

Е.И. Чернышева,

заместитель начальника кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск),
кандидат педагогических наук, доцент

Ю.А. Копылов,

старший научный сотрудник Центра естественнонаучных основ
физического воспитания (г. Москва),
кандидат педагогических наук, профессор Российской академии естествознания

Современные подходы к беговой подготовке курсантов образовательных организаций МВД России

Бег – это форма физической активности, играющая ключевую роль в поддержании здоровья, физической формы и содействии спортивному развитию человека¹. В современной образовательной среде, где возрастает количество стрессов и часто снижается физическая активность, оптимизация процесса подготовки и развития беговых навыков особенно важна. Бег – это искусство, требующее не только силы воли и выносливости, но и гармоничного развития всего организма. Современный подход к беговой подготовке включает в себя не только развитие выносливости, но и всестороннее улучшение всех физических качеств, необходимых для эффективного и безопасного бега². Долгое время основным мерилом успеха в беге считалось количество пройденных километров, однако такой подход часто приводил к травмам, к замедлению прогресса и потере мотивации, лишая бег его привлекательности. Почему просто «бегать больше» уже недостаточно?

Цель данной статьи – рассмотреть современные подходы к беговой подготовке курсантов образовательных организаций МВД России и предложить способы оптимизации их использования. Ниже приведены категории современного подхода к беговой подготовке курсантов.

1. Упражнения для общей физической подготовки:

- разминка и заминка (динамические упражнения для суставов (вращения, махи), легкая растяжка, ходьба, легкая пробежка). Заминка включает статическую растяжку, направленную на восстановление мышц;
- упражнения для укрепления мышц кора (мышцы живота и спины отвечают за стабилизацию корпуса, передачу усилия между верхней и нижней частью тела и защиту позвоночника от травм), планка (различные вариации),

¹ Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 480 с.

² Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М.: Спорт, 2019. 656 с.

скручивания, подъемы ног и поза «лодки». Сильный кор обеспечивает стабильность тела во время бега и предотвращает травмы;

- упражнения для укрепления мышц ног и ягодиц (приседания классические, плие, болгарские, выпады вперед, назад, в сторону, подъемы на носки и ягодичные мостики). Эти упражнения улучшают силу отталкивания и амортизацию.

2. Специфические беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра (улучшает технику бега и развивает силу сгибателей бедра);

- бег с захлестыванием голени (развивает силу разгибателей бедра и улучшает координацию);

- многократные прыжки (развивают взрывную силу, улучшают эластичность мышц и связок и помогают увеличить длину шага);

- бег с прямыми ногами (улучшает технику постановки стопы и развивает силу икроножных мышц);

- фартлек (чередование бега различной интенсивности развивает скоростную выносливость);

- бег по лестнице/холму (укрепляет мышцы ног, развивает сердечно-сосудистую выносливость и улучшает технику бега с сопротивлением);

- бег с изменением направления (развивает ловкость, координацию и способность быстро реагировать на меняющуюся ситуацию).

3. Упражнения для развития гибкости и подвижности:

- динамическая растяжка (махи ногами, вращения туловища и наклоны). Выполняется перед тренировкой;

- статическая растяжка (удержание мышц в растянутом положении в течение 20-30 секунд). Выполняется после тренировки;

- миофасциальный релиз (МФР) – использование массажных валиков и мячей для расслабления мышц и повышения их эластичности. необходимо для снятия мышечного напряжения после интенсивных тренировок и предотвращения травм.

4. Плиометрические упражнения:

- прыжки на тумбу (развивают взрывную силу и реактивную мышечную реакцию);

- бег с барьерами (улучшает координацию, ритм и силу отталкивания);

- прыжки на одной ноге (развивают баланс и силу мышц-стабилизаторов).

5. Функциональные упражнения:

- берпи (комплексное упражнение, развивающее силу, выносливость и координацию);

- прыжки со скакалкой (улучшают координацию, выносливость и силу икроножных мышц);

- ходьба на руках (укрепляет верхнюю часть плеч и мышцы кора, а также развивает общую координацию).

6. Индивидуализация и дифференциация нагрузки:

- регулярное тестирование (например, тест Купера, челночный бег, прыжок в длину с места) для определения исходного уровня физической подготовки обучающихся и оценки их прогресса;

- группировка (разделение на группы (начинающий, средний, продвинутый) в зависимости от уровня физической подготовки для более целенаправленного выбора упражнений и интенсивности нагрузки);

- индивидуальные планы (например, для курсантов, готовящихся к соревнованиям).

7. Использование современных методов тренировки:

- чередование высокоинтенсивной работы с периодами активного отдыха (эффективно для развития скоростной выносливости и аэробной силы);

- бег в определенном темпе в течение длительного периода (развивает специфическую выносливость);

- включение других видов физической активности в тренировочный процесс (кросс-тренинг) снижает риск перетренировки и улучшает общую физическую подготовленность;

- использование принципов прогрессивной перегрузки (постепенное увеличение объема, интенсивности или сложности упражнений для постоянной стимуляции адаптации организма).

8. Технологическая поддержка:

- фитнес-трекеры и пульсометры (позволяют отслеживать частоту сердечных сокращений, пройденное расстояние, темп и количество сожженных калорий), что способствует более точному управлению тренировками;

- различные мобильные приложения для бега (предлагают готовые планы тренировок, голосовые подсказки и возможность отслеживать прогресс);

- видеоанализ техники бега (ускоряет процесс обучения).

9. Мотивация:

- соревновательный элемент (участие в соревнованиях различного ранга по бегу побуждает курсантов регулярно тренироваться и добиваться лучших результатов);

- система поощрений (внедрение системы баллов, сертификатов и т.д. за участие и достижения в беге);

- использование игровых элементов в тренировках (делает процесс тренировки более увлекательным и снижает монотонность);

- создание беговых клубов (формирование групп по интересам, где курсанты могут обмениваться опытом, тренироваться вместе и поддерживать друг друга);

– приглашение успешных спортсменов/тренеров (проведение мастер-классов или лекций, с участием опытных бегунов или тренеров).

10. Обучение и профилактика травм:

– теоретические занятия (лекции и семинары по основам физиологии бега, правильной технике, принципам тренировки, питанию, здоровому образу жизни и профилактике травм);

– тренировка самоконтроля (развитие у курсантов навыков самоконтроля частоты сердечных сокращений, дыхания, субъективных ощущений) и способности распознавать признаки усталости и перетренировки;

– профилактика травм (обучение курсантов правильной разминке и заминке, выбору подходящей обуви и важности адекватного восстановления).

11. Доступность инфраструктуры (обеспечение доступа к беговым дорожкам, стадионам, паркам, а также душевым и раздевалкам).

Таким образом, оптимизация процесса беговой подготовки для курсантов – многогранная задача, требующая комплексного подхода. Внедрение вышеперечисленных подходов в образовательный процесс не только улучшит физическую подготовку курсантов, но и сформирует привычку к регулярному бегу, что является важным вкладом в их здоровье и качество жизни на протяжении всего периода обучения и после него. Бег должен стать не просто обязательным элементом учебной программы, а осознанным выбором и частью здорового образа жизни для каждого курсанта образовательных организаций МВД России.

Б.В. Шилакин,

профессор кафедры физической подготовки
Дальневосточного юридического института МВД России
имени И.Ф. Шилова (г. Хабаровск),
кандидат педагогических наук, доцент

А.В. Апальков,

заместитель начальника кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина,
кандидат педагогических наук, доцент

К вопросу о правомерности применения технических действий самбо сотрудниками ОВД

Вопросы правомерности применения служебно-прикладных приемов сотрудниками полиции находится в прямой зависимости от юридических оснований использования физической силы. Часть 1 статьи 18 Федерального закона «О полиции» устанавливает, что сотрудники полиции обладают пра-