, с. 92]. Суть метода заключается в растяжении ранее задействованных в упражнении мышц, что позволяет снижать накопление усталости от предыдущей силовой нагрузки. Сокращение и растяжение – две основные функции мышц, и не тренируя одну из них,

невозможно добиться успехов и в тренировке другой [2, с. 25-27].

Цель исследования – оценка эффективности дезингибиционной силовой тренировки в системе общей физической подготовки курсантов образовательных организаций высшего образования системы МВД России.

Методы и организация исследования. Исследование проведено с участием 32 курсантов

мужского пола 4-го курса СибЮИ МВД России. Сформировано две группы испытуемых – экспериментальная (16 чел.), использовавшая комплекс силовых упражнений, сопряженных с элементами системы Хатха-йога [4, с. 148-166], для мышечного растяжения во время интервалов отдыха между упражнениями, и контрольная (16 чел.), которая заполняла интервалы между силовыми упражнениями пассивным отдыхом. Обе группы выполняли одинаковый комплекс силовых упражнений с гантелями весом 2 кг. Экспериментальные занятия проводились в течение 8 недель, по 2 раза в неделю.

Уровень сформированности основных двигательных качеств определялся при помощи педагогических двигательных тестов: бег на 30 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «челночный» бег 10x10 м. Тестирование по всем тестам проводилось в начале и по окончании эксперимента.

Тренировочная программа по методу дезингибиционной силовой тренировки. Испытуемые экспериментальной группы выполняли физические упражнения с гантелями весом 2 кг [1, с. 24-32]. В интервалы отдыха между упражнениями включались упражнения для растягивания мышц. После выполнения всего комплекса упражнений делался восстановительный перерыв в течение 5 мин. в положении лёжа и весь комплекс выполнялся ещё раз.

Комплекс упражнений с гантелями для экспериментальной группы:

1. Упражнение с гантелями. Руки опущены вниз. Поднимать прямые руки через стороны вверх и возвращаться в исходное положение. Повторить 12 раз. **Упражнение для растяжения мышц. Исходное положение** – стоя на коленях. Сесть на пол между пятками. Завести одну руку за спину локтем вниз. Другую руку поднять и также завести за спину локтем вверх. Соединить пальцы рук в замок. Растягивать мышцы рук. В позе находиться 30 с. Возвратиться в исходное положение. Затем поменять положение рук и растягивать мышцы рук такое же время.

2. Упражнение с гантелями. Руки опущены вниз. Выполнять попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Повторить по 12 раз каждой рукой. **Упражнение для растяжения мышц.** Встать на правую ногу, положив лодыжку левой стопы у основания правого бедра. Ладони рук сложить вместе перед грудью. Сохранять равновесие 30 с. Повторить упражнение на другой ноге.

3. Упражнение с гантелями. Стоя, руки подняты вверх. Сгибать и разгибать руки в локтевых

суставах, опуская гантели за голову. Повторить 12 раз. **Упражнение для растяжения мышц.** Лечь на живот, ноги вместе. Положить кисти рук на пол на уровне плеч ладонями вниз. Медленно поднять туловище вверх и прогнуться, как можно дальше назад голову и грудную клетку, не отрывая нижнюю часть живота от пола. Остаться в этом положении 60 с.

4. Упражнение с гантелями. Наклониться вперед с опущенными вниз руками. Разводить прямые руки в стороны и возвращаться в исходное положение. Повторить 10-12 раз. **Упражнение для растяжения мышц.** Лечь на спину, ноги вместе. Медленно наклониться вперед как можно ниже и ухватиться руками за пальцы ног. Опустить голову и растягивать мышцы в этом положении. Удерживать эту позу 60 с.

5. Упражнение с гантелями. Руки к плечам. Наклонять туловище влево и вправо, по 12-15 раз в каждую сторону. **Упражнение для растяжения мышц.** Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонить туловище вправо, одна рука касается пальцев ног, другая поднята вверх. Руки на одной вертикальной прямой. В позе находиться 30 с. Возвратиться в исходное положение. Выполнить упражнение с наклоном в другую сторону.

6. Упражнение с гантелями. Руки у плеч. Присесть на полной стопе 12 раз. **Упражнение для растяжения мышц. Исходное положение** стоя. Наклониться как можно ниже к ногам, взяться за голени. В позе находиться 60 с.

7. Упражнение с гантелями. Ноги шире плеч. Поднять гантели вверх. Прodelать наклоны вперед с резким движением рук вниз-назад, напоминающим движения дровосека 12 раз. **Упражнение для растяжения мышц.** Сидя на коленях взяться руками за пятки. Прогнуться назад. Пальцы рук от пяток не отрывать. Держать туловище за счёт напряжения мышц ног 60 с. Возвратиться в исходное положение.

8. Упражнение с гантелями. Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями поднять вверх. Выполнять круговые движения туловищем в левую и правую стороны. Повторить по 6 раз в каждую сторону. **Упражнение для растяжения мышц** – лёжа на полу лицом вниз. Согнуть ноги в коленях и поднять вверх голени. Взяться руками за лодыжки. Максимально прогнуться в спине. В позе находиться 60 с.

Упражнение для расслабления в конце тренировки. Лечь на спину, закрыть глаза, расслабить мышцы тела. Время проведения расслабления – 5 мин.

Результаты исследования. В начале педагогического эксперимента различий в результатах двигательных тестов между контрольной и экспериментальной группами не выявлено. После проведения педагогического эксперимента зафиксировано, что результаты экспериментальной группы статистически достоверно ($p < 0,05$) превосходили результаты, полученные в контрольной группе. Так, показатели контрольной и экспериментальной групп составили соответственно – в беге на 30 м $4,2 \pm 0,1$ и $3,9 \pm 0,1$ с; в прыжке

в длину с места $218,6 \pm 9,1$ и $252,3 \pm 11,6$ см; в сгибании и разгибании рук в упоре лёжа $21,3 \pm 2,5$ и $29,5 \pm 2,9$ раз; в челночном беге 10x0 м – $33,6 \pm 3,8$ и $25,8 \pm 3,2$ с.

Полученные результаты показали, что использование упражнений для растяжения мышц в перерывах между силовыми упражнениями способствует статистически достоверному превышению результатов двигательных тестов по сравнению с традиционной (без растяжения мышц) методикой силовой тренировки.

Литература

1. Пустовойт Б. Упражнения с гантелями, амортизатором, гириями, штангой. М.: Физкультура и спорт, 1967. 104 с.
2. Хэтфилд Ф.К. Всестороннее руководство по развитию силы / пер. В.Е. Пэшко. Красноярск, 1992. 288 с.
3. Цацулин П. Стань сильнее / пер. с англ. Л.В. Оганезова. М.: Астрель: АСТ, 2008. 143 с.
4. Iyengar B.K.S. Light on Yoga. L.: Allen und Unwin, 1973. 342 p.