

Черкесов Радмир Мухаметбиевич

преподаватель

Северо-Кавказский институт

повышения квалификации (филиал)

ФГКОУ ВО «Краснодарский университет МВД России»

г. Нальчик, Кабардино-Балкарская Республика

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Аннотация: в данной статье рассмотрена проблема развития скоростно-силовых качеств сотрудников внутренних дел. В работе отмечается сложность развития скоростно-силовых способностей при комплексном проявлении и развитии таких двигательных качеств, как сила, быстрота и выносливость.

Ключевые слова: *скоростно-силовая подготовка, комплексы упражнений, тренажеры, машина управляющего воздействия.*

Быстрота делится на общую и специальную быстроту. Общая быстрота – это преодоления внешнего сопротивления за кратчайший промежуток времени так же способность проявления скорости в самых разнообразных движениях, например в спринтерском беге, спортивных играх и т. д. Общая быстрота проявляется в быстром выполнении одиночных и частых движений, в способности мгновенно переключаться от одних движений к другим [4, с. 74].

Специальная быстрота у сотрудников внутренних дел проявляется в латентном времени реакции, времени выполнения одного удара в максимальном темпе. Под специальной силой в единоборствах понимают способность получать оцениваемый результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или наименьшей суммарной затратой энергии.

В основном, в процессе задержания правонарушителя скоростно-силовые способности проявляются при различных неожиданных перемещениях: вперед, назад, смещение в стороны и при проведении контрдействий во время бросков и

задержании, что требует специфической тренировки мышц нижних и верхних конечностей. При совершенствовании скоростно-силовых качеств с отягощениями величина составляется в зависимости от подготовленности сотрудника. Длительность выполнения двигательных действий при развитии взрывной силы составляет от 6 до 14 сек, а количество повторений от 6 до 12. Для того чтобы активизировать процесс восстановления, в перерывах между упражнениями необходимо применять приемы самомассажа и упражнения на расслабление и восстановления мышц, используемых в выполнении двигательных действий. Продолжительность пауз отдыха от 1,5 до 2,5 мин.

К двигательным действиям ударного метода необходимо предъявляют высокие требования к мышцам и связкам нижних конечностей, в связи с этим следует применять только после подготовительных упражнений, силовой и скоростно-силовой подготовки мышц ног.

Нынешние методы подготовки сотрудников органов внутренних дел требует непрерывного поиска новых системных подходов к организации и содержанию учебно-тренировочного занятия. Отличительной особенностью современного задержания правонарушителя, является приданье процессу задержания активного, динамического, атакующего характера, увеличение количества сложных и неожиданных ситуаций в процессе задержания и минимизирование получение, и нанесение травмы себе и правонарушителю. Одной из главных проблем воспитания скоростно-силовых способностей у сотрудников органов внутренних дел, является то, что скорость движений и уровень преодолеваемого отягощения связаны обратно пропорционально. Особенno строгое нормирование необходимо, когда они используются для усиления требования к скоростно-силовым способностям в скоростных движениях, которые в естественных условиях выполняются с не большими внешними отягощениями или вообще без них. Дополнительные отягощения здесь строго ограничиваются – так, чтобы они не искали качество действий.

В связи с этим нормируют общий объем скоростно-силовых упражнений, в частности число повторений их в отдельном занятии. Увеличение скорости

движений служит вместе с тем и одним из основных условий в установлении времени между подходами, как только движения начинаются замедляться, необходимо увеличить время отдыха, если это поможет восстановить нужную скорость, либо остановить повторение. Так же предельная концентрация воли, полная мобилизация скоростно-силовых возможностей, необходимо каждый раз при повторениях не допускать понижение скоростных показателей движений существенно определяют объем нагрузки, отсюда вытекает условия использования скоростно-силовых упражнений. Во время каждого отдельного занятия необходимым условием качественного выполнения скоростно-силовых действий является подготовительная часть занятия, средствами которой служат гимнастические и специально-подготовительные упражнения, выполняемые с постепенным повышением темпа и скорости двигательного действия.

Сложность развития скоростно-силовых способностей при комплексном проявлении и развитии двигательных качеств, как сила, быстрота и выносливость. Предпочтительное максимальное развитие одного из них отрицательно сказывается на развитии других. Чтобы исключить «противоречие», возникающее между силой, скоростью и выносливостью, необходимо найти такое решение, при котором меньшие средние нагрузки на мышцы сопровождались бы большим (или равнозначным) проявлением силы и скорости движения.

Чтобы решить эту проблему, можно также использовать модернизированную машину управляющего воздействия (ММУВ). Она состоит из узлов: узла переменного сопротивления (рычаг с грузом, закрепленный на звездочке) и узла регистрации обработки и выдачи информации о биомеханических параметрах. машина предназначена для получения показателей, обработки и информации о биомеханических параметрах «взрывных» прыжковых упражнений, и еще для создания направленного силового воздействия на необходимые мышечные группы занимающегося. Различительной особенностью ее становится то, что, с целью создания условий не прерывного контролирования сопротивления при минимуме внешних

отягощениях, в неё входят облегченный гриф (3 кг вместо 15), облегченная звездочка (вместо 3-х) и облегченные рычаг и отягченные диски.

Проявление максимальной силы в начале упражнения реализуется в условиях уменьшения сопротивления с переходом на повышения облегчение. В таких условиях становится высокое проявление двигательной силы и скорости сокращения мышц, что в последствии вызывает повышения высоты выпрыгивания занимающегося. доказательством этого – значительно большая высота выпрыгивания и сила реакции опоры в прыжках с использованием машин управляющего воздействия при отягощении в 13% от своего веса занимающегося, относительно с упражнением со штангой 30%-ного веса. Применение машин управляющего воздействия позволит точно распределить и повышать диапазон изменения нагрузки при минимуме отягощенных сопротивлений. Это машина управляющего воздействия создает высокую нагрузку в заключительной части амортизации высоким воздействием инерционного рычага с отягощением на мышечные группы-разгибатели ног и корпуса. В связи с этим происходит высокое проявление силы реакции опоры [5, с. 12; 6, с. 41].

Список литературы

1. Верхушанский Ю.В. Методика оценки скоростно-силовых способностей спортсменов / Ю.В. Верхушанский // Теория и практика физической культуры. – 1992. – №2. – С. 7–12.
2. Карданов А.К. Средства развития скоростно-силовых и силовых качеств курсантов юридических институтов МВД России на фоне двигательного утомления: Автореферат. – М., 2002.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Издательский центр «Академия», 1997.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 480 с.
5. Черкесов Ю.Т. ММУВ и спорт. – Майкоп, 1993.

6. Черкесов Ю.Т. Новый класс технических средств «МУВ». – Майкоп,
1994.