

1. *Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»* (в ред. от 31.07.2020) [Электронный источник] <https://fssp.gov.ru/4618/> (дата обращения 13.10.2020) . Текст: электронный.
2. *Статья «Спорт в условиях изоляции»* [Электронный источник] <https://lovefit.ru/blog/sport-v-usloviyakh-samoizolyacii> (дата обращения 12.10.2020). Текст: электронный.

Царева В.С., Махнев Н.А.

Уральский юридический институт МВД России,

г. Екатеринбург, Россия

mari.nekrasova.90@list.ru

ОСОБЕННОСТЬ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ПОСРЕДСТВОМ ПРЕОДОЛЕНИЯ РАЗНЫХ ДИСТАНЦИЙ БЕГА

Аннотация. Выносливость – один из важных показателей, который отражает насколько продолжительно человек способен выполнять то или иное упражнение, с какой динамичностью и скоростью. Именно поэтому в ОВД на развитие данного навыка необходимо в образовательных учреждениях МВД.

Ключевые слова. Выносливость, бег, дыхание, навык, образование.

Физическая подготовка является основной дисциплиной в учебных заведениях МВД, которая преподается на протяжении всего периода обучения. Важность данной дисциплины обуславливается тем, что в процессе обучения происходит развитие комплекса качеств, таких как быстрота, ловкость, выносливость и т.д. Данные качества необходимы в дальнейшем сотруднику ОВД, они позволяют оперативно реагировать в экстремальных условиях, не забывая наработанные навыки.

С целью обеспечения правопорядка посредством противостояния преступнику, сотрудник ОВД должен обладать как юридической базой, так и достойной физической подготовкой, заключающаяся и в совокупности скоростных и силовых качеств, и в отработанных приемах, которые возможно применять в изменяющейся обстановке.

В связи с тем, что граждане оказывают противодействие сотрудникам полиции, последним, для предотвращения данных деяний приходится применять физическую силу. Из-за нарушения конституционного права граждан на собственную неприкосновенность, сотруднику полиции необходимо действовать в соответствии с нормативными актами, регламентирующими данную сферу.

Анализируя указанные факторы, необходимо еще раз подчеркнуть, насколько важно формирование двигательных навыков у сотрудников ОВД, в том числе у курсантов учебных заведений. Формирование физических навыков зависит от: условий жизни (питание, сон, досуг), материально-технической базы института, методика развития навыков, личной мотивации и т.д. Следует обратить внимание, что сотруднику ОВД прежде чем воздействовать физически на преступника, необходимо его догнать. Поэтому для успешного выполнения данной задачи необходимо формировать такой навык как выносливость.

В практике выделяют выносливость общую скоростную выносливость и выносливость, которая проявляется при максимальной интенсивности работы. Развитие каждого из вида отличается от другого, при этом одинаково важны в общем развитии организма человека. В соответствии с представленными видами выделяют следующие методы развития выносливости:

1. Повторные интервальные упражнения;
2. Круговая тренировка;
3. Соревновательный метод;

4. Непрерывная и умеренная физическая нагрузка.

Интенсивность упражнений и вариация их длительности помогает повысить скорость, мощность и другие составляющие выносливости.

К упражнениям, которые часто применяются в образовательных учреждениях при развитии выносливости являются плавание, бег на лыжах и легкоатлетический бег на разные дистанции.

Бег занимает лидирующие позиции при развитии выносливости, причем как скоростной, так и общей. Проанализируем техническую подготовленность на дистанции 400 метров (длинный спринт) и 5 км, где создается упор на разные виды выносливости.

Специалисты утверждают, что существуют определенные нормы распределения сил при беге. В начале бегун разгоняется на первых 50-60 метрах, стараясь как можно быстрее достичь максимальной скорости. На следующих 200-250 метров следует найти оптимально-максимальную скорость, чтобы сохранить силы на заключительный рывок. Следующий этап бега – конечные 100 метров. В данном интервале, как отмечают аналитики, особую роль занимают быстрые движения ногами и увеличение частоты движения руками. Для уменьшения силы в начале движения трения и достижения максимальной скорости бегуны принимают согнутое положение и опускают голову, так происходит обтекание тела воздухом.

Отличие бега на дистанцию 5 километра и 400 метров отличается тем, что 400 метров – это анаэробная работа, тогда как в 5 км преобладает аэробная выносливость.

Основная суть бега на 5 км заключается в том, что с самого начала необходимо выбрать средний темп бега и придерживаться его на протяжении всей дистанции. Особое значение уделяют дыхание, мотивация. Однако на финишное время влияют и климатические

условия. Самая оптимальная температура для бега на указанную дистанцию составляет 4-10 градусов Цельсия.

Аэробная нагрузка отличается тем, что мышцам необходимо получать достаточное количество кислорода, для этого необходимо соблюдать техники дыхания. Выделяют несколько правил дыхания во время бега:

1. Необходимо избегать разговоров с самого начала забега, так как необходима концентрация на самом процессе дыхания;
2. Изменение частоты и глубины дыхания должно быть постепенно, не рекомендуется производить резкие вдохи и выдохи;

Оптимальная интенсивность в совокупности с верной техникой дыхания позволяет правильно распределить нагрузку. Самое главное правило бега – не прекращать бег. Даже в том случае, если воздуха будет не хватать, следует сбавить скорость бега – это позволяет правильно дышать через нос и сохранить ритмичность дыхания.

Итак, физическая подготовка позволяет в комплексе развивать способности человека. Развитие выносливости позволяет сотруднику оперативно выполнять поставленные задачи. Например, бег на длинные и спринтерские дистанции формируют стойкость организма и вырабатывают «закалку».

Библиографический список

1. *Федеральный закон от 07.02.2011 N 3-ФЗ «О полиции».* Текст: электронный.
2. *Дадов А. В.* Состояние и проблемы физической подготовки личного состава ОВД // ИСОМ. 2016. №8. С. 174-177. Текст: непосредственный.
3. *Черкесов Р. М.* Инновационные методы развития выносливости // ИСОМ. 2016. №3 С. 209-212. Текст: непосредственный.