

УДК 796.011.3

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/02>

C.B. Aseev

*г. Владивосток, Владивостокский филиал ФГКОУ ВО
«Дальневосточный юридический институт МВД России»*

К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Аннотация. Статья посвящена анализу физического упражнения «челночный бег» как основного средства развития скоростно-силовых качеств сотрудников органов внутренних дел. Автором приведена совокупность рекомендаций, позволяющих сформировать рациональную технику выполнения челночного бега, обеспечивающую результативность упражнения, в том числе в условиях проведения периодических проверок на профессиональную пригодность.

Ключевые слова: быстрота; ловкость; рациональная техника упражнения; физическое воспитание; метод сопряженного воздействия; биомеханическая характеристика.

S.V. Aseev

*Vladivostok, Vladivostok branch of Federal state educational IN
“Far Eastern law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia”*

ON THE ISSUE OF IMPROVING SHUTTLE RUNNING AS A MEANS OF DEVELOPING SPEED AND STRENGTH QUALITIES OF EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS BODIES

Abstract. The article is devoted to the analysis of physical exercise Shuttle running as the main means of developing speed and strength qualities of employees of internal Affairs bodies. The author provides a set of recommendations that allow you to form a rational technique for performing Shuttle running, ensuring the effectiveness of the exercise, including in the conditions of periodic checks on professional fitness.

Keywords: speed; dexterity; rational exercise technique; physical education; method of conjugate impact; biomechanical characteristics.

Профессиональная служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел (полиции) непосредственно связана с обязанностью прохождения специальной подготовки, а также периодических проверок на профессиональную пригодность в условиях, связанных с применением физической силы [1; 2]. Одним из направлений указанных мероприятий определено выполнение контрольных упражнений общей и специальной физической подготовки, требующих от проверяемых подтверждения надлежащего уровня развития

физических качеств (силы, быстроты и ловкости, выносливости), а также демонстрации навыков применения боевых приемов борьбы.

Опыт реализации образовательных программ профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский» позволяет в качестве текущей проблемы определить слабый уровень развития таких физических качеств, как быстрота и ловкость, проверка которых осуществляется посредством выполнения физического упражнения – челночный бег.

Сущность анализируемой проблематики заключается в техническом содержании выделяемого упражнения, связанного с циклированием элементов разгона, торможения и разворота, требующих от проверяемого высоких координационных способностей.

Анализ пространственных, временных, пространственно-временных и динамических элементов биомеханических характеристик движения позволил выделить следующую совокупность допускаемых ошибок, приводящих к снижению скорости и преждевременному утомлению: мгновенное принятие вертикального положения туловища и чрезмерно широкий шаг в начале движения, игнорирование аспекта работы рук, мобильности разворота, значимости финального ускорения.

С нашей точки зрения, первопричина выделенных ошибок – упущения в физическом воспитании, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями [3, с. 8; 4], обеспечивающими осмысленность процесса занятия физическими упражнениями, следовательно, повышающими его результативность. Сформулированная точка зрения находит подтверждение в проведенном анкетировании проверяемых – 95% респондентов подтвердили свою неосведомленность об основных элементах техники выполнения основных физических упражнений, в том числе исследуемого упражнения.

Настоящее исследование позволило сформировать ряд рекомендаций по формированию рациональной техники выполнения челночного бега.

Во-первых, в начале движения необходимо стремиться к образованию прямого угла между бедрами толчковой и маховой ноги, что обеспечивает необходимый уровень общего центра массы выполняющего движение, а также оптимальный вектор воздействия толчковой ноги на поверхность, максимально приближенный к вектору горизонтальной скорости. Для доступности восприятия требуемых действий обучаемому следует имитировать технику перемещения «саней» в функциональном многоборье («кроссфите») либо использовать помощь ассистента. В первом варианте действий ассистент располагается впереди обучаемого, размещает ладони рук в области его плечевых суставов сверху и в момент начала движения незначительно противодействует ему. Во втором варианте действий ассистент располагается позади обучаемого, в области его тазобедренного сустава спереди размещает среднюю часть пояса (веревки), концы которого удерживает в руках, и в момент начала движения также незначительно противодействует ему. Указанная совокупность действий обеспечивает привитие навыка рациональной работы в момент начала движения обучаемого.

Во-вторых, частота работы рук значительно выше частоты работы ног, что обеспечивает необходимую частоту шага, эффективность развития скорости передвижения. В продемонстрированном варианте обучаемый вынужден исключать заведомо ложный стереотип движения, связанный с использованием чрезмерно широкого шага, что в конечном итоге приводит к естественному, неискаженному формированию двигательного навыка.

В-третьих, подготовка к развороту осуществляется предварительно, на удалении 1,5–2 метров от соответствующей линии. Вместе с тем основная фаза указанного элемента зачастую связана с совершением обучаемым следующих ошибок: пересечение линии разворота с забеганием по «дуге»; несвоевременное торможение, сопровождающееся опережением туловищем места размещения нижних конечностей; постановка стопы параллельно линии разворота, препятствующей успешной реализации фазы отталкивания от поверхности и продолжению движения.

Таким образом, при выполнении разворота обучаемому следует принять положение, наиболее приближенное к стартовой позиции в момент начала движения, основное усилие приходится на толчковую ногу, которая упирается в поверхность передней частью стопы (пятка направлена строго вверх), непосредственно разворот выполняется прыжковым движением.

В-четвертых, сохранение финального ускорения за счет контроля частоты работы ног и рук, а также положения туловища, исключающего опускание головы и поднятие таза, приводящие к падению.

Лучшим средством обучения совершенной технике бега является собственно бег с различной скоростью, а также его вариации – медленный бег с контролем движений; бег с постепенным наращиванием скорости (ускорением); отдельные подводящие беговые и прыжковые упражнения; имитационные упражнения.

Вместе с тем, при разучивании движения следует комбинировать целостный и расчлененно-конструктивный методы физического воспитания, изначально осваивая упражнение целостно, затем с разделением на наиболее сложно выполняемые элементы, с последующим закреплением в целостном варианте исполнения.

Реализация указанных рекомендаций, а также использование метода сопряженного воздействия, при котором техника двигательного действия совершенствуется в условиях увеличения физических усилий, к примеру, использование дополнительных отягощений на ноги, в процессе обучения движению позволили улучшить результат выполнения контрольного упражнения в следующем соотношении: на 10% у 45% обучаемых, на 20% у 30% обучаемых, на 30% у 20% обучаемых, на 40% у 5% обучаемых.

Литература

1. Федеральный закон от 07.02.2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» // Российская газета. 2011. 10 февраля. URL: <http://rg.ru/2011/02/07/police-dok.html>
2. Приказ МВД России от 05.05.2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_301261



3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. М., 2003. 477 с.

4. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: Учебное пособие. М., 2003. 464 с.

© Асеев С.В.