

УДК 37

DOI: 10.17748/2075-9908-2016-8-3/1-209-212

ЧЕРКЕСОВ Радик Мухаметбиевич,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации
(филиал) Краснодарского университета МВД России,
г. Нальчик, Россия

Radik M. CHERKESOV,
North-Caucasian Institute for Advanced Training
(Branch) of Krasnodar University of the Russian Ministry of Internal Affairs,
Nalchik, Russia

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

INNOVATIVE METHODS OF DEVELOPMENT OF ENDURANCE

В настоящее время происходящие в стране общественно-политические и социально-экономические преобразования требуют соответствующих изменений и в части ведомственного профессионального образования. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации является одной из сфер, нуждающихся в основательной модификации. С возрастанием объема и усложнением задач, решаемых системой органов внутренних дел, в том числе качественная конфигурация современной преступности, обуславливают необходимость в повышении физической подготовки сотрудника. Для поддержания правопорядка и успешно противостояния преступности, сотрудник полиции должен в равной степени обладать как юридическими навыками, так и достойной физической подготовкой. Данный принцип работы должен стать профессиональной обязанностью полицейского. Статья повествует об основных методах развития общей и специальной выносливости, а так же об инновационных разработках в этой сфере. Применение физической силы стало обычным явлением в буднях сотрудников правоохранительных органов. Это влечет за собой риск возникновения серьезных последствий, а в некоторых случаях ставят под угрозу здоровье и жизнь человека. Поэтому особое значение имеют проблема обеспечения прав граждан, законности в деятельности подразделений органов внутренних дел.

Currently taking place in the countries socio-political and socio-economic changes require corresponding changes in the part of departmental vocational training. Physical preparation of employees of law enforcement bodies of the Russian Federation of affairs is one of the areas in need of a thorough modification. With the growing volume and complexity of problems solved by the system of internal affairs bodies, including the configuration of high-quality modern crime make it necessary to increase the physical training officer. To maintain law and order and successfully confront crime, the police officer should equally have both legal skills and a decent physical training. This principle of operation is to become a professional duty of a police officer. The article tells about the basic methods of general and special endurance, as well as on innovative developments in this field. Use of physical force has become commonplace in the everyday life of law enforcement officers. This entails the risk of serious consequences, in some cases; threaten the health and life of humans. Therefore, of particular importance are the problem of ensuring the rights of citizens, the rule of law in the activities of departments of internal affairs bodies.

Ключевые слова: физическая подготовка, выносливость, нагрузки, экстремальные ситуации, правопорядок, сотрудник полиции

Keywords: physical fitness, endurance, stress, extreme situations, the rule of law, a police officer

В последнее время в системе органов внутренних дел (далее – ОВД) четко определились проблемы подготовки сотрудников правоохранительных органов. В большинстве случаев отмечается неустойчивая морально-психологическая подготовка сотрудников к действиям в экстремальных условиях, что приводит к неблагоприятным последствиям [8, с. 36].

В связи с этим представляется обоснованным и целесообразным введение новых требований к личному составу ОВД и учебных заведений, занимающихся профессиональной подготовкой ОВД.

Для поддержания правопорядка и успешного противостояния преступности сотрудник полиции должен в равной степени обладать как юридическими навыками, так и достойной физической подготовкой. Данный принцип работы должен стать профессиональной обязанностью полицейского [7, с. 1702].

Применение физической силы стало обычным явлением в буднях сотрудников правоохранительных органов. Это влечет за собой риск возникновения серьезных последствий, а в некоторых случаях ставят под угрозу здоровье и жизнь человека. Поэтому особое значение имеет проблема обеспечения прав граждан, законности в деятельности подразделений органов внутренних дел.

Для того чтобы работа в столь сложных условиях была высокоэффективна, сотрудники полиции обязаны постоянно улучшать свою физическую форму, систематически изучать нормативно-правовые акты и практику законного применения физической силы.

В связи с вышеизложенным необходимо отметить, что физическая подготовка сотрудника внутренних дел – процесс достаточно сложный и многокомпонентный. Так, это не просто развитие навыков, но и обучение, тренировка и непосредственно образование сотрудника. Основной целью образования является достижение результатов, поставленных перед сотрудником.

В связи с этим следует с сожалением отметить, что в современных условиях резко обострилась актуальность и необходимость решения проблем, связанных с развитием физических качеств: скорость и выносливость в полиции через обучение.

В процессе формирования физической культуры личности важно не только приобретение двигательных навыков, но и развитие физических способностей обучаемых.

Понятие физических качеств возможно в какой-то степени отождествить с понятием физических возможностей, так как оба они проявляются в различных движениях.

Процесс развития физических способностей зависит от различных факторов, как, например, социальные условия жизни, климатические географические условия, материально-техническое обеспечение учебных мест, метод их развития. Кроме того, одним из важнейших факторов влияния является наследственный фактор, то есть задатки. В процессе динамичных, плановых тренировок так называемые задатки (то есть генетически обусловленная возможность реализации физических действий) преобразуются в физические способности.

Следует отметить, что для успешного выполнения служебных задач сотруднику ОВД необходимо обладать таким качеством, как выносливость [6, с. 86].

Проявление выносливости зависит от содержания и особенностей деятельности, которую должен совершать сотрудник, а также от уровня ее интенсивности. Выделяют общую скоростную выносливость к работе максимальной интенсивности и общую скоростную выносливость большей интенсивности. Указанные формы проявления выносливости, в свою очередь, делятся на виды и разновидности. В основе данных форм проявления выносливости лежат различные факторы, в связи с чем методика их развития будет неодинаковой.

Образование выносливости осуществляется путем решения двигательных задач, требующих мобилизации психологических и биологических процессов в компенсаторной фазе усталости или в конце предыдущего этапа, но с обязательным доступом к компенсаторной фазе усталости. Варианты решения задач должны предусматривать вариативность, то есть обязательную смену нагрузки и структуры действия.

Главными физическими способностями, которые отражают качество выносливости, являются выносливость к нагрузкам в максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной зонах нагрузок. Единным измерителем всех этих видов выносливости является предельное время работы до начала снижения ее мощности [3, с. 130].

Выносливость воспитывается с помощью различных общеподготовительных, специально подготовительных и соревновательных упражнений.

Выносливость, характеризующаяся временем, в течение которого тело поддерживает достаточный уровень производительности, как правило, развивается позже других физических качеств. С возрастом выносливость, как в статических, так и в динамических условиях, заметно возрастает. Увеличение продолжительности усилий различных групп мышц различны и неодинаковы на протяжении многих лет [1, с. 125].

Упражнения местного эффекта позволяют избирательно активизировать деятельность отдельных групп мышц, позволяют повысить мощность, скорость и силу других компонентов выносливости.

Упражнениями, вызывающими максимальную производительность систем организма, являются средства развития общей выносливости.

В данном случае основную роль играют интенсивность работы (умеренная, большая, переменная), а также длительность выполнения упражнений [2, с. 121-122].

Как правило, в процессе физического воспитания применяются многочисленные и разнообразные упражнения циклического и ациклического характера [4, с. 145-149].

К ним можно отнести продолжительный бег, плавание, бег на коньках, велосипедную езду, бег на лыжах и другие. Данные упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности; продолжительность, как правило, составляет от 10 до 90 минут. При этом задействованы практически все группы мышц.

Кроме того, для развития общей выносливости применяются и циклические упражнения по 15-20 минут, которые, как правило, выполняются в режиме аэробики, то есть стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки.

1. *Доступность.* Содержание указанного правила можно определить как соответствие нагрузочных требований способностям и возможностям занимающихся. При этом обязательно учитываются пол, возраст и общий уровень физической подготовки человека. В процессе реализации физических нагрузок отмечается так называемая адаптация организма, что позволяет усложнить доступность нагрузки.

2. *Систематичность.* Здесь необходимо отметить влияние физических упражнений на организм человека, то есть их эффективность во многом обуславливается последовательностью воздействий нагрузочных требований. Для того чтобы достичь повышения общей

выносливости, необходимо в строгом порядке соблюдать последовательность и повторяемость нагрузок и отдыха. То есть, например, бег должен сочетаться с ходьбой.

3. *Постепенность*. Данное правило означает необходимость систематического и постепенного повышения общей нагрузки. Однако очень важно найти предельную меру повышения нагрузки и длительности достигнутых перестроек.

4. *Силовая выносливость*, то есть способность длительное время проявлять оптимальные мышечные усилия – это одна из наиболее значимых физических способностей. От уровня ее развития во многом зависит успешность профессиональной, бытовой, военной и спортивной двигательной деятельности. Силовая выносливость имеет различные формы проявления в зависимости от характера выполняемого двигательного действия. Однако ее специфичность выражена в меньшей степени, чем специфичность скоростных способностей. Поэтому возможен «перенос» силовой выносливости в различных упражнениях.

Важно отметить, что в настоящее время разрабатываются новые методы [5, с. 94] развития выносливости. К ним можно отнести такие как соревновательный и игровой методы, метод интервального прерывного упражнения и другие. Наиболее доступным для восприятия занимающимися является игровой и соревновательный методы, подразумевающие развитие выносливости в процессе игры. В данном случае возможно усиление и уменьшение нагрузки.

Таким образом, выносливость и ее развитие играют важнейшую роль в повышении физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. В связи с этим необходимо внедрять новые методы развития физических способностей, повышения специальной подготовки кадров, поступающих на службу в систему ОВД.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Трусова О.В. Методика развития выносливости у студентов вузов. – М., 2007.
2. Машекуашева М.Х., Геляхова Л.А. Некоторые особенности воспитательной работы в органах внутренних дел. // Образование и наука в современных условиях. – 2016. – № 1 (6). – С. 121-122.
3. Геляхова Л.А. Устойчивость сотрудников ОВД к экстремальным ситуациям служебной деятельности. // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 2. – С. 130-132.
4. Машекуашева М.Х., Кочесоклова З.Х. О некоторых вопросах повышения уровня адаптации сотрудников ОВД. / В сб.: Безопасность и адаптация человека к экстремальным условиям среды и деятельности. / Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Под ред. Е.В. Елисеева, Е.Г. Кокоревой, В.Д. Иванова. 2014. – С. 145-149.
5. Машекуашева М.Х. О вопросе организации и методах исследования смысловой регуляции в обучении. / В сб.: Наука, образование, общество: проблемы и перспективы развития. / Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 10 частях. 2013. – С. 94-96.
6. Машекуашева М.Х. О вопросе профессиональной деформации сотрудников ОВД. / В сб.: Наука и образование в жизни современного общества. / Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 12 частях. 2012. – С. 86-88.
7. Машекуашева М.Х. Реализация стратегических задач в социокультурном развитии молодежи. / В сб.: Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры. / Материалы Всероссийской научно-методической конференции (с международным участием). 2013. – С. 1698-1702.
8. Машекуашева М.Х. Технологические закономерности процесса обучения в контексте интегративного смыслового подхода. // Теория и практика общественного развития. – 2013. – № 12. – С. 36.

REFERENCES

1. Trusova O.V. Methods of endurance development at university students. [Metodika razvitiya vynoslivosti u studentov vuzov]. Moscow. 2007.
2. Mashekuasheva M.Kh., Gelyakhova L.A. Some features of educational work in the bodies of internal affairs. [Nekotorye osobennosti vospitatel'noj raboty v organah vnutrennih del]. Education and science in modern conditions. 2016. № 1 (6). Pp. 121-122.
3. Gelyakhova L.A. Stability Police Officers to extreme situations performance. [Ustojchivost' sotrudnikov OVD k jekstremal'nym situacijam sluzhebnoj dejatel'nosti]. Theory and practice of social development. 2014. № 2. Pp. 130-132.
4. Mashekuasheva M.Kh., Kochesokova Z.Kh. On some issues of improving the adaptation of law enforcement officers. [O nekotoryh voprosah povyshenija urovnja adaptacii sotrudnikov OVD.]. Security and human adaptation to extreme environmental conditions and activities. Collected materials of All-Russian scientific-practical conference with international participation. Edit. by E.V. Eliseev, E.G. Kokoreva, V.D. Ivanova. 2014. Pp 145-149.
5. Mashekuasheva M.Kh. On the question of organization and research methods of semantic regulation in learning. [O voprose organizacii i metodah issledovanija smyslovoj reguljarii v obuchenii]. Science, education and society: problems

and prospects of development of the collection of scientific papers on the materials of the International scientific-practical conference: 10 parts. 2013. Pp 94-96.

6. Mashekuasheva M.Kh. On the issue of professional deformation of employees of Police. [O voprose professional'noj deformacii sotrudnikov OVD]. Science and education in modern society a collection of scientific papers on the materials of the International scientific-practical conference: 12 parts. 2012. Pp 86-88.
7. Mashekuasheva M.Kh. Realization of strategic tasks in social and cultural development of young people. [Realizacija strategicheskikh zadach v sociokul'turnom razvitii molodezhi. Universitetskij kompleks kak regional'nyj centr obrazovaniya, nauki i kul'tury]. University complex as a regional center of education, science and culture. Materials of All-Russian Scientific Conference (with international participation). 2013. Pp 1698-1702.
8. Mashekuasheva M. Kh. Technological regularities of the learning process in the context of the integrative semantic approach. [Tehnologicheskie zakonomernosti processa obuchenija v kontekste integrativnogo smyslovogo podhoda]. Theory and practice of social development. 2013. № 12. P. 36.

Информация об авторе

Черкесов Радик Мухаметбиевич, преподаватель, кафедра физической подготовки, Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал) Краснодарского университета МВД России, г. Нальчик, Россия

Получена: 16.05.2016

Для цитирования статьи: Черкесов Р.М. Инновационные методы развития выносливости. Краснодар: Историческая и социально-образовательная мысль. 2016. Том 8. № 3. Часть 1. с. 209-212
doi: 10.17748/2075-9908-2016-8-3/1-209-212

Information about the author

Radik M. Cherkesov, Lecturer, Department of Physical Training, North - Caucasian Institute for Advanced Training (Branch) of Krasnodar University of the Russian Ministry of Internal Affairs, Nalchik, Russia

Received: 16.05.2016

For article citation: Cherkesov R.M. Innovative methods of development of endurance. [Innovatsionnye metody razvitiya vynoslivosti]. Krasnodar. Istoricheskaya i sotsial'no-obrazovatel'naya mysl'= Historical and Social Educational Ideas. 2016. Vol. 8. no. 3. Part. 1 Pp. 209-212
doi: 10.17748/2075-9908-2016-8-3/1-209-212