

УДК 796.42

**СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ФЕДЕРАЛЬНОЙ
СЛУЖБЫ ИСПОЛНЕНИЯ НАКАЗАНИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В БЕГЕ
НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

Иван Иванович Шуманский, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский университет Федеральной службы исполнения наказаний; Алла Вита-льевна Ежова, кандидат педагогических наук, доцент, Воронежский государственный институт физической культуры

Аннотация

Статья посвящена изучению вопроса развития физической подготовленности курсантов, в частности решению проблемы повышения скорости бега. Частными задачами исследования являлись: выявить эффективность применения бега с автомобильной покрышкой при тренировке бегунов на короткие дистанции; экспериментальным путем выявить наиболее оптимальные величины веса автомобильных покрышек для тренировки курсантов специализирующихся в беге на короткие дистанции. В результате выполнения исследования разработаны методические подходы для повышения уровня физической подготовке курсантов на короткие дистанции. Выявлена и обоснована целесообразность применения направленного педагогического воздействия.

Ключевые слова: средства тренировки, сопротивление, отягощения, скоростной барьер, нагрузка, техника бега

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.2.p373-376

**SPEED-STRENGTH TRAINING OF CADETS OF THE FEDERAL PENITENTIARY
SERVICE OF THE RUSSIAN FEDERATION IN RUNNING SHORT DISTANCES**

Ivan Ivanovich Shumansky, the candidate of pedagogical sciences, senior lecture, St. Petersburg University of the Federal Penitentiary Service of Russian Federation; Alla Vitalyevna Yezhova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Voronezh State Institute of Physical Education

Abstract

The article is devoted to the study of the issue of cadets' physical readiness development, in particular, to the solution of the problem of increasing the running speed. The particular objectives of the study were: to reveal the effectiveness of running with a car tire when training short-distance runners; experimentally to reveal the most optimal values of the weight of automobile tires for training cadets specializing in running short distances. As a result of the research, methodological approaches were developed to increase the level of physical training of cadets for short distances. The expediency of using directed pedagogical influence was revealed and substantiated.

Keywords: training means, resistance, weights, speed barrier, load, running technique.

ВВЕДЕНИЕ

Многократное пробегание дистанции с предельной скоростью приводит к закреплению двигательного навыка и к возникновению «скоростного барьера», преодолеть который бегуну не удастся. Рядом авторов рекомендованы средства и методы повышения скорости путем активного воздействия на бегуна внешней силой: бег с попутным ветром, бег за лидером, бег с тяговым усилием и т.д. Не все они рациональны и не все могут быть приемлемы для тренировки. В нашей работе мы использовали бег с сопротивлением (бег с автомобильной покрышкой) как средство решения проблемы преодоления «скоростного барьера» [1, 3, 4, 6, 7].

В отличие от специального технического устройства (электротяга), высшее указанное средство легко доступно и может использоваться на различных спортивных сооружениях, что очень важно для работы тренера.

Мы привлекали спортсменов-спринтеров, имеющих специальную подготовку не выше 1-го взрослого разряда. Для эксперимента брали 30-ти метровые отрезки. Необходимо было проследить и узнать, каким образом влияет сила тяги назад на развитие скорости спринтеров, и какие величины веса автомобильных покрышек оптимальны [2, 5].

Цель исследования – совершенствование существующих средств тренировки, ведущих к решению проблемы повышения скорости бега.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для практической реализации поставленной цели и задач исследования нами были применены следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы и документальных материалов, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, хронометрирование, тяговое устройство, тестирование; математическая обработка полученных данных.

Исследования проводились в процессе занятий по физической подготовке. Объектом исследования были курсанты, занимающиеся бегом на короткие дистанции в возрасте 17-20 лет, уровень спортивной квалификации 1 разряд. Изучались результаты бега на 30 м и 60 м с низкого старта. На спортсмена надевался пояс, который с помощью синтетической веревки был соединен с автомобильной покрышкой. Ход эксперимента для спортсменов был одинаков, т.е. на каждой тренировке испытуемому предлагалось пробежать дистанцию 30 м с низкого старта с максимальной скоростью, затем ту же дистанцию с покрышкой, далее - вновь с максимальной скоростью без покрышки. На каждой тренировке это повторялось не менее 3-х раз. Количество тренировок – 4 раза в неделю. После каждой тренировки подсчитывалось среднее время пробегания дистанции с покрышкой и без неё, как до применения автомобильной покрышки, так и после неё. Все исследования проводились на базе Воронежского института ФСИН России.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЯ

На первом этапе были проведены массовые испытания спортсменов. Всего было обследовано 25 человек, которым предлагалось пробегание указанных дистанций по 2 раза с произвольной паузой отдыха между сериями пробегаемых дистанций. Из числа испытуемых было отобрано 10 спортсменов, не имеющих существенных различий в системе изучаемых показателей. На втором этапе был проведен основной педагогический эксперимент, в котором приняли участие отобранные нами спортсмены.

Программа исследований была тесно связана с выявлением целесообразности использования автономных покрышек в тренировке в беге на короткие дистанции, а так же с определением оптимальных величин веса покрышек для спринтеров.

В эксперименте использовались два типа покрышек величиной в 7,2 кг и 9,7 кг. Продолжительность эксперимента составила 8 недель (март–май) на специально-подготовительном этапе тренировки. Все испытуемые выполняли строго стандартную нагрузку, т.е. на каждой тренировке спортсмены пробегали дистанцию 30 м с низкого старта с максимальной скоростью, затем ту же дистанцию с тяговым устройством и вновь пробегали без покрышки. На каждой тренировке это повторялось 3 раза. Интервал отдыха не регламентировался. В неделю аналогичный характер тренировки повторялся 4 раза. Двигательные качества определялись по результатам пробегания данной дистанции. Функциональное состояние спортсменов определялось по субъективным высказываниям самих спортсменов.

Анализ полученных данных свидетельствует о существенных сдвигах, произошедших в группе спринтеров после использования покрышек различного веса.

Так после использования сопротивления в виде автомобильной покрышки весом 7,2 кг ухудшение результата в среднем в беге на 30 м составило 0,3 сек ($P < 0,05$). Следовое последствие использования данного сопротивления улучшило результат в беге на 30

м с низкого старта в среднем на 0,3 сек ($P < 0,05$). Педагогические наблюдения за техникой бега, а также субъективные высказывания самих испытуемых позволили констатировать об адекватности предлагаемой нагрузки к функциональным возможностям организма. Исследования использования сопротивления во время бега в виде покрывки 2 этажа (9,7 кг) показано, что результаты в беге на 30 м ухудшились в среднем по группе на 0,4 сек ($P < 0,05$). Следовые последствия использования покрывки данного веса улучшили результат, в среднем только на 0,1 сек на фоне нарушений в технике бега. Субъективные высказывания испытуемых свидетельствуют о том, что многие спортсмены ощущали чрезмерное напряжение организма в целом. Применение покрывки весом в 9,7 кг у многих вызвало боль в мышцах задней поверхности бедра.

Таким образом, полученные данные убеждают нас в эффективности применения в тренировке спринтеров автомобильной покрывки весом 7,2 кг («Жигули») и, наоборот, в неэффективности использования автомобильной покрывки весом 9,7 кг («Волга»).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Автомобильные покрывки могут широко применяться в подготовке спринтеров разного уровня. Простота и доступность данного средства подготовки позволяют нам говорить о его эффективности.

Недостатком применения автомобильных покрывок является невозможность варьирования их весом, что ограничивает их применение.

Оптимальным типом покрывки по нашим данным является автомобильная покрывка от автомобиля «Жигули» весом 7,2 кг. Применение данного сопротивления в тренировке спринтеров квалификации 1 разряда вызвало улучшение результата в беге на 30 м с низкого старта в среднем на 0,3 сек ($P < 0,05$).

Покрывки от автомобиля «Волга» весом 9,7 кг не приносят ожидаемого эффекта. Субъективные высказывания спортсменов свидетельствуют о возможном повышенном травматизме мышц задней поверхности бедра при использовании данного сопротивления.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ежова А.В. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А.В. Ежова, С.С. Артемьева, О.Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2017. – № 3. – С. 37–39.
2. Кузнецов, Б.В. Влияние профессионально-адаптационной физической подготовки на развитие и совершенствование физических качеств курсантов вузов МЧС России / Б.В. Кузнецов, Г.Р. Гостев // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 6 (42). – С. 53–56.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка с использованием подвижных игр / А.В. Ежова, С.К. Толстых, В. В. Федоров, Н.И. Годунова, В.Б. Маркина // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сборник научных статей VI Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. – Воронеж : Научная книга, 2017. – С. 492–496.
4. Семенов Е.Н. Физиологический анализ и способствующие факторы развития утомления у спортсменов / Е.Н. Семенов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. – Воронеж : Научная книга, 2016. – С. 368–373.
5. Специальная физическая подготовка курсантов воронежского института федеральной службы исполнения наказаний / М.А. Ефремов, Я.В. Сираковская, О.В. Ильичева, А.К. Ефремов, А.В. Ежова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 7 (173). – С. 59–63.
6. Толстых С.К. Методы совершенствования профессиональной подготовки со слушателями вузов МВД России / С.К. Толстых, Д.С. Толстых, А.В. Ежова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 10 (188). – С. 377–81.
7. Федоров В.П. Работоспособность и здоровье профессионалов в чрезвычайных ситуациях / В.П. Федоров, А.Н. Асташова, Е.Н. Семенов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием — Воронеж : Научная книга, 2017 – С. 363–372.

REFERENCES

1. Yezhova, A.V., Artemyeva, S.S. and Kryukova, O.N. (2017), "Pedagogical support for the effectiveness of the process of physical education in high school", *Bulletin of the Voronezh State University. Series: Problems of Higher Education*, No. 3, pp. 37–39.
2. Kuznetsov B.V. and Gostev G.R. (2012), "The influence of professional-adaptive physical training on the development and improvement of physical qualities of cadets of higher educational institutions of the Ministry of Emergencies of Russia", *Physical culture and health*, No. 6 (42), pp. 53–56.
3. Ezhova A.V., Tolstykh S.K., Fedorov V.V., Godunov N.I., and Markina V.B. (2017), "Professional-applied physical training with the use of outdoor games", *Medico-biological and pedagogical bases of adaptation, sports activity and healthy lifestyle: collection of scientific articles of the VI All-Russian correspondence scientific and practical conference with international participation*, Science book, Voronezh, pp. 492–496.
4. Semenov E.N. (2016), "Physiological analysis and contributing factors in the development of fatigue in athletes", *Physical culture, sport and health in modern society: collection of scientific articles of the All-Russian correspondence scientific and practical conference with international participation*, Science book, Voronezh, p, pp. 368–373.
5. Efremov M.A., Sirakovskaya, Y.V., Ilyicheva, O.V., Efremov, A.K. and Ezhova, A.V. (2019), "Special physical training of cadets of the Voronezh Institute of the Federal Penitentiary Service", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 173, No. 7, pp. 59–63.
6. Tolstykh, S.K., Tolstykh, D.S. and Ezhova, A.V. (2020), "Methods of improving professional training with students of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 188, No. 10, pp. 377–381.
7. Fedorov V.P., Astashova, A.N. and Semenov, E.N., (2017), "Efficiency and health of professionals in emergency situations", *Physical culture, sport and health in modern society: collection of scientific articles of the All-Russian correspondence scientific and practical conference with international participation*, Science book, Voronezh, p, pp. 363-372.

Контактная информация: gonav@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.02.2021

УДК 355.233.231.1

**О ГОСУДАРСТВЕННОЙ И РЕГИОНАЛЬНОЙ СИМВОЛИКЕ:
ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ**

Ирина Николаевна Шухат, Мурманский арктический государственный университет

Аннотация

Формирование гражданской идентичности у обучающихся в современных условиях развития общества выступает одной из приоритетных задач, решение которой имеет существенный воспитательный потенциал и предполагает воспитание чувства принадлежности к общности граждан российского государства. В статье рассматривается такое средство формирования гражданской идентичности как популяризация в школьной среде государственной и региональной символики, представляющей собой установленные законодательно закрепленные особые отличительные знаки, олицетворяющие самобытность и суверенитет данной общности. На основе теоретического анализа нормативно-правовых документов и научных подходов обосновано влияние изучения государственных и региональных символов на гражданскую идентичность школьников. Определено место такого изучения в целостном образовательном процессе, направленного на то, чтобы обучающиеся научились знать, чтить государственные символы, бережно и уважительно к ним относиться. В статье поставлена проблема популяризации региональной символики как значимого направления деятельности образовательной организации в аспекте формирования гражданской идентичности с точки зрения перспективности и объективной сложности обозначенной проблематики. Проанализирована региональная символика Мурманской области в историческом и современном контекстах, раскрыта этапность ее становления в связи со значимыми тенденциями регионального развития. Обоснована необходимость при разработке Концепции региональной составляющей основных общеобразовательных программ общего образования уделять внимание вопросу популяри-