

УДК 796.422.12

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В УСЛОВИЯХ
ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
БЫСТРОТЫ КАК ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА**

Глушков Павел Юрьевич

*старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта
Новосибирский военный институт войск национальной гвардии
г. Новосибирск
Glushkovadynkt@mail.ru*

Фадеев Олег Владимирович

*преподаватель кафедры физической подготовки и спор
Новосибирский военный институт войск национальной гвардии
г. Новосибирск
fadey_xp@mail.ru*

Аннотация. В статье авторами обобщены общепринятые методы и средства развития быстроты. Быстрота является одним из основных физических качеств военнослужащих. Развитие и поддержание на требуемом уровне физических качеств, в том числе и быстроты, является одной из целей физической подготовки войск национальной гвардии Российской Федерации.

Ключевые слова: быстрота, физическая подготовка, военнослужащие, тренировка, методы тренировки, сила, развитие физических качеств.

**IMPROVEMENT IN CONDITIONS
MILITARY – PROFESSIONAL ACTIVITIES
FAST AS PHYSICAL QUALITY**

Glushkov Pavel Yuryevich

*senior lecturer of the Department of Physical Training and Sports
Novosibirsk military Institute of National Guard Troops
Novosibirsk
Glushkovadynkt@mail.ru*

Fadeev Oleg Vladimirovich

*lecturer of the Department of Physical Training and Dispute
Novosibirsk military Institute of National Guard Troops
Novosibirsk
fadey_xp@mail.ru*

Abstract. In this article, the authors generalize the generally accepted methods and tools for the development of physical quality rapidity. Speed is one of the basic physical qualities of military personnel. Development and maintenance at the required level of physical qualities, including speed, is one of the goals of the physical training of the troops of the national guard of the Russian Federation.

Keywords: speed, physical training, military personnel, training, methods of training, strength, development of physical qualities.

Быстрота имеет важное значение для успешного выполнения военнослужащими различных учебных и служебно-боевых задач. **Быстрота как физическое качество** – это способность человека совершать двигательное действие за минимальный промежуток времени.

В системе физической подготовки военнослужащих войск национальной гвардии Российской Федерации для проверки физического качества быстрота используется бег короткой дистанции 100 и 400 м, а также челночный бег 10x10 и 4x100 м [1, с. 32].

В каждом тренировочном занятии развитию быстроты должно предшествовать совершенствование техники, применение специальных упражнений. Совершенствование качества быстроты связано с развитием и совершенствованием ряда других качеств и навыков: силы, гибкости, ловкости, расслабления. Для развития и совершенствования быстроты используются хорошо усвоенные упражнения, выполняемые технически правильно и с максимальной скоростью. Продолжительность нагрузки должна быть такой, чтобы к концу упражнения скорость его выполнения не снижалась вследствие утомления.

Одними из самых эффективных методов развития быстроты являются:

1) **Повторный метод** – является ведущим. Его основная задача – через увеличение частоты повысить максимальную скорость. Повторная тренировка заключается в многократном повторении беговых отрезков с максимальной скоростью и относительно полным восстановлением работоспособности в паузах отдыха. Интенсивность тренировки характеризуется по частоте сердечных сокращений – от 170 уд./мин. и выше, протяженность беговых отрезков – 20–60 м, интервалы отдыха между отрезками – 1–2 мин. Тренировочную серию составляют 3–5 беговых отрезка, выполненных занимающимися с интервалами отдыха в 5–8 мин. (для обеспечения максимально полного восстановления) в зависимости от характера упражнений и

состояния военнослужащего. За время тренировки выполняется 2–3 серии.

Интервалы отдыха можно заполнить медленным бегом, спокойной ходьбой и т.п. (например, после пробега 100 м в темпе 90 % от максимального для восстановления требуется около 8 мин).

2) **Соревновательный (контрольный) метод** – самый эффективный метод влияния на все стороны скоростной подготовки военнослужащих. Он оказывает сильное воздействие на все основные компоненты беговой подготовки военнослужащих: физическую, техническую, морально-волевую (психологическую). Эффективность этого метода на 20–60 % выше эффективности других методов. Объясняется это, в первую очередь, более сильной мотивацией обучающихся. Только в такой обстановке достигается максимальная скорость бега, как результат непосредственного соперничества на дистанции.

Недостатки: предельные нагрузки, восстановление после которых требует продолжительного времени, не позволяют часто использовать его при организации и проведении тренировки подразделений.

3) **Метод круговой тренировки.** Подбирают упражнения, при выполнении которых участвуют основные группы мышц и суставы. Проводится в формате 20 (30, 40, 50 и т.д.) секунд – работа, 10 (20, 30 и т.д.) секунд – отдых. Количество таких раундов и станций зависит от физической подготовки обучающихся. В тренировку может быть включено два и более упражнения.

4) **Игровой метод.** Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

Рассмотренные методы могут быть использованы во всех формах физической подготовки. Специфика воздействия на военнослужащих каждого из методов такова, что применение одного из них длительное время обуславливает усиленное развитие только одних функций организма, иногда даже в ущерб другим, что не способствует эффективному гармоничному развитию. При подготовке личного со-

става использование целого комплекса методов позволяет не только разнообразить достаточно тяжелую физическую тренировку, но и обеспечить разностороннюю подготовку личного состава [2, с. 146].

Так же существуют дополнительные методы, такие как сенсорный, сопряженный, переменный и др.

Физические упражнения, применяемые в тренировке, можно разделить на три основных группы:

- **Упражнения основного вида деятельности.** Эти упражнения используются в контрольной и соревновательной практике. По результатам выполнения этих упражнений (№ 51 «Бега на 100 м» и № 53 «Бег на 400 м») могут присваиваться спортивные разряды.

Для решения задач тренировки используются различные модификации таких упражнений. Основным средством подготовки является бег с около предельной скоростью. На учебно-тренировочных занятиях применяются бег со старта и с ходу на различных отрезках, эстафетный бег, бег под уклон и в гору, бег с переменной темпа и др.

- **Специальные упражнения.** Эти упражнения, имеющие в своей структуре элементы общие с контрольными упражнениями (бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, многоскоки, выпрыгивание и прыжки на тумбу), оказывают воздействие на группы мышц, в наибольшей степени участвующих в двигательном акте контрольного упражнения. Они используются для обучения технике и исправления ошибок.

- **Упражнения для развития силы.** Эти упражнения (приседания с отягощениями, выпады, жим ногами, разгибание и сгибание ног и т.д.) применяются для увеличения массы митохондрий, а, следовательно, и силы в основных группах мышц (камбаловидная, икроножная, передняя и задняя группа мышц бедра), участвующих в выполнении упражнений, связанных с быстротой.

От тренировочного процесса можно ждать большего эффекта, если он будет соответствовать следующим основным принципам построения тренировки.

1) Постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок. Суть тренировочного процесса заключается в первую очередь в особом свойстве человеческого организма адаптироваться к воздействию факторов внешней среды. Задавая определенный режим работы, мы через центральную нервную систему воздействуем на отдельные органы и системы, выводя их из состояния динамического равновесия.

В процессе тренировки нагрузки варьируют от сравнительно небольших до максимальных. В каждый момент тренировки они должны быть оптимальными, т.е. соответствовать возможностям военнослужащего и вызывать не переутомление, а рост работоспособности. Нагрузка (степень воздействия выполняемого упражнения на организм занимающегося) регулируется за счёт изменения объема и интенсивности.

Объемом нагрузки называется суммарное количество тренировочной работы (за отдельные занятия, неделю, месяц или год). Он может быть выражен в количестве упражнений (прыжков и т. д.), в суммарном весе примененных отягощений, в продолжительности бега (километры, часы).

Интенсивность нагрузки характеризует качество тренировочной работы. Ее мерой могут быть темп движений, мощность работы, вес применяемых отягощений.

2) Систематическое чередование нагрузок и отдыха. Для того чтобы достигнуть прогресса, важно не только постепенно повышать тренировочную нагрузку, но и разумно использовать отдых. В зависимости от направленности тренировочного процесса повторная нагрузка должна задаваться в различные фазы восстановительного периода. При частом повторении тренировочной нагрузки в фазе неполного восстановления могут возникнуть явления перетренировки. Неоправданно продолжительные паузы между повторными нагрузками приводят, как правило, к снижению спортивных результатов.

В практике спортивной тренировки нагрузки постоянно чередуются как по ха-

рактору воздействия (упражнения силового и скоростного характера), так и по объему и интенсивности. Чередование нагрузок в сочетании с рациональным отдыхом позволяет наслаивать следы предыдущего занятия на каждое последующее, создавая таким образом соответствующие предпосылки для развития быстроты.

3) Текущий контроль. Для того чтобы тренировочный процесс велся достаточно эффективно, необходим постоянный текущий контроль за состоянием военнослужащего. Это позволяет на основании сопоставления текущего состояния уровня подготовленности военнослужащего с уровнем подготовленности определять эффективность тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые изменения. С этой целью, прежде всего, следует вести строгий учет тренировочной нагрузки, результатов контрольных испытаний в тех или иных упражнениях базовой

вой и специальной подготовки, а также показателей самоконтроля (пульса, самочувствия, веса) [2, с. 200].

Запрещается тренировать такое физическое качество как быстрота, находясь в состоянии покоя, т.к. резко нарушается координация движений и теряется способность быстро выполнять их. Поэтому их и рекомендуется включать в первую половину каждого тренировочного занятия.

Особое внимание в процессе тренировки необходимо обращать на процесс восстановления, который играет не меньшую роль, чем тренировочная нагрузка. Правильное использование средств восстановления помогает применять большие объемы тренировочной нагрузки и более эффективно проводить тренировку. К средствам восстановления относятся: пассивный и активный отдых, различные виды массажа, тепловые процедуры, барокамера, а также фармакологические препараты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Приказ Федеральной службы национальной гвардии Российской Федерации от 29 марта 2018 г. № 100 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации» // На боевом посту. 2018. № 2. 113 с.
2. Ускоренное передвижение и легкая атлетика: учебник / под общ. ред. И.П. Холодова. СПб.: МО РФ, 2014. 396 с.
3. Кречетов А.И. Физическая культура: учебник. М.: ЭКСМО-Пресс, 2006. 429 с.
4. Зациорский В.М. Механическая работа и энергия при локомоциях человека. М., 2002. Т. 4. С. 579–596.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
6. Анисимова Е.А., Козловский М.А. Повышение спортивного мастерства бегунов на короткие дистанции // Теория и практика физической культуры. 2010. № 9. С. 76–88.
7. Шолковский В.Н., Ершов В.Ю., Максимов А.С. Современные подходы к повышению эффективности учебно-тренировочного процесса юных спортсменов-легкоатлетов // Теория и практика физической культуры. 2010. № 6. С. 73–76.