

УДК 378

Анализ полезных качеств, приобретаемых при занятии плаванием и самбо сотрудниками и обучающимися в образовательных организациях высшего образования МЧС России

Analysis of the useful qualities acquired by the exercise swimming and Sambo employees and students in educational institutions of higher education of EMERCOM of Russia

Осокин Д.А.

Шишкин С.Н.

*ФГБОУ ВО Сибирская
пожарно-спасательная
академия ГПС МЧС России*

sad.sad123.sad@mail.ru

Osokin D.A.

Shishkin S.N.

*FSBEE HE Siberian Fire
and Rescue Academy
EMERCOM of Russia*

Рецензент:

Жданов Р.П.

д-р. пед. наук, проф

Аннотация:

В статье рассматриваются полезные свойства занятий плаванием и самбо для всестороннего и правильного развития обучающихся в образовательных организациях высшего образования МЧС России, проводится анализ требуемых сотруднику качеств, которые развиваются с помощью данных видов спорта, а также предлагаются возможная методика развития сотрудника по данным направлениям с целью более качественного выполнения специфических задач по выбранной профессии.

Ключевые слова: самбо, плавание, гипоксия, МЧС России, развитие, патриотизм, подготовка.

Abstract:

This article discusses the useful properties of swimming and sambo lessons for the comprehensive and correct development of students of higher educational institutions of the Ministry of Emergencies of Russia, analyzes the qualities required for the employee that are developed with the help of these sports, and suggests a possible methodology for developing the employee in these areas with a view to improving the quality fulfillment of specific tasks in the chosen profession.

Key words: sambo, swimming, hypoxia, EMERCOM, development, patriotism, training.

В ходе своей службы сотрудники МЧС России выполняют зачастую крайне специфические задачи, которые, без сомнения, требуют особых навыков, способностей, умений, знаний. В соответствии с этим при подготовке сотрудника очень важно его всестороннее физическое и духовное развитие. В последнее время в структуре МЧС набирают популярность два вида спорта: плавание и самбо. Постепенно они выходят на один уровень с такими популярными видами спорта как футбол, волейбол, пожарно-прикладной спорт. Важно отметить, что наряду с названными дисциплинами самбо и плавание считаются одними из наиболее многогранно развивающих организм видов спорта.

Популярность самбо также подтверждается результатами и успехами сборной Академии по данному виду спорта. В 2016-2017 годах самбисты нашего вуза блистали на соревнованиях краевого уровня, где взяли одно первое место и два третьих. Затем курсанты Академии заняли семь призовых мест на открытом краевом турнире по боевому самбо среди юниоров мужчин памяти судьи международного класса В.Б. Волошенко. Их победы принесли нам две золотых медали, три серебряные и три бронзовые [1].

Самбо — относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства [2].

Философия самбо — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности [3].

Самбо выступает в качестве подготовки служащих МВД, МЧС и других силовых структур. Самбо — это наука обороны, а не нападения. Данный вид единоборств не только учит самозащите, но и даёт богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности. Данная дисциплина способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину, так как традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы [2].

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности [4].

Рассматривая вторую из указанных дисциплин, можно сказать, что плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется её сильное закаливающее воздействие.

Пребывание в воде отлично тренирует механизмы, регулирующие теплоотдачу организма, повышая его устойчивость к изменению температур. Как уже говорилось, плавание является уникальным физическим упражнением, содействующим физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Занятия плаванием особенно полезны для детей и подростков, поскольку содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата [5].

Плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц. Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для форматирования правильной осанки у детей и подростков [5].

Для повышения физических качеств самбистов и пловцов широко может использоваться метод гипоксии. Этот метод начал использоваться не так давно, но уже показал свою эффективность в подготовке спортсменов.

Гипоксия (кислородное голодание) — пониженное содержание кислорода в организме или отдельных органах и тканях. Гипоксия возникает при недостатке кислорода во вдыхаемом воздухе, крови (гипоксемия) или тканях (при нарушениях тканевого дыхания) [6].

Наиболее распространенными причинами возникновения такого состояния являются [6]:

1. Низкое содержание кислорода во вдыхаемом воздухе в условиях высокогорья;
2. Временное прекращение или ослабление легочной вентиляции при нырянии на различную глубину;
3. Возрастание потребности в кислороде при выполнении мышечной работы.

В первых двух ситуациях при сохраненной или даже сниженной потребности в кислороде уменьшается возможность его получения,

тогда как при выполнении мышечной работы возможности обеспечения кислородом отстают от растущей потребности, связанной с повышенным расходом энергии [6].

Кислород необходим для процессов модификации белка, то есть для синтеза АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты), и его дефицит нарушает протекание всех процессов в организме, зависящих от энергии АТФ: работу мембранных насосов, транспортирующих ионы против градиента, синтез медиаторов и высокомолекулярных соединений – ферментов, рецепторов для гормонов и медиаторов. Если это происходит в клетках центральной нервной системы, нормальное протекание процессов возбуждения и передачи нервного импульса становится невозможным и начинаются сбои в нервной регуляции функций организма [7].

Нехватка кислорода стимулирует использование организмом дополнительных, анаэробных источников энергии – расщепления гликогена до молочной кислоты. Кроме того, возникают неприятности в виде закисления внутренней среды организма молочной кислотой и другими недоокисленными продуктами метаболизма [7].

Попадание в гипоксическую среду, искусственную или естественную, вызывает стимулирующий эффект на организм, вызывающий адаптационные приспособительные реакции различных систем в организме. Когда спортсмен тренируется на уровне моря, под воздействием тренировок возникают адаптационные сдвиги, называемые иначе повышением тренированности. Поэтому, тренируясь в условиях гипоксии, тело должно приспосабливаться не только к тренировочному стимулу, но и к воздействию на организм гипоксии. Когда два стимулирующих эффекта объединяются, главной приспособительной реакцией становится повышение кислородотранспортной функции крови. Эта адаптация достигается через множество механизмов [6].

Каждый обучающийся в Академии, будь то студент, курсант или слушатель, однозначно избрал для себя путь саморазвития и стремится к своей цели. Для всецелого и полного раскрытия внутреннего физического потенциала отлично подходят обе указанные дисциплины. Самбо помогает развить силовые качества, тренирует стойкость, в то время, как плавание охватывает всю опорно-двигательную систему и многократно увеличивает выносливость организма. Незаменимых видов спорта не бывает, но именно самбо и плавание развивают требуемые качества сотрудника МЧС в соответствии со спецификой дальнейшей деятельности.

Литература:

1. Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А. - Энциклопедия Боевого Самбо. Том 1 и 2. – Москва.: Олимп, 1993. – 577 с.
2. Андреев В.М., Чумаков Е.М. Борьба самбо. – Москва.: Физкультура и спорт, 1967. - 176 с.
3. Турин Л.Б. Борьба самбо. – Москва.: Физкультура и спорт, 1964. - 208 с.
4. Д. Е. Каунсильмен. Спортивное плавание. - Москва.: Физкультура и спорт, 1982.- 208 с.
5. Иорданская Ф.А. Гипоксия в тренировке спортсменов и факторы, повышающие ее эффективность. - Москва.: Советский спорт, 2015. – 158 с.
6. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч II. - учебник для студентов вузов Украины, Беларуси, Молдовы и Российской Федерации по специальности «Физическое воспитание и спорт». - Одесса: Друк, 2006 - 696 с., ил.