

**ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ,
ПОДГОТАВЛИВАЮЩИХ К ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ
ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА,
НА РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТНИКОВ СЕКЦИИ ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ**

Комиссарова Ю.О., Сайковкая Т.Д., Тур А.В.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. В данной статье показывается зависимость успехов в тяжёлой атлетике у студентов от выполнения нормативов ГФОК. Также в статье будет представлена методика для подготовки учащихся к выполнению норм ГФОК, которая учитывает уровень физической подготовки каждого студента. С учётом индивидуальных особенностей, проводились различные упражнения соревновательного и облегчённого типа. В конечном счёте, при использовании методики улучшились результаты у большинства студентов, которые добросовестно следовали указаниям.

Актуальность. Двигательная активность – это залог здоровья человека. В настоящее время уровень здоровья студенческой молодёжи, да и всего населения нашей страны идёт на спад. Это стало причиной поиска различных путей привлечения лиц, всех возрастов, к занятию спортом и физической активности. Одним из таких путей оказался комплекс ГФОК. Плюсами данного комплекса является то, что он ориентирован на развитие различных качеств, а не базируется на усовершенствовании какого-либо одного критерия. Также Комплекс ГФОК учитывает такие факторы, как пол и возраст, с учётом которых и формируется нижняя граница результатов. Сравнивая нормы комплекса и свои результаты, каждый человек может определить свой уровень физической подготовленности. Этот эксперимент дал нам понять, что большинство лиц, учащихся в высших учебных заведениях, имеют проблемы с выполнением данных испытаний. Лишь малый процент от всех студентов может выполнить все нормативы ГФОК на знак отличия.

Цель исследования - повышение эффективности подготовки студентов к выполнению нормативов ГФОК.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 30 юношей, которые занимаются в секции по гиревому спорту и являются студентами ВГМУ, ВГАВМ, МИТСО, ВГУ. Основываясь на индивидуальных особенностях каждого участника, подбирались упражнения, устраняющие проблемные поля в физической подготовке студента и упражнения, поддерживающие на уровне характеристики, уже достигшие оценки отличия. Сам эксперимент делился на 4 этапа и развивал в основном силовые качества, незаменимые в гиревом спорте, а также выносливость.

Первый этап был направлен на оценку индивидуальных качеств каждого студента и выявление проблемных полей в их физической подготовке.

На протяжении второго этапа разрабатывались упражнения для каждого участника, основываясь на результатах, полученных в ходе первого этапа мероприятия. Мы подбирали упражнения, которые можно выполнять на любой спортивной площадке или дома и с собственным весом. Данные упражнения делились на два вида: соревновательные и облегчённые. Суть разделения в том, что кто-то может выполнять одни нормативы лучше, чем другие. Разделение поможет участникам улучшить результаты в тех испытаниях, с которыми они испытывают определённые трудности, до нормы и поддерживать на уровне результаты других испытаний, с которыми у участников всё хорошо в сравнении с нормами ГФОК. Если участник может выполнить соревновательные упражнения, то он на тренировках выполняет его без упрощений. В том случае, если имеются трудности с выполнением этих упражнений, участнику даётся облегчённое упражнение, которое подбирается индивидуально с учётом

уровня физической подготовки. Облегчённые упражнения подводят участников мероприятия к выполнению соревновательных упражнений.

Третий этап предполагал собой выполнение соревновательных и облегчённых упражнений длительное время. В нашем случае студенты выполняли упражнения 3 месяца по 3 раза в неделю. Один день уделялся тренировкам с преподавателем для того, чтобы отслеживать правильность выполнения упражнений. Это не маловажный факт в достижении результатов. В остальные дни участники занимались самостоятельно, следуя рекомендациям. Одной из них была рекомендация по количеству выполнений. Участникам настоятельно рекомендовалось выполнять 2 подхода по 15 повторений. Это касалось как соревновательных, так и облегчённых упражнений. В том случае, если студент уже может выполнить 15 повторений облегчённого упражнения, то преподаватель даёт новое усложнённое упражнение, всё также опираясь на индивидуальные критерии. Участник выполняет возможное для него количество повторений усложнённого упражнения, а потом доделывает подход упражнениями на ступень ниже по сложности.

Четвёртый этап был экзаменационным. Мы проводили итоговое тестирование по испытаниям, к которым велась подготовка. Также в конце мы сделали мини соревнование между участниками нашего эксперимента и теми, кто занимался в секции по тяжёлой атлетике, но не принимал участия.

Результаты и их обсуждение. В ходе обработки данных было замечено, что в ходе эксперимента, у юношей произошли улучшения результатов, сравнивая начальные показатели с показателями, после итогового тестирования, что можно наблюдать в таблице 1.

Таблица 1. Результаты тестирования юношей

Испытания	Предварительное тестирование	Итоговое тестирование
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	27,9±2,1	33,4±2,3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	208±8,5	222±10,2
Поднимание туловища из положения лежа на спине	35,2±2,1	41,7±2,3
Подтягивания в висе на высокой перекладине	9,3±1,6	13,8±1,8

Так же мы могли наблюдать не только улучшение среднестатистического результата в каждом нормативе, но и увеличение числа студентов, выполняющих то или иное испытание на знак отлично. У юношей улучшились показатели на соревнованиях. Они стали более выносливыми. Также было заметно увеличение мышечной массы. Итоговое соревнование показало, что участники нашего эксперимента во многом выигрывали у тех секционеров, которые не подготавливались к сдаче нормативов ГФОК.

Из выше упомянутого, можно сделать один вывод: наша методика подготовки студентов к выполнению норм ГФОК оказалась достаточно эффективной.

Заключение. В результате эксперимента, можно с уверенностью сказать, что с помощью ГФОК можно определить уровень физической подготовленности студентов. Также в ходе эксперимента было выявлено, что, для подготовки к выполнению ГФОК, необходимо использовать методику, основанную на индивидуальном подходе к каждому участнику. До-

статочно лишь выполнять подводящие упражнения 3 раза в неделю по 15 повторений в двух подходах.

За время эксперимента у юношей произошли видимые изменения в испытаниях ГФОК. А в конце эксперимента заметно увеличение числа студентов, выполняющих нормативы на знак отлично. Участники данного эксперимента заметно стали более подготовленными и выносливыми. Также было заметно увеличение мышечной массы. Это всё благоприятно повлияло на их спортивную деятельность.

Литература:

1. Бальсевич, В.К. *Физическая культура для всех и для каждого* / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

2. Глазко, Т.А. *Индивидуализация процесса физического воспитания как фактор повышения интереса к занятиям у студентов гуманитарного ВУЗа* / Т.А. Глазко, В.В. Курносова // *Вопросы физ. воспитания студентов вузов : сб. науч. тр. и метод. реком. / авт.-сост. Р.Н. Медников, С.В. Макаревич, В.М. Лебедев ; БГУ. – Минск, 1994. – С. 51–52.*

3. Холодов, Ж.К. *Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений* / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

УДК 378

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ К ДЕЙСТВИЯМ СВЯЗАННЫМ С СИЛОВЫМ ЗАДЕРЖАНИЕМ

Коник А.А., Бауэр К.Е.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина,
г. Белгород, Российская Федерация

Служебная деятельность сотрудника полиции неизменно сопряжена со значительными физическими и психологическими нагрузками. В зависимости от того в каком подразделении несет службу, сотрудник полиции может заступать для выполнения служебных обязанностей как в утреннее, так и вечернее время. Разные по сложности погодные условия, времена года, окружающий ландшафт, все это создает дополнительную нагрузку на сотрудника полиции во время выполнения служебных обязанностей, как физического, так и психологического характера. Несмотря на все указанные сложности, сотрудник полиции должен быть готов выполнять свои служебные обязанности одинаково качественно как в начале служебного времени, так и по его окончанию. Особое внимание в данной ситуации мы уделяем силовому задержанию правонарушителя и готовности к его выполнению сотрудником [2].

От неумелых действий во время задержания правонарушителей могут пострадать граждане, а также сами сотрудники ОВД. В зависимости от окружающей обстановки, наличия или отсутствия свободного пространства, скопления граждан, взрывоопасного производства и т. д. на первый план при задержании правонарушителя выходит именно силовое задержание [1].

Исходя из вышеизложенного, мы можем говорить о том, что в современный период времени особенности прохождения службы в рядах МВД России диктуют свои определенные требования, продиктованные условиями прохождения данной службы, в том числе к физической и психологической подготовке сотрудников полиции.

Анализируя всю специфику прохождения службы в ОВД, мы можем сказать, что формирование высокого уровня физической подготовленности у сотрудника полиции