

УДК: 796.015.1

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДА ОДНОНАПРАВЛЕННЫХ
КОНЦЕНТРИРОВАННЫХ НАГРУЗОК ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

Сергей Александрович Синенко, кандидат педагогических наук, преподаватель, Александр Аркадьевич Саутин, кандидат педагогических наук, начальник кафедры, Владимир Павлович Крысанов, кандидат военных наук, доцент Ленинградского областного филиала Санкт-Петербургского университета МВД России, Санкт-Петербург

Аннотация

Цель исследования – по средствам предлагаемой нами модели физической тренировки, используя недельные микроциклы и применяя в них однонаправленные концентрированные физические нагрузки, повысить уровень развития физических качеств курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Научная новизна заключается в определении эффективности предлагаемой нами методики применения недельных микроциклов с использованием однонаправленных концентрированных физических нагрузок. Выводы: По итогам педагогического эксперимента нами была выявлена эффективность применения однонаправленных концентрированных нагрузок в недельных микроциклах, способствующих более качественному развитию физических качеств, по сравнению с действующими методиками.

Ключевые слова: однонаправленные концентрированные физические нагрузки, недельные микроциклы, физические качества, физическая готовность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p426-428

**EFFECTIVENESS OF THE METHOD OF UNIDIRECTIONAL CONCENTRATED
LOADS TO INCREASE THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF CADETS AND
STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF
INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIAN FEDERATION**

Sergey Aleksandrovich Sinenko, the candidate of pedagogical sciences, teacher, Alexander Arkadyevich Sautin, the candidate of pedagogical sciences, head of the department; Vladimir Pavlovich Krysanov, the candidate of military sciences, docent, Leningrad regional branch of the St.-Petersburg University of Ministry of Internal Affairs of Russia, St. Petersburg

Abstract

The purpose of the study is to increase the level of development of physical qualities of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia by means of the proposed model of physical training, using weekly microcycles and using unidirectional concentrated physical activity in them. The scientific novelty lies in determining the effectiveness of our proposed methodology for the use of weekly microcycles using unidirectional concentrated physical activity. Conclusions: Based on the results of the pedagogical experiment, we have revealed the effectiveness of the use of unidirectional concentrated loads in weekly microcycles, contributing to a better development of physical qualities, compared with current methods.

Keywords: unidirectional concentrated physical activity, weekly microcycles, physical qualities, physical readiness.

ВВЕДЕНИЕ

Современные реалии служебной деятельности предъявляют высокие требования к сотрудникам органов внутренних дел. В условиях оперативно-служебной деятельности эти требования возрастают. Сотрудники постоянно совершенствуют своё профессиональное мастерство, повышают профессионализм. В период напряжённой учёбы формируются их навыки, совершенствуются физические качества. Процесс обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России строится на комплексной основе с использованием всех разделов дисциплины «Физическая культура и спорт». Работоспособность сотрудников органов внутренних дел в экстремальных условиях природной среды или оперативно-служебной деятельности обуславливается мощностью физиологических систем общей адаптации. Увеличение функциональных возможностей этих систем представляет собой основное направление повышения работоспособности сотрудника, а физическая тренировка является лучшим средством для решения этой задачи [2].

В связи с этим выделяют:

- общие требования к физической готовности сотрудников;
- специфические требования к физической готовности.

Общие требования определяют необходимость в достижении оптимального уровня силы, быстроты, ловкости, выносливости.

Специфические требования к физической готовности определяют необходимость в достижении высокого уровня развития тех качеств и навыков, которые являются особо важными для сотрудников.

Изучение режима учебно-служебной деятельности курсантов и слушателей Ленинградского областного филиала Санкт-Петербургского университета МВД России показало, что в силу её специфики процесс физической подготовки носит неравномерный, аритмичный характер.

В связи с этим нами было выдвинуто предположение о том, что эффективность физической подготовки может быть повышена путём применения метода однонаправленных концентрированных нагрузок, заключающихся в сведении учебных занятий по физической культуре и спорту, учебно-тренировочных занятий по спорту в недельные микроциклы, свободные от выполнения служебных обязанностей.

Одна из первых попыток пересмотреть традиционный подход к спортивной тренировке была выполнена профессором Ю.В. Верхошанским. Основная предпосылка тренировочной концепции Верхошанского Ю.В. связана с приоритетом высококонцентрированных нагрузок, направленных на развитие выбранной целевой способности с целью обеспечения выраженного тренировочного воздействия и последующее её совершенствование [1].

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Необходимо отметить, что попытки включать в одно занятие упражнения из других разделов дисциплины, как это часто практикуется в физической подготовке, оказалось малоэффективными. Сочетание средств различной направленности отрицательно влияют на способность организма адаптироваться к нагрузкам вследствие различия особенностей дыхания и кровообращения при ациклических и циклических упражнениях. Поэтому в предлагаемой модели физической тренировки эти средства включались в различные недельные микроциклы.

С целью экспериментальной проверки эффективности применения однонаправленных концентрированных нагрузок были организованы исследования в Ленинградском областном филиале МВД России с курсантами 3 курса обучения. За период обучения указанным методом проведено четыре двухнедельных и три трёхнедельных микроцикла с интервалом 7–10 дней.

Данные, полученные в результате исследований, свидетельствуют о том, что в экспериментальной группе (ЭГ) по сравнению с контрольной группой (КГ) показатели, характеризующие развитие физического качества – выносливость, показали статистически достоверно улучшенные результаты. Так, в ЭГ результаты в кроссе на 3 км достоверно улучшились с $783,7 \pm 14,0$ до $757,4 \pm 6,4$ с, а в КГ – лишь с $797,6 \pm 12,5$ до $790,1 \pm 7,5$ с.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе полученных результатов можно сделать следующие выводы:

– совершенствование и сохранение уровня развития в смешанном режиме занятий в недельном микроцикле (КГ) физических качеств происходит при следующем состоянии – программа каждого средства должна быть умеренна по интенсивности. Однако тренировочный эффект от таких занятий невысокий, так как при повышении интенсивности воздействия более сильной программы на организм занимающегося, более слабая программа будет подавляться;

– при раздельном однонаправленном режиме занятий в недельном микроцикле (ЭГ) прирост в развитии физических качеств, происходит быстрее, поскольку организм легче адаптируется к физической нагрузке.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин – Москва : Спорт, 2016 – 464 с.
2. Методологические основы применения физической тренировки для повышения работоспособности сотрудников органов внутренних дел / Синенко С.А., Дешевых И.Н., Крысанов В.П., Меркулов В.Г., Грибченко С.П., Козиков Я.С. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). С. 402–405.

REFERENCES

1. Issurin, V.B. (2016), *Preparation of athletes of the XXI century: scientific foundations and construction of training*, Sport, Moscow.
2. Sinenko, S.A., Deshykh, I.N., Krysanov, V.P., Merkulov, V.G., Gribchenko, S.P., Kozikov, Ya.S. (2021), "Methodological foundations of the use of physical training to improve the efficiency of employees of internal affairs bodies", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafita*, № 3 (193). pp. 402–405.

Контактная информация: petro16072010@mail.ru

Статья поступила в редакцию 17.03.2023

УДК 796/799

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА НЕКОТОРЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН

Александра Владимировна Соколова, старший преподаватель; Светлана Александровна Моисеенко, кандидат педагогических наук, доцент, Дальневосточный государственный медицинский университет, Хабаровск; Тамара Генриховна Селецкая, старший преподаватель; Антон Александрович Тихий, преподаватель, Тихоокеанский государственный медицинский университет, Владивосток; Анжелика Сергеевна Варнина, старший преподаватель, Морской государственный университет им. адмирала Г.И. Невельского, Владивосток; Здунюк Анжелика Алексеевна, преподаватель, Российский государственный университет правосудия, Хабаровск

Аннотация

Целью работы явилось определение влияния оздоровительной и образовательной направленности на некоторые показатели здоровья молодых женщин. Применялись социометрические