

Введение

В последние годы отчетливо выявились проблемы профессиональной подготовки сотрудников ОВД. В ряде случаев морально-психологическая подготовка к действиям в сложных, экстремальных условиях приводит к непредвиденным последствиям. В связи с этим предъявляются принципиально новые требования к личному составу ОВД и учебным заведениям, осуществляющим подготовку специалистов для ОВД.

В физическом воспитании различают две специфические стороны: обучение движениям (двигательным действиям) и развитие физических качеств.

С помощью двигательной деятельности, организованной посредством физических упражнений и других средств физического воспитания, можно в широком диапазоне изменять функциональное состояние организма, направленно регулировать его и тем самым вызывать прогрессивные приспособительные изменения в нем (совершенствование регуляторных функций нервной системы, мышечную гипертрофию, увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем и т.д.). Совокупность их приводит не только к количественным, но и к качественным изменениям функциональных возможностей организма в целом. Воспитывая таким путем физические качества, достигают, при известных условиях, существенного изменения степени и направленности их развития. Это выражается в прогрессировании тех или иных двигательных способностей (силовых, скоростных и др.), повышении общего уровня работоспособности, укреплении здоровья и в других показателях совершенствования естественных свойств организма, в том числе и особенностей телосложения. Развитию физических качеств придается, таким образом, направленный характер, что и позволяет говорить об управлении их развитием.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения.

I. Общие положения

Физическое воспитание, включенное в систему образования и общего воспитания, начиная с дошкольных учреждений, характеризует основу физической подготовленности людей — приобретение жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей. Двигательную деятельность человека, его трудовую активность определяют такие компоненты, как мышечная сила, выносливость, быстрота, координация движений, способность к концентрированному и устойчивому вниманию, реакция выбора и другие психофизические качества. Общеизвестно, что все эти составляющие, как и профессиональные свойства личности, в определенных условиях и пределах тренируемы. Физическое развитие управляемо. С помощью физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха можно изменять в необходимом направлении приведенные выше показатели физического развития.

Гибкость и методы воспитания

Основными средствами реализации задач по развитию гибкости являются общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения. Все эти упражнения применяются как в статическом, так и в динамическом режимах.

К активным движениям относятся:

- простые движения (например, наклоны, повороты, выпрямление);
- пружинистые движения (например, пружинистые наклоны и выпрямление);
- маховые движения.

Степень воздействия этих упражнений примерно соответствует порядку их перечисления. В такой же последовательности их надо включать в комплексы упражнений для разминки или воспитания гибкости.

Пассивные статические упражнения (здесь поза сохраняется за счет внешних сил) несколько менее эффективны, чем динамические.

В динамическом режиме упражнения могут выполняться при относительно плавных маховых движениях с предельным увеличением амплитуды движений. При статическом режиме, по мере выполнения серии упражнений, применяются упражнения типа "само-захвата", фиксированных наклонов, "полушпагатов", "шпагатов" и других с максимальным растягиванием определенных мышечных групп.

Общеподготовительные упражнения для развития гибкости подбираются из средств основной и спортивно-прикладной гимнастики.

Основные методические рекомендации при выполнении упражнений для развития гибкости состоят в следующем:

- упражнения следует выполнять после тщательной разминки;
- количество повторений в каждой серии - 30-40;
- продолжительность статических поз - от нескольких до десятков секунд.

Упражнения на гибкость можно включать во все части занятия: в подготовительной части они входят в компоненты разминки; в основной части используются в виде самостоятельного раздела (если задачи занятия предусматривают воздействие на гибкость). Или играют вспомогательную роль и выполняются отдельными сериями в интервалах между основными упражнениями; в заключительной части, в условиях утомления, рекомендуется использовать для развития гибкости пассивные упражнения.

Выносливость и методы воспитания

Выносливость - способность человека выполнять работу без снижения ее эффективности, несмотря на возникающее утомление.

Если вы при выполнении тестов по физической подготовке показали результаты на оценку “удовлетворительно” и ниже - вам нужны дополнительные занятия. Однако “перегибать палку” нельзя. Общее количество занятий в неделю (включая занятия по расписанию) не должно превышать трех в неделю. По крайней мере, в течение первого месяца. Интервал между занятиями должен обеспечить полный отдых (восстановление) от предыдущего занятия. Общая выносливость проявляется в способности долго бегать, плавать, ходить на лыжах и т. д., является наиболее жизненно важным качеством. Дело в том, что выносливость обеспечивается максимальным потреблением кислорода. Хорошо тренированный организм потребляет 80-82 мл на 1 кг веса за 1 мин (мл/кг/мин), а нетренированный – всего 20-22 мл/кг/мин. Минимальный уровень, защищающий сердце и кровеносные сосуды от заболеваний - уровень кардио-респираторного благополучия - составляет 40-42 мл/кг/мин. По данным ученых, такой уровень наблюдается у тех, кто показывает результат 14-15 мин. в беге на 3 км (мужчины) и 11 – 11,5 мин. в беге на 2 км (женщины). Вот почему так важно заниматься всю жизнь циклическими физическими упражнениями. Первый этап занятий должен быть направлен на то, чтобы длительный бег в медленном темпе стал привычным упражнением. Исходя из этого и строится план занятий.

Планирование занятий по развитию выносливости

Продолжительность бега в медленном темпе (мин.)	Продолжительность занятий (в неделях)
8 -10	2
12 - 15	2
15 - 20	2
20 -25	2
25 –30	2

Достигнув такой продолжительности бега в медленном темпе, можно переходить к повышению скорости бега. Делать это можно двумя способами.

1. Метод переменной интенсивности. На общем фоне медленного бега ускорить пробегание отдельных отрезков (например, 1 км за 4.00). Количество таких отрезков должно расти постепенно от 1 до 4. Затем, удлиняя отрезки и уменьшая их количество, прийти к тому, чтобы зачетную дистанцию пробежать без перерыва.

2. Метод повторной интенсивности. Пробежать в медленном темпе 20 мин. Отдохнуть 3-4 мин. Пробежать 2 раза по 1 км, затрачивая на каждый отрезок не более 4 мин. Достигнув способности пробегать на одном занятии 3-4 таких отрезка, постепенно увеличивают их длину, уменьшая их количество. Приходят к тому же результату, что и в первом методе.

Атлетическая гимнастика - это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение. Программа атлетической гимнастики и развития силы будет рассмотрена нами позже в разделе VIII. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Скоростно-силовые качества

Выполнение легкоатлетических видов связано с силовыми качествами как способностью оказывать и преодолевать сопротивление посредством мышечных усилий. Они проявляются в смешанных динамических режимах с быстрым переходом от уступающих к преодолевающим действиям.

Быстрота как двигательное качество – это комплекс функциональных свойств организма, отражающих скоростные возможности спортсмена. Чем быстрее нарастает сила, тем больший эффект может быть достигнут в скоростно-силовых упражнениях: спринтерском беге, прыжках и метаниях.

Поэтому скоростно-силовая подготовка включает разнообразные средства и приемы, направленные на развитие способности занимающегося преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях, а также при разгоне и торможении тела и его звеньев.

Для решения конкретных задач скоростно-силовой подготовки применяются разнообразные упражнения:

- с преодолением веса собственного тела: быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей и на гимнастических снарядах;

- с различными дополнительными отягощениями (пояс, жилет) в беге, в прыжковых упражнениях, прыжках и в метаниях;

- с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, против ветра и по ветру в кроссовках и босиком);

- с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса, 1 вида (манжета весом 0,5 кг, утяжеленный пояс и набивные мячи весом 2-5 кг, гантели и гири весом 16-32 кг, мешки с песком весом 5-15 кг), в упражнениях с исполь-

зованием блоковых приспособлений и упругих предметов на тренажерах, в метаниях различных снарядов (набивные мячи, камни и ядра различного веса - 2-10 кг, гири).

Ритмическая гимнастика

Ритмическая гимнастика, аэробика, дискоробика, джаз-гимнастика - все это название одного и того же средства физического совершенствования. Его суть - общеразвивающие упражнения, танцевальные шаги, выполняемые поточным способом (без остановки) под музыкальное сопровождение ритмического характера (хотя может быть песенная и классическая музыка), как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе.

В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, седах, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами.

Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10-15 до 45-60 мин. ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. По воздействию на организм ее можно сравнить с такими циклическими упражнениями, как бег, бег на лыжах, езда на велосипеде, т.е. с видами физических упражнений, при занятиях которыми происходит заметный рост потребления мышцами кислорода. Отсюда и ее второе название - аэробика или аэробные танцы (греч. «аэро» - воздух - и «биос» - жизнь).

Тренироваться нужно в одно и то же время. Нельзя тренироваться слишком поздно. За час до сна следует переходить в спокойное состояние, иначе нарушится сон. Тренирующий эффект достигается при 2-3 занятиях в неделю по 5-50 минут через 4-5 месяцев.

Правила регулирования дыхания

Предельные усилия возможны лишь при натуживании - напряжении мускулатуры выдоха при закрытой голосовой щели. Натуживание повышает силовые показатели, но при нем возникают состояния, которые могут отрицательно сказаться на деятельности сердечно-сосудистой системы.

Во избежание нежелательных явлений при выполнении силовых упражнений следует соблюдать несколько основных правил:

- допускать натуживание можно только тогда, когда оно необходимо, т.е. при кратковременных максимальных напряжениях. Нет необходимости задерживать дыхание при повторном выполнении упражнений с небольшими напряжениями;

- начинающим нельзя применять в большом объеме упражнения с предельными и околопредельными напряжениями;

- не следует делать перед выполнением силовых упражнений максимальный вдох, так как это без нужды увеличит внутригрудное давление;

- максимальное усилие необходимо выполнять на выдохе без задержки дыхания;

- начинающие должны выполнять вдох и выдох в середине упражнения, в частности, в тот момент, когда штанга находится на груди.

Учитывая, что шоковые состояния бывают только при медленном жиме, надо стремиться к быстрому подниманию даже предельного веса. Причиной шоковых состояний при жиме штанги может быть слишком сильное сжатие сонной артерии мышцами шеи. Во избежание этого при поднимании штанги нельзя опускать вниз подбородок.

Методика упражнений, способствующая снижению веса тела

Для организма человека в норме содержание жировой ткани - для мужчин - 8-15% веса тела, у женщин - 12-20%. Меньшие показатели характерны для представителей некоторых видов спорта в соревновательный период, защитные свойства организма при этом

снижаются. Избыточное содержание жиров (ожирение или тучность) негативно отражается на физической работоспособности, ухудшает состояние здоровья, приводит к сокращению продолжительности жизни.

Ожирение - одно из самых распространенных заболеваний людей среднего и старшего возраста (особенно женщин). Различают две формы ожирения - эндогенную и экзогенную. При эндогенной форме ожирение - лишь сопутствующий признак другого заболевания (нервной системы, желёз внутренней секреции), приведшего к нарушению жирового обмена. Здесь физические упражнения относительно малоэффективны. Экзогенное ожирение возникает из-за несоответствия между питанием и энергетическими тратами. Расход энергии человека должен быть равен или превышать ее приход (с пищей). Для нормализации жирового обмена при экзогенной форме ожирения могут применяться физические упражнения, польза которых, конечно, не сводится только к увеличению расхода энергии.

При активной мышечной деятельности энергетические траты организма увеличиваются тем больше, чем выше интенсивность и длительность работы. Однако, как известно, упражнения максимальной и субмаксимальной интенсивности относительно кратковременны, и общая величина энергозатрат, а следовательно, и потеря веса при их выполнении невелики. Поэтому для борьбы с тучностью такие упражнения не эффективны. Наиболее эффективны здесь длительные упражнения умеренной интенсивности - ходьба, гребля, передвижение на лыжах. При значительной длительности работы (дольше 30-90 мин.) углеводные запасы в организме постепенно исчерпываются, и организм начинает использовать жиры. Длительность и интенсивность нагрузки назначается с учетом возможностей занимающихся.

Жировая ткань обычно распределяется в большей степени в области живота, поясницы, бедер, затылка. Упражнения для соответствующих мышечных групп (особенно для брюшного пресса) надо обязательно использовать в занятиях. Вместе с тем будет

ошибочно бороться с тучностью лишь локальными упражнениями для отдельных мышечных групп, так как энергозапрос в таких случаях сравнительно невелик и существенного снижения веса не происходит. Следует активизировать общий режим жизни (не спать более 7-8 часов, не лежать и не спать после еды, больше ходить).

Надо учитывать и то, что одноразовая физическая нагрузка связана со значительной тратой жиров в организме. Например (по Цауну), при ходьбе на 3 км потеря жира составляет 16 г, при ходьбе на 6 км - 30, при ходьбе на 8 км - 70, при ходьбе на возвышенность 300 м - 169, при езде на велосипеде на 9 км - 231, при езде на велосипеде на 22 км - 722. Лишь систематические занятия приводят к восстановлению нормального веса тела.

Похудание не надо форсировать. Снижение веса за месяц не должно превышать 2-3 кг у пожилых людей и 3-4 кг у молодых. Недопустимо сгонять вес путем кратковременных интенсивных занятий, особенно если люди не занимаются систематически физическими упражнениями. Пользу принесут лишь изменение всего жизненного режима и регулярные физические нагрузки.

Спортивные и подвижные игры имеют большое оздоровительное значение. Их отличает разнообразная двигательная деятельность и положительные эмоции, они эффективно снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность. Коллективные действия в процессе игры воспитывают нравственные качества: общительность, чувство товарищества, способность жертвовать личными интересами ради интересов коллектива. Особенно полезны игры на открытом воздухе.

Спортивные игры по сравнению с подвижными требуют более высокого владения приемами техники конкретного вида игры и знания правил судейства, определяющих взаимоотношения и поведение играющих, специально оборудованных стандартных спортивных площадок или спортивных залов.

В большинстве своем для оздоровительных целей и активного отдыха игры проводятся по упрощенным правилам.

Занятия на тренажерах. Тренажеры применяются как дополнение к традиционным занятиям физическими упражнениями и спортом, делают их более эмоциональными и разнообразными. Они используются как средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, избирательно воздействуют на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, укрепляют и способствуют их развитию, являются хорошим средством восстановления после утомления.

Перечень упражнений на тренажерах и методические рекомендации по их проведению широко представлены в популярной литературе по физической культуре и спорту.

Немаловажное значение при самостоятельных занятиях имеет контроль за уровнем физической подготовленности и функциональным состоянием занимающихся. Контроль за уровнем физической подготовленности проводится в соответствии с планом тренировки ежемесячно. Оценка по данным контроля осуществляется специалистами по физической подготовке, а также самими занимающимися, которые должны уметь оценивать состояние своей тренированности. С этой целью могут использоваться упражнения, указанные для соответствующей возрастной группы.

Для более полного и качественного контроля за динамикой физического состояния организма необходимо проводить оценку его функционального состояния, и в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Наиболее полный для этой цели показатель - частота сердечных сокращений, которая в состоянии покоя у взрослого человека 60-80 уд/мин. и зависит от уровня физической подготовленности.

В покое пульс лучше всего измерять сидя, в одно и то же время суток, что дает возможность сравнения.

Функции дыхательной системы могут определять при помощи пробы с задержкой дыхания.

Значительную характеристику функционального состояния организма дают показатели артериального давления и жизненной емкости легких. Измерение этих показателей желательно проводить в медицинском пункте не реже чем раз в два месяца.

Дополнительным средством самоконтроля может служить и субъективная оценка самочувствия ежедневно (утром и вечером). Субъективные ощущения и сопоставление их с изменением пульса, частоты дыхания помогут регулировать физическую нагрузку и избегать явлений перегрузки при занятиях.

Однако проведение самоконтроля не будет полным без регулярной регистрации показателей в дневнике самоконтроля, который следует периодически обсуждать со специалистами в данной области. Индивидуальная физическая тренировка офицеров может осуществляться в нескольких вариантах: общефизическая, занятия преимущественно плаванием, кроссом, спортивными играми.

II. Утренняя физическая зарядка

Проверено, что наибольшая работоспособность у человека наблюдается с 11 до 18 часов. Только что проснувшийся человек узнается по внешнему виду. У него “сонный” вид - замедленные движения и реакция, отекает лицо. И это вполне понятно - все функции организма во время сна замедлены: реже работает сердце, медленнее течет кровь и лимфа, в некоторых частях тела наблюдаются застойные явления. После сна организм не сразу выходит из инерции покоя, еще долго работает не в полную силу. При стремительных темпах жизни, когда дорога каждая минута, терять время на раскачку до 11 часов - непозволительная роскошь. Утренняя зарядка одновременно решает несколько задач. Первая из них - будить организм, звать его к активной работе. Чтобы он вошел в нужный ритм и появилась бодрость, необходимо проделать комплекс про-

стых привычных упражнений. Они встряхнут все мышцы, погонят быстрее кровь. Человек ощущает бодрость, он “зарядился”.

Утренняя гимнастика включает в себя разные упражнения. Но все же предпочтение отдается упражнениям силового характера, на растягивание и на расслабление. Темп меняется от медленного к быстрому, однако не настолько, чтобы вызвать утомление. Упражнения утренней зарядки должны включать все движения человеческого тела:

1. Движения в шейном отделе позвоночника (наклоны головы в разные стороны, повороты, круговые движения).

2. Сгибания и разгибания пальцев.

3. Круговые движения кистями.

4. Движения в локтевых суставах (сгибания и разгибания, круговые движения предплечьями).

5. Движения в плечевых суставах (поднимание рук в различных направлениях, круговые прямыми и согнутыми руками, рывковые движения прямыми и согнутыми руками).

6. Движения плечами: вперед, назад (сведение лопаток), вверх, вниз, круговые движения.

7. Движения туловищем: наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения. Из положения лежа мостик, прогибание с опорой затылком и согнутыми ногами. Из положения сидя наклон вперед с касанием головой колен.

8. Круговые движения тазом.

9. Маховые движения прямыми ногами вперед, назад, в сторону.

10. Приседания на всей стопе, на носках; на одной ноге.

11. Приседания на носках.

12. Повороты туловища (“скручивание”).13. Легкий бег, прыжки.

Выполнив по одному упражнению в перечисленных движениях, уже получаем хороший комплекс. Однако совсем не обязательно каждое движение “отметить” отдельным упражнением. В одном упражнении могут выполняться движения для нескольких частей тела. Например. Исходное положение (и. п.) - стойка ноги врозь, на “раз” (1) поднимаясь на носки, руки поднять в стороны ладонью

вверх, согнуть руки в локтях, кисть сжать в кулак; 2 - выпрямить руки вверх; 3 - наклониться вперед, ладонями коснуться пола перед носками ног (колени не сгибать); 4 - выпрямиться в и. п.

Типовой план зарядки

Группа упражнений	Основные воздействия на организм	Особенности выполнения
1. Легкий бег трусцой или ходьба с растиранием ладонями кожи тела.	Умеренное оживление деятельности организма, вызывающее потребность в углубленном дыхании. Общее разогревание.	Бег короткими шагами без напряжений с последовательным растиранием груди, живота, рук, поясницы, спины и ног.
2. Упражнения в потягивании.	Выпрямление позвоночника, совмещаемое с глубоким дыханием. Улучшение кровообращения в мышцах рук и плечевого пояса.	Темп медленный. При потягивании - вдох, при возвращении в исходное положение - полный выдох.
3. Упражнения для мышц ног.	Укрепление мышц и улучшение подвижности в суставах ног. Улучшение кровообращения.	Темп медленный. Рекомендуется совмещать с движениями рук или туловища, что способствует лучшему кровообращению.
4. Упражнения для мышц спины и живота.	Укрепление мышц спины и передней стенки брюшного пресса.	Темп медленный. При наиболее напряженных положениях не допускать задержки дыхания.
5. Упражнения для рук и плечевого пояса.	Укрепление мышц рук и плечевого пояса.	Темп медленный или средний. После значительных напряжений рекомендуется расслаблять мышцы рук и плечевого пояса (встряхнуть руки, наклоняясь вперед, опустить и расслабить руки).

6. Упражнения для боковых мышц туловища.	Укрепление боковых мышц туловища и улучшение деятельности органов брюшной полости.	Темп медленный или средний. Дыхание равномерное, не допуская натуживания.
7. Маховые движения для рук и ног.	Увеличение подвижности в суставах и усиление кровообращения и дыхания.	Темп средний и ускоренный с максимальной амплитудой движений.
8. Прыжки или бег.	Повышение общего обмена веществ в организме Укрепление мышц и суставов ног.	В среднем и быстром темпе. Дышать равномерно, остерегаясь как задержек дыхания, так и чрезмерного его учащения.
9. Заключительные упражнения.	Регулирование и успокоение деятельности органов дыхания и кровообращения.	Выполнять с наименьшим напряжением. Стремиться замедлить частоту дыхания путем его углубления.

Очередность упражнений в утренней гимнастике не требует большой строгости, но обязательно соблюдение основного принципа любого занятия физическими упражнениями - постепенное увеличение нагрузки. В комплексе зарядки нагрузка нарастает до предпоследнего упражнения. Последнее упражнение должно быть успокаивающего характера. Повышение нагрузки обеспечивается подбором упражнений и дозировкой (количеством повторений). Требование постепенного повышения нагрузки и необходимость вовлечения в работу всех мышечных групп человеческого тела на практике привели к определенной очередности упражнений.

Примерный комплекс упражнений:

1-е упражнение

И. П. - стойка ноги вместе, ладони на голову, пальцы переплетены.

1. Не расцепляя пальцев руки поднять вверх ладонями вверх, подняться на носки.

2. Возвратиться в и. п.

Указания. Темп медленный. Повторить 6 раз. Поднимая руки - вдох, опуская их - выдох.

2-е упражнение

И. п. - руки на пояс.

1. Присесть, колени врозь.

2. Встать в и. п.

Указания. Приседать возможно ниже, пятки не разъединять, туловище держать вертикально. Темп медленный. Повторить 8-10 раз. Приседая -вдох, вставая - выдох.

3-е упражнение

И. п. - упор лежа.

1. Поднимая таз вверх, оттянуть плечи назад, не сдвигая кистей и ступней с места.

2. Вернуться в упор лежа, прогнуться в пояснице.

Указания. Ноги и руки все время выпрямлены, голова приподнята. Темп медленный. Повторить 6-8 раз. Поднимая таз - выдох, опуская - вдох.

4-е упражнение

И. п. - стойка ноги врозь.

1. Наклониться вперед до горизонтального положения, руки в стороны, голову приподнять.

2. вернуться в и. п.

Указания. При наклоне спина выпрямлена, лопатки соединены. Темп средний. Повторить 8-10 раз, после чего быстро опустить расслабленное туловище и руки вниз. При наклоне туловища - вдох, при выпрямлении - выдох.

5-е упражнение

И. П. - кисти в кулак.

1-4. Четыре круга вперед.

5-8. Четыре круга назад.

Указания. При движении рук вверх прогибаться в грудной части. Темп средний. Повторить по 4-5 раз в каждом направлении. Дыхание равномерное.

6-е упражнение

И. П. - стойка ноги врозь, руки на пояс.

1. Наклон влево.

2. Наклон вправо.

Указания. Наклоняться до предела. Темп средний. Повторить по 8-10 раз в каждую сторону. При наклоне выдох, проходя вертикальное положение короткий вдох.

7-е упражнение

И. п. - руки вперед-наружу, ладонями вниз.

1. Мах левой ногой вправо, достать ладони правой руки и вернуться в и. п.

2. То же правой ногой.

Указания. Ноги держать прямыми, движение ногой энергичное. Темп средний. Повторить 8-10 раз каждой ногой. Поднимая ногу - выдох, опуская ногу - вдох.

8-е упражнение

И. п. - руки на пояс.

1. Прыжок ноги врозь.

2. Прыжок ноги вместе.

Указания. Темп быстры. Дыхание равномерное. Повторить 3--40 раз.

9-е упражнение

Ходьба с постепенным замедлением темпа 30-50 сек. Во время ходьбы встряхивать ногу, расслабляя мышцы (как бы встряхивая с ноги воду). В этот типовой план можно целенаправленно включать упражнения для усиленного воздействия на недостаточно развитые группы мышц. Для этой цели увеличивается количество упражнений на “нужные” мышцы и их дозировка, используются отягощения, эспандеры.

III. Челночный бег

Челночный бег – вид скоростного забега на короткие дистанции. От обычного бега он отличается тем, что дистанция преодолевается несколько раз, туда и обратно. Челночный бег отлично помогает отрабатывать быстрый старт и стартовый разгон. Кроме того, он может быть использован для определения быстроты, если нет соответствующих условий и возможностей для того, чтобы бегать стометровку. Часто челночный бег применяется в спортивном зале. В органах внутренних дел челночный бег применяется на дистанциях 10X10 м. и 4X20 м. Данный вид бега – один из лучших способов развития скоростных качеств и вместе с тем более травмоопасен, чем другие виды бега.

Последовательность обучения технике челночного бега 10x10 м заключается в следующем:

- научить технике высокого старта и стартовому ускорению.

С этой целью рекомендуется выполнить следующие подготовительные упражнения:

- а) выполнение команды «На старт»;
- б) выполнение команды «Внимание»;
- в) выполнение команды «Марш»;

г) начало бега по сигналу и стартовое ускорение при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз).

Необходимо следить, чтобы обучаемые на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять это положение при стартовом разбеге;

- научить резкому торможению перед поворотом и повороту на 180° (смене направления движения). С этой целью рекомендуется выполнить следующие подготовительные упражнения:

а) бег в медленном темпе по прямой длиной 10 м с резкой остановкой в конце отрезка и с поворотом на 180° (5-10 раз);

б) пробегание широким стремительным шагом двух отрезков (вперед и назад), с резким торможением в конце первого отрезка и сменой направления движения (5-10 раз).

Необходимо обращать особое внимание на обучение умению переходить на максимальный темп бега после смены направления движения.

Техника выполнения

Упражнения выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м.

По команде «На старт» обучаемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад.

По команде «Внимание», слегка сгибая обе ноги, обучаемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела напереди стоящую ногу. Плечи при этом нужно опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперед, другую назад. Вперед выводится рука, противоположная выставленной ноге. Взгляд бегуна направлен несколько вперед на дорожку. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш» энергично оттолкнуться от грунта впереди стоящей ногой, одновременно вынести вперед маховую ногу и начать бег.

При всей кажущейся простоте при выполнении первого шага со старта часто возникает ошибка, когда первоначально поднимается впереди стоящая нога, на что уходит 0,1-0,4 сек., и только потом выполняется шаг маховой ногой.

Как же предупредить, своевременно исправить ошибку, допускаемую учащимися? Необходимо оптимально загрузить толчковую ногу. Помогая учащимся словом, показом и действием, нужно научить их принимать стартовое положение с небольшим наклоном

туловища вперед и постановкой маховой ноги на носок. Не стоит исключать вариант постановки маховой ноги на внутреннюю часть голеностопного сустава (на ребро) с разворотом носка на 30-60°. Это положение напоминает старт конькобежца.

Стартовый разгон после старта и очередного поворота осуществляется широкими стремительными шагами и чередуется с резким торможением в конце каждого 10 метрового отрезка при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления темп более частый, шаги короче, колени согнуты больше, чем при беге, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на поворотах.

Обучая первому шагу со старта, можно предложить обучаемым такие подводящие упражнения: прыжок в длину с места махом одной и толчком другой ногой; различные многоскоки (например, восьмерной прыжок). Для наглядности на линию старта у носка толчковой ноги можно положить веревку или планку для прыжков в высоту и дать задание сделать первый шаг за этот ориентир маховой ногой. Обучение первому шагу происходит при перемещениях в волейболе, баскетболе, футболе, нацеливая учащихся на увеличение стартовой скорости.

Увеличению частоты шагов способствуют различные виды прыжков со скакалкой в быстром темпе.

Поворот. Обучение стопорящему шагу можно позаимствовать из баскетбола. Цель остановки в баскетболе и в челночном беге одна и та же – как можно быстрее изменить направление бега. Подготовительные упражнения по освоению стопорящего шага: передвижение приставными шагами, прыжками в приседе прямо и боком. К выполнению прыжков в приседе следует подходить постепенно – сначала тренировать их в облегченных условиях, например при передвижении с небольшим подпрыгиванием в приседе с опорой руками о колени. Затем те же прыжки учащиеся выполняют без опоры руками, с большим углом разгибания ног в коленных суставах. И лишь затем следуют многоскоки из глубокого приседа с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед.

Количество серий и прыжков в многоскоках следует увеличивать постепенно. Физически подготовленные учащиеся в фазе поворота осуществляют опору на одну руку и из этого положения выполняют промежуточный старт. Как правило, поворот выполняется налево. Большинство обучающихся к тому же берут предмет правой рукой. Все мы настолько привыкли бегать против часовой стрелки (например, по кругу стадиона), что поворот направо нам кажется неудобным. Вместе с тем для равномерного развития всех мышц и связок ног необходимо включать в занятия бег по часовой стрелке, в том числе и челночный (предварительно оговорив условия поворота). Для этого в подготовительной части урока можно провести бег «змейкой» с выбором произвольного направления и бег за лидером или направляющим по заданному маршруту, заранее обозначенному.

Поворот будет быстрее, если последний шаг выполнить скачком на одноименной ноге (например, с правой ноги на правую) и развернуться на опорной ноге.

Финиширование. Финиширование в челночном беге осуществляется так же, как и в стометровке. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать линию финиша. Наиболее подготовленным учащимся можно дать задание выполнить остановку с поворотом в 1-2 м от стены. Кроме того, не стоит пренебрегать способом остановки с опорой ногой о стену на уровне колена, пояса. Почему ногой, а не руками? Потому что мышцы и связки одной ноги в несколько раз сильнее обеих рук, которые в таких условиях произвольно бегуны выставляют вперед, что небезопасно. При торможении же ногой с опорой на стену бегун находится в более надежном положении. Почти идеальная мера предупреждения травматизма - использование поролоновых матов, поставленных вертикально и вплотную к стене.

Ошибки при выполнении упражнения челночный бег 10х10 м

Незначительные	Значительные
Во время старта и бега голова опущена вниз.	На старте туловище слишком сильно отклонено вперед. Вынесены вперед плечо и рука, одноименные выставленной вперед ноге. Толчковая нога сильно отставлена назад; ноги сильно согнуты в коленном суставе. Допущен фальстарт. Во время поворота использовался в качестве опоры какие-либо естественный или искусственный предмет, неровности, выступающие над поверхностью дорожки. При финишировании снижена скорость у финишной линии, или финишная линия преодолена прыжком. Допущено падение на повороте или при финишном броске.

Тренировка (совершенствование) направлена на закрепление у обучаемых двигательных навыков, совершенствование физических и специальных качеств. Тренировка заключается в многократном повторении упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки.

Основным методом развития физических качеств у обучаемых во время тренировки челночного бега 10х10 м является повторный метод.

Техника челночного бега лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе на всех участках дистанции с неполной интенсивностью, а также при выходах со старта и поворота с различной интенсивностью.

На первых занятиях следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге обучаемому легче контролировать свои движения. С каждым последующим занятием скорость бега и поворота должна повышаться. В результате такой методике, обучаемый будет от за-

нятия к занятию постепенно приближаться к индивидуальному нормативному времени выполнения упражнения для своей возрастной группы, показывать максимальные скоростные результаты на всех отрезках длиной 10 м, а повороты выполнять легко и свободно.

Надо постоянно следить за техникой старта. Особое внимание необходимо уделять сокращению времени реакции на стартовый сигнал (команду «Марш»), не допуская при этом преждевременного начала бега. Обязательно возвращать бегунов, если кто-то начал бег раньше сигнала.

Способ организации военнослужащих при выполнении челночного бега 10х10 м на всех этапах обучения – поточный по 2 человека. При выполнении упражнения парами необходимо подбирать бегунов равных, по силам, или применять форы.

Недостатком поточного способа является продолжительное ожидание своей очереди для выполнения упражнения. Это ожидание тем больше, чем больше обучаемых в группе.

IV. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

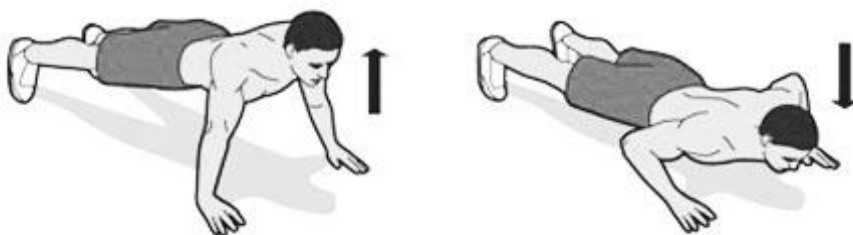
Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (упражнения). Упражнение выполняется без остановки. Для контроля касания разрешается использовать специальное техническое приспособление.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом преподавателя в ИП.

Помощь не оказывается из-за простоты выполнения упражнения. Темп выполнения упражнения произвольный. Физическое упражнение не травматично, поэтому страховка во время его выполнения не используется.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.



Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула).

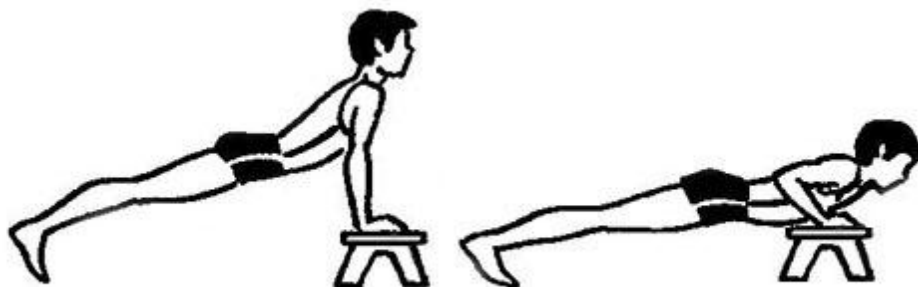
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из исходного положения (ИП): руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом руководителем занятия в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- 3) отсутствие фиксации ИП на 0,5 с;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи (или сиденья стула).



Трудности при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа объясняются многими объективными причинами. Одной из основных является значительное увеличение массы тела, замедление и даже остановка в развитии относительной силы, что отрицательно сказывается на выполнении упражнений, связанных с преодолением веса собственного тела. Появление рассогласования между быстрым увеличением длины тела, прибавкой в весе и развитием мышечной системы совпадает по времени с увеличением учебной (рабочей) нагрузки, расширением круга интересов, как следствие, уменьшением общего объема двигательной деятельности. А это влечет за собой недостаток развития мышечной и костносвязочной систем, органов дыхания и кровообращения, ухудшение обменных процессов в организме.

С учетом изложенного подготовка к выполнению этого норматива должна включать целый комплекс мер. И главное — постепенное подведение к выполнению упражнения. Особое внимание надо обращать на посильность предлагаемых заданий, чтобы избежать столь часто встречаемого нежелания сотрудников проделывать упражнения, в которых может проявиться перед товарищами их неловкость, неумение красиво выполнить движение. Чтобы не

допустить подобного, следует шире внедрять домашние задания. Тогда, подготовившись предварительно дома, на занятиях обучаемые будут легко и свободно демонстрировать хорошо освоенные движения. Все упражнения должны быть посильными: лучше облегчить их, чем переусложнить.

Как показывает практика, постепенное подведение к выполнению этого норматива достигается при последовательном овладении следующими упражнениями:

1. Упор присев — упор лежа — упор присев. В этом упражнении положение упора лежа является промежуточным и довольно кратковременным, но на первом этапе подготовки достаточно эффективным для укрепления мышц плечевого пояса, кроме того, дает хорошую нагрузку на мышцы туловища.

2. В упоре лежа поочередное поднимание прямых ног и отведение в сторону.

3. В упоре лежа правую руку вперед — и. п., левую руку вперед — и. п.; правую руку вперед, в сторону, назад — и. п., то же левой рукой.

4. В упоре лежа круговое передвижение переступанием ног вокруг места опоры, последовательно проходя положение упора лежа справа, спереди, слева. В тазобедренных суставах не сгибаться.

5. Из основной стойки наклон вперед, поочередно переставляя руки, — упор лежа с последующим возвращением в исходное положение.

6. В упоре лежа передвижение вперед на прямых руках, влево и вправо.

7. В упоре лежа передвижение на прямых руках, волоча ноги по полу. Вначале можно помогать носками прямых ног.

8. В упоре на коленях сгибание и разгибание рук. Руки сгибать одновременно с разгибанием ног.

9. В упоре на коленях, сгибая руки, ноги поочередно назад, голову поворачивать то вправо, то влево. Чем ближе кисти к коленям, тем упражнение сложнее.

10. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя согнувшись. Руки ставить на расстоянии шага.

11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре. Выполнение упражнения облегчается, если, прежде чем выпрямить руки, быстро поднять плечи и прогнуться. Хотя применение такого способа на экзамене приводит к тому, что упражнение не засчитывается, на каком-то этапе подготовки можно показать и этот прием, чтобы дать почувствовать реальную возможность приподнять свое тело от пола.

12. В упоре лежа на согнутых руках, разгибая руки, правую ногу назад, и. п. То же, левую ногу назад.

13. То же, но движение ноги назад выполнять при сгибании рук.

14. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Тренировка (совершенствование) направлена на закрепление у обучаемых двигательных навыков, совершенствование физических и специальных качеств. Тренировка заключается в многократном повторении упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки.

Основным методом развития физических качеств у обучаемых во время тренировки в сгибании и разгибании рук в упоре лежа является повторный метод.

В этом случае количество повторений упражнения (сгибаний и разгибаний рук) в одном подходе зависит от уровня текущих индивидуальных показателей занимающихся, учет которых ведется в подразделении в журналах занятий по физической подготовке и уровня спортивной подготовленности сотрудника.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа с индивидуальной величиной усилий 50-60% от максимального и с количеством повторений (подходов к снаряду) 6-10 раз. Продолжительность отдыха между подходами в этом случае должна составлять 1-2 мин.

Например, сотрудник в одном подходе может сделать 20 сгибаний и разгибаний рук, значит, во время тренировки повторным

методом он должен будет при каждом подходе выполнять 10-12 сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа.

Усложнение условий выполнения упражнения начинается после трёх-четырёх тренировочных занятий. В этом случае рекомендуются сгибание и разгибание рук в упоре лёжа осуществлять с опорой на кулаки, на пять пальцев, а также на тыльные стороны ладоней. Обучаемым, выполняющим сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа максимальное количество раз больше чем 80% от установленного норматива для его возрастной группы, руководитель занятия может разрешить выполнять упражнение в усложненных условиях и с первого занятия.

V. Подтягивание в висе на перекладине

Подтягивание на турнике – это одно из самых распространенных, общеразвивающих упражнений, выполняемых на этом снаряде.

Из всех силовых упражнений на перекладине подтягивания, наиболее эффективны для тренировки силы и наращивания мышечной массы. Выполнять подтягивания умеет практически каждый. Те же, кто регулярно занимаются на турнике, делают упражнения технически правильно, с большим количеством повторений, находятся в прекрасной физической форме и имеют отличную фигуру. Подтягивания позволяют хорошо прорабатывать мышцы спины, бицепсы рук, предплечья и брюшной пресс, а также развить силу кистевого и пальцевого хвата.



Техника выполнения подтягиваний

Для того чтобы правильно подтягиваться на перекладине, следует освоить определенную технику.

Когда вы находитесь в нижнем положении, нужно качнуться слегка вперед (это незаметное для постороннего глаза движение), и уже оттуда подтягиваться вверх. Опускаясь сверху вниз, нужно внизу попасть в ту точку, которая находится немного впереди, и сразу пойти вверх.

Хват должен быть прямой.

Особо нужно остановиться на ширине хвата. Любое упражнение вы выполните лучше всего, если вам его удобно делать. Т.е. в нашем случае, если вы взяли за турник оптимально удобным по ширине хватом, то и подтянетесь вы большее количество раз.

Если вы возьмётесь, подражая другим спортсменам, широко, то и подтянетесь меньше, чем могли бы. Значит, хват должен быть оптимальный. Не слишком широкий и не слишком узкий, удобный.

Оптимальный по ширине хват - это такой хват, когда при подтягивании подбородок у вас находится выше перекладины, кисти держатся за перекладину чуть шире плеч. В нижнем положении сделайте вдох, а в верхнем - выдох.

Если нужно накачать мускулатуру, то не стоит особо гнаться за количеством повторений, выполнять упражнения надо стараться качественно и с полной отдачей, соблюдая принцип — лучше меньше, но лучше.

Приобретению правильной техники при выполнении подтягиваний на турнике, способности ощущать работу мышц поможет следование следующим правилам.

1. Перед началом упражнения необходимо принять правильное исходное положение — вис на перекладине турника.

2. Производить подтягивания на турнике за счет сокращения мышц спины и рук. Исключить дерганья, раскачивания, рывки ногами и тазом. Другими словами — выполнять упражнение чисто, исключить читинг.

3. Темп выполнения подтягиваний - очень важная составляющая правильной техники. Не следует форсировать или слишком затягивать скорость выполнения упражнения. Лучше всего выбрать умеренный темп с фиксацией в конечных точках амплитуды упражнения.

4. Подтягиваясь, акцентировать внимание на тренируемых группах мышц. В верхней точке – напряжение, в нижней - расслабление.

5. Выполнять подтягивания на турнике необходимо сочетая с правильным дыханием.

Подтягивания различными способами. Виды хватов

Чтобы проработать различные мышечные группы, распределить нагрузку, развить их силу и выносливость, во время тренировки на турнике следует применять различные способы хвата за перекладину. Виды хвата перекладины можно разделить на две группы, которые, в свою очередь, будут различаться по способу обхвата штанги турника пальцами и расстоянию между руками.

Виды хватов на перекладине:

- прямой;
- обратный;
- параллельный;
- вдоль перекладины.

Прямой хват - это когда накладываете руки на турник сверху, ладони смотрят от вас.

Обратный хват – руки наложены снизу, ладони смотрят к вам.

Параллельный хват – локти разведены в стороны и ладони смотрят на вас, при этом основная нагрузка ложится на широчайшие мышцы и амплитуда большая.

Подтягивание хватом вдоль перекладины.

Если обычно мы подтягиваемся стоя лицом к перекладине, то в данном случае поворачиваемся на 90 градусов и подтягиваемся хватом, при котором один кулак расположен за другим. Руки в разных подходах можно менять.

Техника выполнения: при подъеме прогибаемся в спине для максимального воздействия на мышцы. В верхней точке голова окажется сбоку от перекладины. Рекомендуется отводить голову во время подъема в разные стороны от перекладины при каждом повторении.

По расстоянию между кистями способы хвата бывают:

- узкий;
- средний;
- широкий.

Подтягивания узким хватом.

Узкий хват — это вис на перекладине, когда руки находятся намного уже ширины плеч. При выполнении подтягиваний на турнике подобным образом, нагружаются, в основном двуглавые мышцы рук и предплечья, при этом группы мышц спины практически не участвуют в подъеме веса. Исключением является лишь низ широчайших мышц. Существует два варианта хвата — прямой и обратный. При обратном хвате значительная нагрузка ложится на бицепс, при прямой больше работает спина.



Техника выполнения: хват уже плеч, расстояние между кистями примерно 20 см. На вдохе плавно поднимаемся, на выдохе опускаемся. Упражнение выполняется плавно, без рывков.

Способ подтягивания средним хватом.

При подтягиваниях, когда руки располагаются на перекладине примерно на ширине плеч, принято считать средним хватом. Этот тип хвата является традиционным, при таком способе подтягиваний в равной степени нагружаются и спина, и руки.

Техника выполнения: хват на ширине плеч, ладони направлены от себя. Спина немного вогнута. Подтягиваемся на вдохе, опускаемся на выдохе. Поднимаясь, старайтесь коснуться перекладины

грудью (либо подбородком). Повторения выполняются плавно, ногами не болтать, не дергаться.

Подтягивания широким хватом.

Широкий хват — это такой способ подтягивания, при котором расстояние между руками будет максимальным. Во время выполнения подтягиваний таким хватом будут нагружаться, главным образом, широчайшие мышцы спины. При подтягиваниях широким хватом наиболее эффективным будет обхватывать перекладину всеми пальцами сверху — «обезьяний хват», такой способ обхвата перекладины не будет нагружать мышцы предплечий, что, в свою очередь, позволит акцентировать работу на мышцах спины.



Техника выполнения: хват на 20-25 см. шире плеч, ладони направлены от себя, спина немного вогнута. Руки играют роль «крюков», подниматься необходимо за счет усилий широчайших мышц. В верхней точке предплечья должны быть перпендикулярны перекладине, а локти направлены вниз.

Качаем силу. Набираем массу

Занимаясь на турнике, упражнения можно направлять на тренировку силы мускулатуры либо на наращивании её массы.

Каждое физическое упражнение, в своей структуре, делится на два цикла: позитивную и негативную фазы.

В позитивной фазе упражнения происходит сокращение мышц — сгибание или выпрямление рук с весом, подтягивания и тому подобное.

Негативная фаза — это действие, противоположное позитивной фазе. Но не полное расслабление, а контролируемая работа, во время которой на мышцу приходится особый вид нагрузки.

Эти два основных принципа работы используются и во время тренировок на турнике.

Для развития силы применяется примерно такая схема:

сгибать руки (позитивная фаза) следует медленно, со скоростью примерно три секунды. Разгибание (негативная фаза) должно происходить быстро, около одной секунды;

постепенно увеличивать количество повторений в подходе и число серий;

во время подъема акцентировать нагрузку на тренируемых мышцах. Если тренируются масса и сила одновременно, то концентрация напряжения должна сохраняться и в негативной фазе;

время отдыха между сериями уменьшить до двух минут;

при пятидневной системе занятий раз в пятидневку проводить ступенчатую тренировку. Такой вид упражнения ещё называют «лесенкой». Проводить можно на любом снаряде. Тренировка может быть групповой. При этом

создается атмосфера состязательности, отчего сами упражнения становятся интереснее и эффективнее.

Принцип такого тренинга прост: необходимо выполнить по одному подходу с количеством повторений от 1 одного до 10, каждый раз добавляя одно подтягивание. Причем упражнение выполняется в прямом и обратном порядке. Если тренирующихся несколько, то каждый подтягивается 1 раз, затем 2, потом 3 и так до 10 и обратно до 1 раза. Кто не выполняет упражнение — выбывает. Таким образом, остается один победивший. Такая тренировка прекрасно развивает силу и придает мускулам рельеф.

Если целью подтягиваний на турнике является, в большей степени, набор мышечной массы, тогда схема будет примерно такой:

сгибать руки следует быстро, опускание напротив, должно происходить медленно. Негативная фаза растягивается примерно на 3 секунды, позитивная протекает быстро, примерно секунду;

количество серий и повторений в подходе остается неизменным. Как пример можно выполнять 3- 4 серии по 10 раз;

особое внимание уделять негативной фазе подтягивания, акцентируя нагрузку на работающих мышцах;

время отдыха между сериями увеличить до трех минут;

особое внимание обратить на полноценное, богатое протеинами и витаминами питание, а также на продолжительный отдых после тренировки.

Программа тренировок для начинающих №1

Начинаете подтягиваться с двух подходов. Столько, сколько сможете по максимуму. Кто не может вообще подтянуться ни разу, выполняет только негативные повторения. Затем, когда мышечная боль проходит, добавляете третий, а через неделю или две добавляете четвёртый подход.

Подтягиваниями занимаетесь всего один раз в неделю. Мышцы растут и крепнут, когда у них достаточно времени для отдыха. Поэтому делать каждый день подтягивания неразумно.

Нам нужно подтягиваться четыре подхода. Неважно, сколько повторений вы при этом делаете. Схема подтягивания может выглядеть следующим образом: 8, 6, 4, 2, это не столь важно.

В конечном итоге, нам важно все четыре подхода подтянуться по десять раз в каждом, это будут негативные повторения (НП).

Выглядит это следующим образом: в первом подходе вы осилили всего восемь раз, больше не хватает сил. Но ведь это вверх нет сил, подтянуться, а сверху вниз можно вполне сделать два негативных повторения (НП).

Как правильно выполнить негативные повторения

Никого не стесняясь, подставляете к перекладине стул и подпрыгиваете на турник до положения подбородок выше перекладины. А затем медленно опускаетесь вниз. Темп опускания - четыре секунды.

При таком медленном опускании мышцы прорабатываются очень интенсивно, если ещё учесть, что они уже утомлены предыдущим подтягиванием. Только предупреждение: больше пяти НП в одном подходе делать не рекомендуется, чтобы избежать растяжения связок и мышц.

Таким образом, наша *схема подтягивания* будет выглядеть так:

8+2 НП, 6+4 НП, 4+5 НП, 2+5 НП

Видите, вместо 20 повторений в первом случае, у нас получилось 36 повторений. Эта работа гораздо продуктивней, чем без НП.

Если после такой тренировки широчайшие мышцы или бицепсы сильно болят, и вы на следующей тренировке не можете практически совсем подтянуться, значит, мышцы ещё не восстановились, поскольку нагрузка была почти в два раза больше обычной.

Отдыхайте до тех пор, пока боль не пройдет и следите за тем, чтобы общее число повторений в одном подходе вместе с НП не превышало 10 раз.

Ваша задача - подтянуться 4 подхода по 10 повторений. Причём в последующем в первых подходах вы уже сможете подтянуться более десяти раз, но рекомендуем этого не делать, оставить силы на последние подходы.

В течение 2-3х месяцев ваши результаты в подтягивании резко поползут вверх. Когда подтянетесь 4*10, можно далее *подтягиваться с отягощением*. Для этого лучше всего подойдёт пояс монтажника. Вы подпоясываетесь им, а на цепь надеваете отягощение.

Тренируясь правильно, вы будете прогрессировать на каждой тяжёлой тренировке. Если вы подтягиваетесь 30 и более повторений за тренировку (вместе с негативными повторениями), то делать это упражнение нужно не чаще, чем один раз в неделю.

Одна тяжёлая тренировка в неделю, другая лёгкая. За неделю отдыха мышцы восстановятся и станут сильнее. Если подтягиваться каждый день или через день, то мышцы не будут успевать восстанавливаться.

Программа тренировок для начинающих №2

Необходимо помнить, что если занимающийся в состоянии повторить упражнение 10—12 раз, он может переходить к следующему.

1. Сгибание и разгибание рук в висе стоя. В этой стойке занимающийся отклоняется от вертикали до 45°. Обычно даже очень слабые слушатели успешно справляются со сгибанием и разгибани-

ем рук в этом положении, тем не менее на начальном этапе упражнение необходимо. В дальнейшем нагрузку увеличивают, постепенно уменьшая угол между туловищем и плоскостью пола, переходя в положение виса лежа.

2. Подтягивание в висе лежа. Основная ошибка при выполнении этого упражнения — прогибание туловища в момент подтягивания, что существенно уменьшает величину усилия. Для занятий в домашних условиях можно положить любую палку на сиденья поставленных рядом стульев или сделать перекладину в дверном проеме.

3. Стоя правым боком к гимнастической стенке или перекладине и держась правой рукой за рейку (гриф перекладины) на уровне плеча, ноги вплотную к стене (или на проекции грифа на полу), сгибание и разгибание рук. То же, стоя левым боком, держась левой рукой.

4. Подтягивание прыжком, гриф перекладины на высоте головы занимающегося, постепенно уменьшать силу отталкивания. Стараться опускаться в вис как можно медленнее. Для предотвращения травм необходимо помнить о возможности задевания подбородком грифа перекладины.

5. Подтягивание, стоя на середине привязанного за концы к перекладине и сложенного вчетверо (вдвое) резинового бинта. Можно также подтягиваться с помощью товарища, который, стоя сбоку, помогает двумя руками за туловище.

Выполнение упражнений хватом руками снизу позволит основательнее проработать двуглавые мышцы плеча.

6. В висе на высокой перекладине прогнуться и, сгибаясь, резко поднять ноги вперед-вверх, одновременно стараясь подтянуться. Обоснованием для обязательного выполнения данного упражнения служит значительное уменьшение усилия, необходимого для подтягивания этим способом. Кроме того, оно ценно для обучаемых в плане приобретения ими уверенности в возможности самостоятельного выполнения подтягивания. Но, чтобы избежать отрица-

тельного переноса навыка на технику правильного подтягивания, задерживаться долго на этом упражнении не следует.

7. Подтягивание в соответствии с правилами соревнований без рывков и движений ногами.

Программа тренировок с весом (отягощением)

Чтобы получать дальнейший прирост массы от подтягивания, нужно на пояс монтажника поставить такой вес, с которым вы сможете сделать 5 подходов на восемь повторений. И подтягиваться, таким образом, один раз в неделю. От такой тренировки мышцы разрушаются и восстанавливаются через пять дней.

Гипервосстановление происходит на 7 день после тренировки. Вот на этот седьмой день и нужно проводить следующую тяжёлую тренировку. Мышцы будут в самой силе. Как только вы осилили с выбранным вами весом все пять подходов на восемь повторений, то прибавляйте ещё от 2,5 кг до 5 кг. И снова подтягивайтесь 5х8 один раз в неделю, пока не подтянетесь все подходы по восемь раз.

Если прошло три недели (три тяжёлые тренировки), а вы не смогли прибавить в подтягиваниях ни на одно повторение, тогда оставляйте этот рабочий вес и выполняйте его 5х7 - пять подходов на семь повторений.

Делайте так, пока будет получаться. Затем 5х6 и, поставив уже приличный вес на пояс, выполняйте 5х5 - пять подходов на пять повторений. Ниже пяти повторений опускаться не нужно.

Когда вы выработались по полной, т.е. с весом, который вы подтягиваетесь пять повторений, нет прогресса три тяжёлой тренировки, на этом тренировочный цикл заканчивается.

Отдыхаете от подтягиваний две недели. А затем начинаете новый цикл, начинаете с 5х8 только вес уже ставите чуть больше начального на 2,5 – 5 кг. Отдых между подходами до 5 минут. Вам нужно как следует отдохнуть, чтобы максимально выполнить следующий подход.

Заменителем подтягивания выступает тяга верхнего блока от груди. Оно очень полезно тем, кто не может подтянуться хотя бы

пару раз. Тяга верхнего блока имеет несколько преимуществ, например, удобная смена веса, особенно очень «лояльное отношение» упражнения к вариантам хвата, как бы вы ни взялись, все равно вектор нагрузки будет идти по прямой неизменной линии, что заставит вас тянуть спиной.

Интересные факты и рекорды подтягиваний

Красноярский спортсмен Николай Каклимов установил мировой рекорд, подтянувшись 844 раза за час. Позднее британский спортсмен Стивен Хайленд подтянулся 908 раз за час.

Стивен Хайленд - автор множества рекордов: 493 подтягивания за 30 минут, 2968 подтягиваний за 6 часов, 3750 подтягиваний за 12 часов.

VI. Толчок (жим) гири

Упражнения с гирями являются прекрасным средством воспитания физической выносливости, силы, упорства, терпения, а также психической устойчивости. Это подтверждают многочисленные наблюдения, проведенные в различных регионах и условиях службы, а также в период ведения боевых действий. Почти во всех подразделениях совершенно стихийно создавались места для занятий с тяжестями. Здесь, неизвестно откуда, появлялись гири и старые штанги с «блинами» различного веса, танковые траки и «катки». Изготавливались самодельные тренажеры, скамейки, стойки и т.д. Эти примеры показывают, как необходимы занятия с «железом» для психологической разгрузки сотрудников, когда они находятся вдали от постоянного места дислокации, от семьи, в непривычных условиях жизни.

Упражнения с гирями прививают навыки в переноске тяжестей в процессе учебно-боевой деятельности. Органы внутренних дел, даже оснащенные самой современной техникой, не исключают применения физической силы и проявления выносливости при выполнении различных задач.

К упражнениям гиревого спорта относятся: толчок двух гирь от груди, рывок и толчок двух гирь по длинному циклу.

Упражнение «толчок»

Движения, выполняемые ногами. Ноги выполняют одновременные симметричные движения в вертикальном направлении с умеренной амплитудой. Они играют главную роль при подъеме гирь. На этом этапе движения можно разделить на два рабочих и два подготовительных. К первым относятся: выталкивание гирь вверх после полуприседа и вставание из подседа до фиксации. Ко вторым — полуприсед, во время которого предварительно растягиваются четырехглавые мышцы бедра и икроножные мышцы для их последующего мощного сокращения, а также быстрый подсед после выталкивания гирь вверх.

В фазе полуприседа общий центр тяжести тела движется вниз, ноги сгибаются в коленных и голеностопных суставах. Стопы всей площадью опираются на помост. После предварительного растягивания мышц-разгибателей ног следует быстрое их сокращение для выталкивания гирь вверх. В результате быстрого выпрямления ног в коленях, а затем в голеностопных суставах получается хлыстообразное движение (поочередное разгибание ног в кинематических звеньях в последовательности: бедро-голень-стопа). Таз поднимается на максимальную высоту, передавая движение гирям через гребни подвздошных костей и кости предплечья.

Отрыв пяток во время полуприседа снижает эффективность выталкивания из-за преждевременного включения в работу менее мощных икроножных мышц. Для эффективной работы ног в упражнении «толчок» необходима высокая подвижность в голеностопных и тазобедренных суставах.

К подготовительным движениям ног нужно отнести и амортизацию при опускании гирь после фиксации. В этой фазе после опускания гирь до уровня головы спортсменов, поднимаясь на носки, встречает туловищем падение гирь. Напряжением икроножных мышц и четырехглавых мышц бедра гасится кинетическая энергия гирь.

Движения, выполняемые руками. Движения руками подчинены движениям ног и движению всем телом. При подъеме гирь вверх в работе участвуют в основном трехглавые мышцы для фиксации гирь на выпрямленных руках. Преждевременное напряжение мышц рук во время выталкивания снижает эффективность движений.

Захват дужки гири в толчке всегда снизу. Дужка лежит на подушке большого пальца и проходит через середину основания ладони. Удерживание дужки гири на ладони усилием пальцев как в исходном положении перед выталкиванием, так и во время фиксации вызывает излишнее напряжение мышц предплечья и сухожилий в лучезапястных суставах.

После выталкивания во время подседа руки полностью выпрямляются. Локтевые суставы укрепляются окружающими их мышцами: двуглавыми и трехглавыми мышцами плеча, плечелучевыми мышцами, сгибателями и разгибателями кисти и др. Их напряжение зависит от положения костей предплечья. Слегка согнутое, оно требует большего напряжения мышц, чем разогнутое, т.к. во втором случае укреплению сустава способствуют мышцы-разгибатели и пассивные силы костей (локтевой отросток локтевой кости прочно удерживается в локтевой ямке плечевой кости). На первом этапе изучения техники необходимо стремиться к полному выпрямлению рук во время подседа.

После фиксации руки сгибаются в локтях в едином ритме с подъемом на носки, контролируя опускание гирь на грудь.

Движения туловища. Во время поднимания гирь вверх и опускания их на грудь туловище совершает ритмичные движения относительно поперечной оси тела гиревика.

В исходном статическом положении перед очередным выталкиванием туловище наклонено назад, голова находится в вертикальном положении. Изгиб позвоночника характеризуется сгибанием в грудном отделе. В фазе подседа туловище наклонено назад и находится на одном уровне с линией бедра. Во время выталкивания гирь вверх плечевой пояс, поднимаясь, несколько отстает от подъема таза. Туловище максимально наклонено назад. В момент подседа, для создания условия выпрямления рук, следует быстрое движение туловища впе-

ред. Такие сильные перемещения туловища в переднезаднем направлении с большой амплитудой затрудняют новичкам рационально координировать рабочие и подготовительные движения. Положение головы в основном вертикальное, она не наклоняется и не поворачивается в стороны.

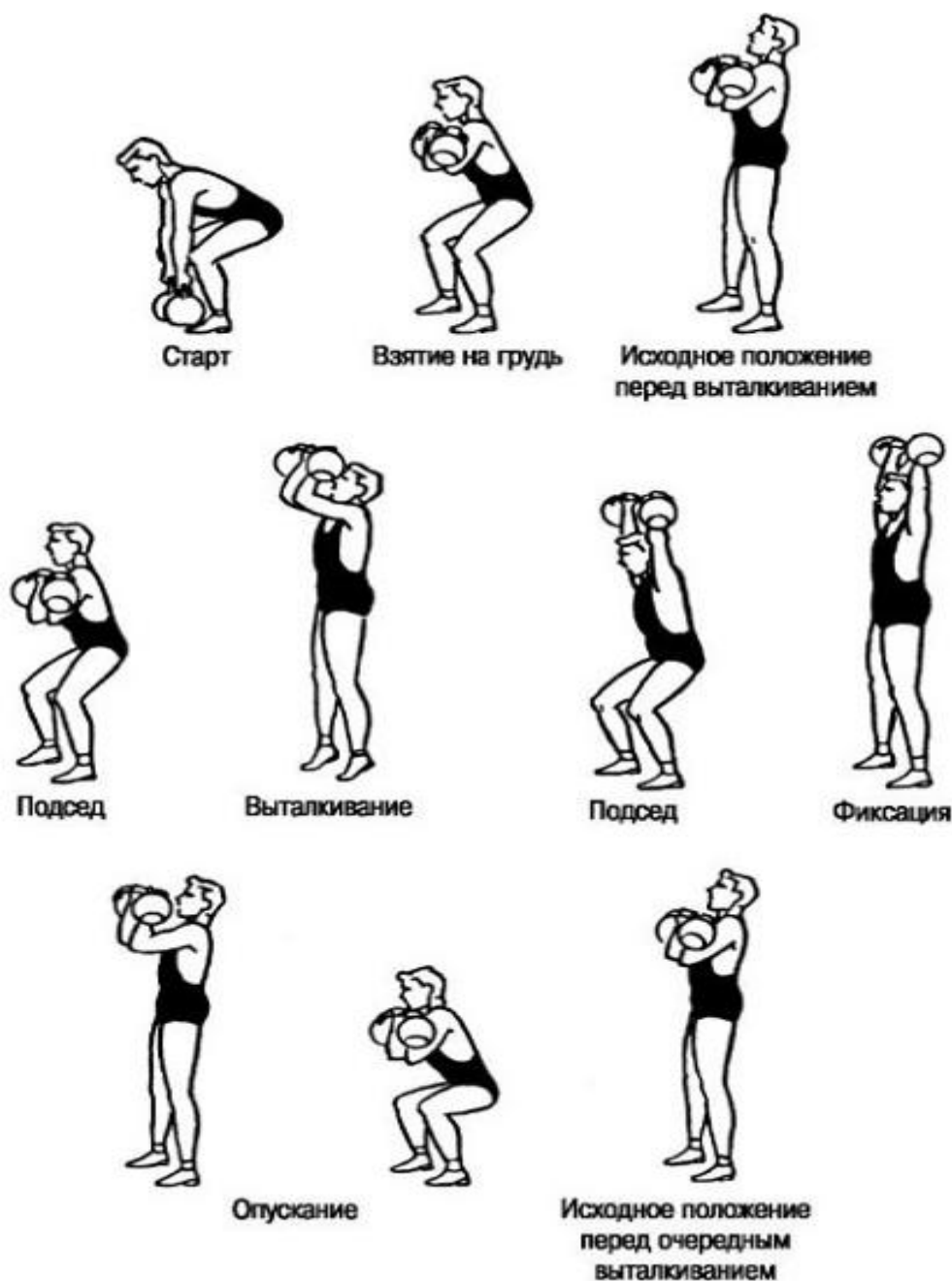
Дыхание. Дыхание в исходном положении перед очередным выталкиванием затруднено. У начинающих спортсменов сила тяжести гирь сдавливает брюшную полость и грудную клетку. В этом положении чем прочнее опора локтей на гребнях подвздошных костей, тем больше облегчается дыхание, и наоборот, затрудняется, если локти упираются в мышцы живота. В фазе подседа брюшная полость и грудь еще больше подвергаются сдавливанию, и спортсмен совершает естественный выдох. В фазе выталкивания грудная клетка и живот освобождаются от давления гирь, и спортсмен выполняет вдох.

В фазе подседа грудная клетка фиксируется вследствие напряжения мышц плечевого пояса, верхних конечностей и брюшного пресса. Поэтому спортсмену целесообразно делать выдох. Недопустима задержка выдоха в этой фазе, что часто наблюдается у новичков. Из-за отсутствия навыка в дыхании некоторые из них задерживают выдох до момента опускания гирь после фиксации.

В положении фиксации гирь вверху гиревика высокой квалификации совершают один или два дыхательных цикла в зависимости от темпа выполнения подъемов. Во время фиксации гирь дыхание за счет экскурсии грудной клетки затруднено, зато возможно диафрагмальное дыхание. Нестабильное дыхание сопровождается нарушением работы сердца и системы кровообращения, так как ослабляется присасывающая функция грудной клетки и затрудняется ток крови в системе верхней поллой вены.

Согласование движений. Рациональное сочетание движений ног, рук и туловища, а также дыхания обеспечивает стабильный ритмо-темповый рисунок двигательных действий гиревика. Согласованное движение кинематических звеньев помогает сохранять уравновешенное положение тела. Ноги являются основным, а часто единственным

источником сил для совершения подъемов гирь. Поэтому движениям ногами подчиняются движения различных частей тела.



Упражнение «толчок» характеризуется сложным согласованием поочередных движений ногами, туловищем и руками. В исходном положении перед очередным выталкиванием ноги выпрямлены. Туловище разогнуто в поясничном отделе позвоночника и согнуто в грудном. Руки выполняют функцию опоры для гирь. Они прижаты к туловищу, и локти упираются в гребни подвздошных костей.

Во время полуприседа туловище, голова и руки остаются в том же положении, какое принимали в исходном положении. Характерное для новичков движение в этой фазе — это движение туловища вперед, что приводит к отрыву локтей, и гири удерживаются за счет напряжения мышц рук.

Основу эффективного выталкивания гирь вверх составляет согласованность сильного разгибания ног в коленном, затем в голеностопном суставах с движением туловища вперед в момент подседа. При этом туловище в грудном и поясничном отделах позвоночника разгибается.

После фиксации при опускании гирь на грудь грудная клетка освобождается от напряжения, так как мышцы, удерживающие гири вверху, в этот момент расслабляются, и спортсмен делает вдох. После касания гирями плеч происходит естественный выдох. Далее падение гирь амортизируется икроножными мышцами. Туловище снова сгибается в грудном отделе позвоночника, выдавливая воздух из легких.

Таким образом, в упражнении «толчок» наблюдается хорошо выраженная волнообразность движения туловища, подчиняясь которому, совершаются дыхательные движения.

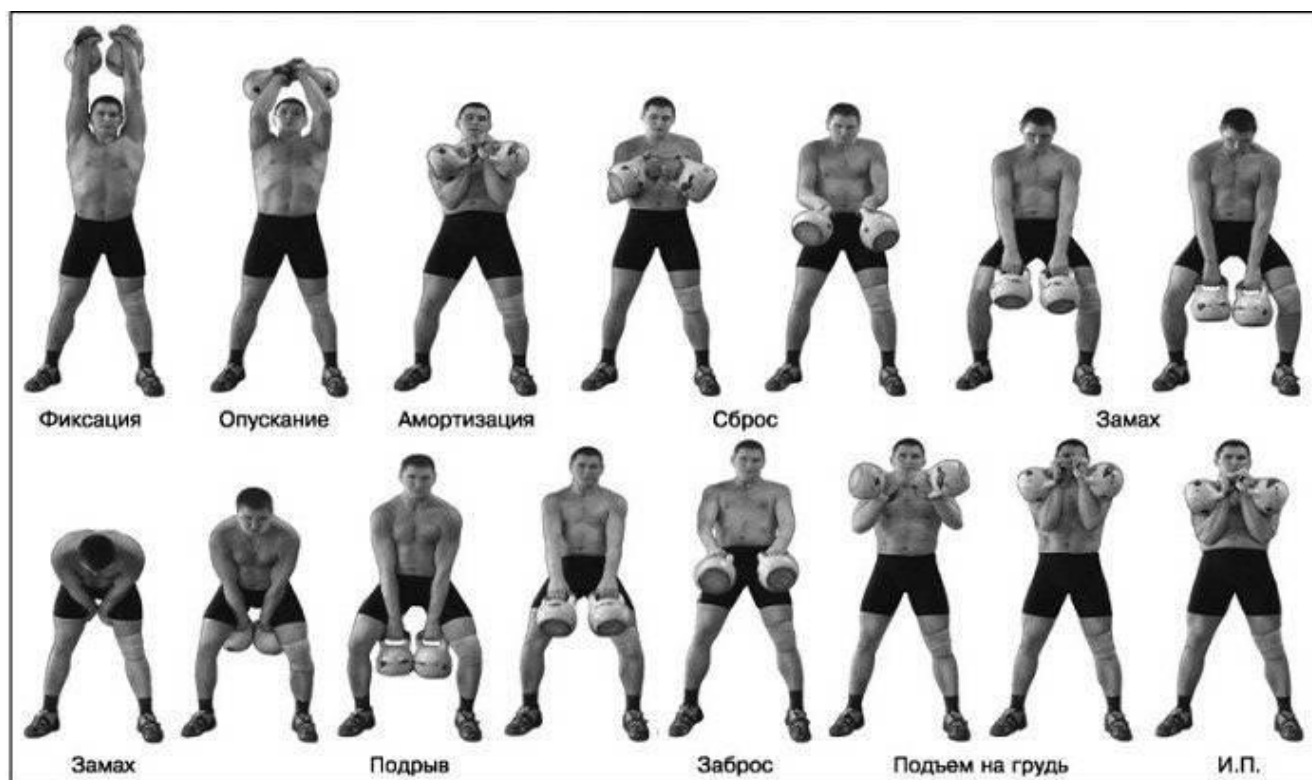
Упражнение «толчок гирь» по длинному (полному) циклу

Толчок гирь по длинному циклу возник как разновидность толчка двух гирь от груди. В этом упражнении после фиксации гирь вверху они опускаются в положение виса и снова поднимаются на грудь для очередного выталкивания вверх.

Движения, выполняемые руками. Движения руками являются основными при опускании гирь в вис и очередной замах и подъеме их на грудь. Им подчинены движения ногами, наклон и выпрямление туловища. Руки являются связующим звеном между гирями и туловищем.

Гири в начале сброса, двигаясь по дуге вперед-вниз, теряют опору и переходят в свободное падение. В это время кисти перехватывают дужки гирь из захвата снизу в захват сверху. Локти, потеряв опору, не разводятся в стороны, а находятся рядом с туловищем. По-

сле перехвата дужек руки выпрямляются под действием сил тяжести гирь, «превращаясь в лямки». При подрыве гирь вверх руки также выпрямлены. Они сгибаются только в фазе подъема на грудь, во время которой осуществляется перехват дужек из захвата сверху в захват снизу. Затем руки прижимаются к груди и гири снова находят опору на предплечьях.



Движения, выполняемые ногами. Ноги совершают симметричные движения. Они выполняют амортизационную и координационную роль при опускании гирь в замах. Во время подрыва разгибание ног является основным движением, создающим силу подъема гирь вверх до уровня груди. После подъема гирь на грудь следует небольшое амортизационное сгибание ног в коленных и голеностопных суставах. *Движения туловища.* Туловище при опускании гирь в замах, при подрыве и вскидке на грудь выполняет уравнивающую и координационную роль. При сбросе, когда гири движутся вперед-вниз, туловище наклоняется назад. При прохождении гирями вертикали в висе туловище немного наклоняется вперед, руки и туловище «приклеиваются» друг к другу. Дальнейшее движение гирь в замахе по дуге назад до остановки в «мертвой» точке вызывает уравнивающий наклон туловища вперед. Таким образом, проекция общий

центр тяжести системы «гиря — спортсмен» всегда находится в площади опоры. *Дыхание.* Дыхание координируется с движениями рук и туловища. Самый распространенный способ дыхания — это два вдоха и два выдоха за полный цикл движения «сброс — заброс». Вдох происходит в начале сброса, выдох заканчивается в конце замаха гирь назад. В начале движения гирь вперед и во время подрыва происходит вдох, а в конце подъема гирь на грудь — выдох.

У более подготовленных спортсменов при сбросе и подъеме гирь на грудь отмечается три цикла дыхания. Во время сброса грудная клетка освобождается от давления сил тяжести гирь. Здесь спортсмен делает вдох до момента перехвата дужек гирь. После их захвата сверху руки и весь плечевой пояс испытывают нагрузку из-за действия центробежных сил. Напряжение мышц плечевого пояса фиксирует грудную клетку, поэтому в этой фазе спортсмен делает выдох до завершения маха гирь назад. В начале движения гирь вперед грудная клетка не испытывает сильного давления и начинается вдох, который завершается выдохом, при прохождении гирями самой нижней точки, перед подрывом. Подрыв гирь вверх сопровождается вдохом. Во время полета гирь вверх вдох завершается в момент перехвата дужек из захвата сверху в захват снизу. Во время амортизации сгибание туловища в грудном отделе позвоночника вызывает выдох.

Согласование движений. Ключевой позицией в общей координации движений является момент подрыва гирь вверх после прохождения ими вертикали, а также непрерывность и ритмичность дыхательных циклов.

При подрыве гирь вверх сила подъема, развиваемая ногами, через туловище и прямые руки прикладывается к гирям. Получив необходимое количество движений, гири по инерции поднимаются до уровня груди, где подхватываются согнутыми в локтях руками.

Упражнение «рывок»

Упражнение «рывок» отличается от других упражнений гиревого спорта высокой динамикой асимметричных движений рук и ног.

Рывок, выполняемый с одной гирей, благодаря своей динамике и амплитуде растягивает позвоночник и дает плавную мышечную нагрузку. Это упражнение является прекрасным средством для укрепления мышц спины, развития гибкости, выработки правильной осанки и профилактики искривлений позвоночника.

По технике исполнения рывок — наиболее сложное упражнение гиревого двоеборья. Сила и собственный вес атлета при выполнении рывка имеют большое, но не решающее значение.

Движения, выполняемые ногами. В упражнении «рывок» ноги выполняют два подготовительных и одно рабочее движение. Подготовительное движение ног при опускании гири в замах заключается в амортизации падения гири за счет напряжения икроножных и четырехглавых мышц бедра. В фазе опускания гири эти мышцы работают в уступающем режиме до прохождения руки с гирей вертикального положения. Далее, двигаясь по траектории маятника, гиря поднимается вверх, освобождая ноги от нагрузки. Второе подготовительное движение производится во время маха вперед. Ноги снова сгибаются в коленных и голеностопных суставах для их последующего разгибания в рабочем движении. В зависимости от способа выполнения рывка в фазе подрыва гири вверх асимметрично вначале разгибается одноименная нога в коленном и голеностопном суставе, а разноименная — только в коленном. Во втором способе подъема гири синхронно разгибаются обе ноги.

Движения, выполняемые руками. Движение руки во время рывка согласовывается с движениями ног и туловища. В фазе опускания гири вначале происходит супинация кисти и сгибание руки в локтевом суставе. Далее, двигаясь вниз, гиря разгибает руку. При этом происходит пронирование кисти и перехват дужки из захвата снизу в захват сверху. Рука, сопровождая гирю в замахе, остается выпрямленной до конца фазы подрыва и сгибается в локтевом суставе в фазе подседа. Перехват дужки гири из захвата сверху в захват снизу происходит в фазе подседа.

Большое значение имеет умение расслаблять мышцы кисти. Плотное сжатие пальцев при перехватах дужки может привести к об-

разованию мозолей на пальцах и ладони, срыву кожи, а также к ощутимым ударам по предплечью в фазе подседа и фиксации.

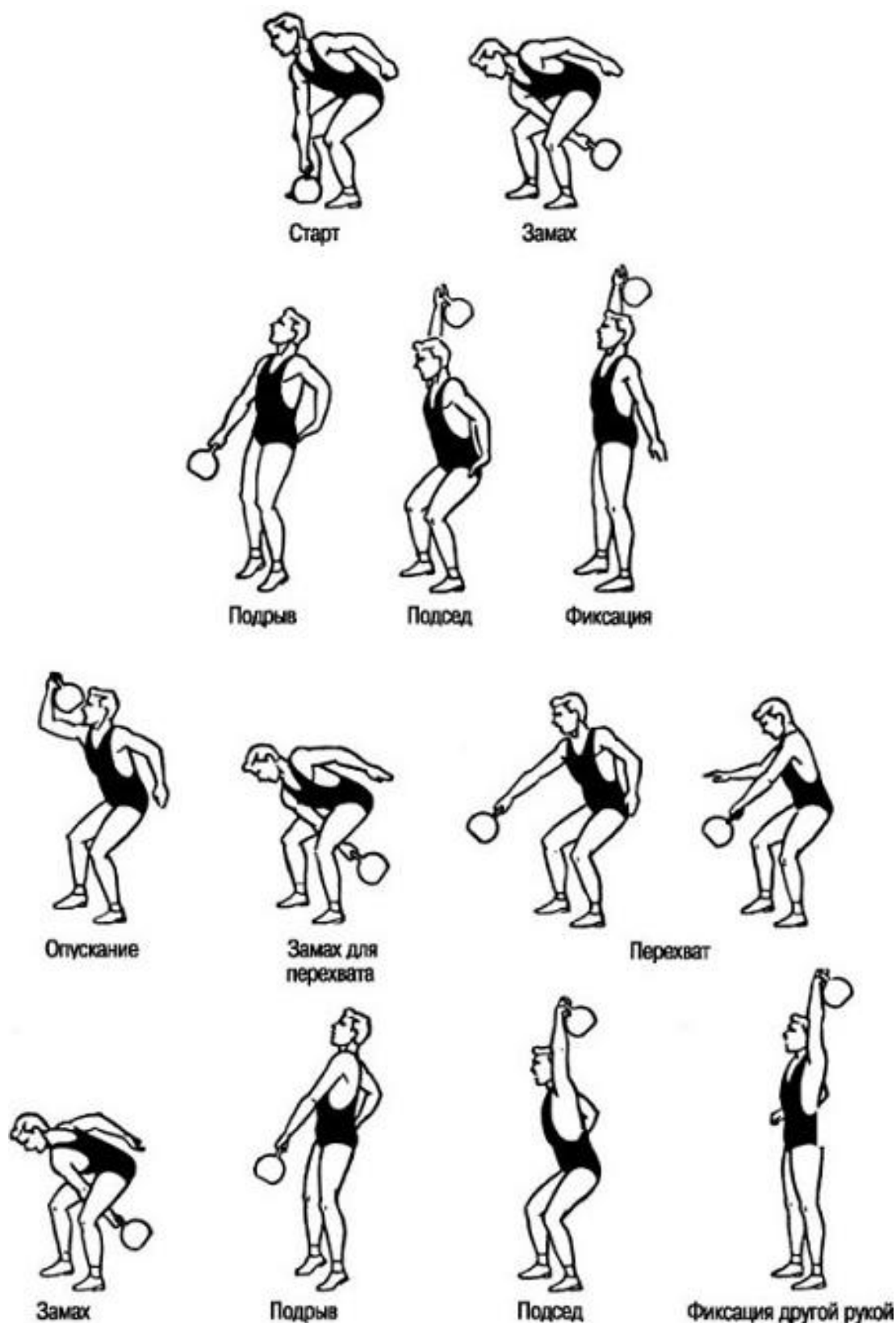
Движения туловища. Туловище в упражнении «рывок» имеет уравнивающую и координирующую функцию. Выполнение подъема гири только за счет разгибания спины приводит к скорому утомлению мышц-разгибателей спины и к болевым ощущениям в пояснице. В фазе опускания, когда гиря движется вперед-вниз, производится уравнивающее движение туловища назад.

Дыхание. В упражнении «рывок» условия для дыхания более облегченные по сравнению с упражнениями «толчок» и «толчок двух гирь» по длинному циклу.

В момент фиксации гири сверху при выполнении упражнения с тяжелыми (28, 30 или 32кг) гирями невысокий темп движений позволяет делать 1–2 дыхательных цикла (вдох — выдох). Новички в этой фазе используют более привычное для них грудное дыхание, однако спортсмены высокой квалификации задействуют диафрагмальное дыхание. При опускании гири выполняется вдох за счет экскурсии грудной клетки, так как из-за снятия напряжения с верхнего плечевого пояса она освобождается от действия силы тяжести. После перехвата дужки гири из захвата снизу в захват сверху сила тяжести гири вновь нагружает мышцы верхнего плечевого пояса, создавая условия для выдоха. В конце фазы замаха перед изменением направления движения горизонтальная и вертикальная составляющие скорости гири уменьшаются до нуля. Поэтому перед началом движения гири вперед создаются благоприятные условия для начала короткого вдоха. При прохождении гирей самой нижней точки, когда начинается воздействие силы тяжести, целесообразно выполнить короткий выдох и затем сразу — вдох при подрыве гири вверх. В момент перехвата дужки гири из захвата сверху в захват снизу выполняется выдох до момента фиксации гири сверху. При таком способе дыхания за один цикл упражнения рывок получается три вдоха и три выдоха.

При поднимании 16кг или 24кг гирь темп подъемов получается гораздо выше. Дополнительно вдох и выдох во время фиксации не выполняются. Спортсмены за один цикл упражнения не успевают

выполнить более двух дыхательных циклов: опускание гири — вдох, замах — выдох, подрыв — вдох, фиксация — выдох.



Многие спортсмены даже с тяжелыми гирями не перестраиваются с двухциклового дыхания на трехцикловое дыхание. При этом в

фазе замаха у них наблюдается задержка дыхания (натуживание), что может неблагоприятно отражаться на уровне работоспособности, а в конечном счете, на результатах.

Согласование движений. Выполнение упражнения начинается из исходного стартового положения. В этом положении гиря устанавливается на расстоянии примерно одной ступни от площади опоры гиревика. По команде «старт» гиревик прямой рукой захватывает дужку гири сверху, при этом ноги согнуты в коленях, пятки не отрываются от помоста. Туловище наклонено вперед, спина выпрямлена. Руки и туловище представляют собой жесткие кинематические звенья, подвижно скрепленные в плечевом суставе.

Упражнение начинается с подготовительного движения — разгибания ног и уменьшения угла наклона туловища. Гиря, как маятник, движется назад-вверх. Точкой подвески является плечевой сустав, рука — связующее звено. Гиря движется назад-вверх и, теряя свою кинетическую энергию, зависает в «мертвой точке». После остановки гири, как маятник, начинает движение вперед-вниз, во время которого ноги сгибаются в коленных суставах, туловище принимает вертикальное положение. При сгибании ног мышцы-разгибатели бедра предварительно растягиваются для их последующего мощного сокращения в рабочем движении — подрыве гири вверх.

Рабочее движение — подрыв гири вверх — начинается после прохождения руки с гирей нижнего вертикального положения. При подрыве туловище наклоняется назад, ноги разгибаются в коленных и голеностопных суставах, рука продолжает выполнять функцию связующего звена.

При выполнении подготовительного движения, а также в фазе подрыва рука и туловище остаются жесткими кинематическими звеньями. Сгибание руки с гирей и туловища (округлая спина) в этих фазах движения уменьшают эффективность работы мышц ног. Количество движения, развиваемое этими мышцами, будет теряться в лишних «шарнирных» соединениях (в локтевом суставе, в поясничном и грудном отделах позвоночника).

В начале фазы подседа рука с гирей сгибается в локтевом суставе, пальцы, удерживающие гирю, слегка расслабляются и облегчают перехват дужки гири без скольжения в ладони в момент перехвата дужки из захвата сверху в захват снизу. В конце фазы подседа свободный полет гири вверх завершается приемом гири на выпрямленную руку. Для амортизации этого движения ноги незначительно сгибаются в коленных суставах. В начале выполнения упражнения такого сгибания ног может и не быть, однако в конце выполнения упражнения на фоне усталости высота свободного полета гири вверх уменьшается и подсед выполняется глубже.

Следующее подготовительное движение — опускание гири в замах — выполняется после фиксации гири вверху. При опускании гири ее путь можно разделить на две части. Первую часть она проходит во время супинации кисти, а вторую — во время пронации кисти.

Опускание начинают с движения гири вперед и поворота ее за счет супинации кисти (поворот ладони к себе). Сопровождая движение гири вниз, рука сгибается в локте, плечо приводится к туловищу. Туловище наклоняется назад, и на уровне от подбородка до живота выполняется перехват дужки гири сверху. С началом опускания гири в свободное падение она поворачивается вокруг вертикальной оси за счет пронации кисти (поворот ладони вовнутрь). При дальнейшем движении вниз гиря в свободном падении разгибает руку и движется по дуге вниз-назад за счет силы тяжести гири (по инерции). При дальнейшем маятниковом движении гири назад-вверх ноги разгибаются в коленных суставах, однако по мере нарастания утомления угол в коленных суставах начинает увеличиваться и постепенно становится равным углу, до которого колени сгибаются в конце фазы опускания гири.

Специальные термины:

Цикл — совокупность движений гиревика, проходящих полный круг и повторяемых многократно;

Ритм — соотношение времени выполнения отдельных частей целостного движения в пределах одного цикла;

Темп — количество циклов движений в единицу времени;

Рабочее движение — основное движение, создаваемое для подъема гирь вверх;

Подготовительное движение — движение, выводящее конечности в исходное положение для выполнения очередного подъема гирь вверх;

Площадь опоры — площадь, заключенная между внешними границами правой и левой стопы;

Линия тяжести — вертикаль, опущенная из общего центра тяжести через площадь опоры;

Угол устойчивости — угол, заключенный между линией тяжести и линией, соединяющей общий центр тяжести с границей площади опоры, в сторону которой определяется степень устойчивости;

Степень устойчивости. Критериями для оценки степени устойчивости служат: величина площади опоры, высота положения общего центра тяжести, место прохождения линии тяжести через площадь опоры;

Момент устойчивости — произведение силы тяжести тела на плечо (на длину перпендикуляра, опущенного от границы опоры к линии тяжести). Положительный, если плечо силы тяжести находится в площади опоры, и отрицательный, если плечо силы тяжести находится вне площади опоры.

VII. Наклоны вперед из положения лежа на спине

Мышцы живота играют очень важную роль, снимая нагрузку с пояснично-крестцовой области. Они сокращаются одновременно с мышцами спины и формируют тугой брюшной корсет с повышенным внутренним давлением, который поддерживает позвоночник. Сильные мышцы живота контролируют движения позвонков в положении стоя. Благодаря им позвонки именно наклоняются, а не сдвигаются вперед при сгибании. Итак, сильный пресс играет важную роль в нормальной деятельности позвоночника.

Согласно наставлению по физической подготовке для сотрудников женского пола предусмотрены контрольные упражнения по

физической подготовке - наклоны вперед из положения лежа на спине в течение одной минуты.

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу, лопатки касаются мата (рис.1).

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Время выполнения упражнения - одна минута.

Ошибки:

- 1) Отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) Отсутствие касания лопатками мата;
- 3) Пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) Таз приблизился к ступням.

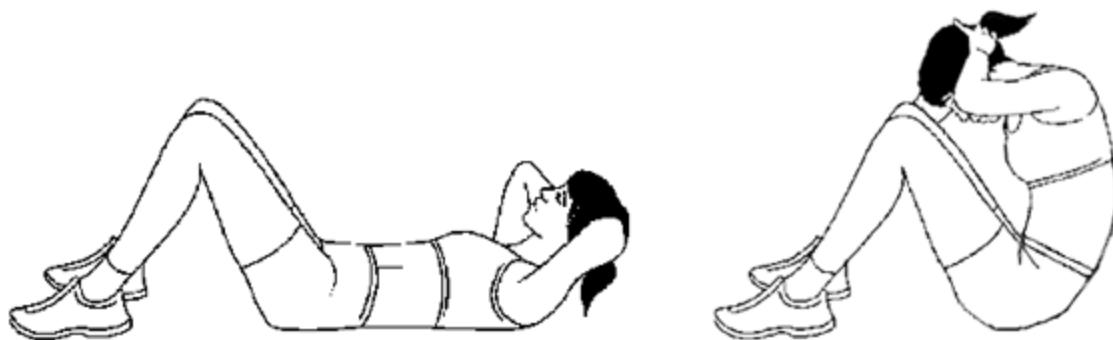


Рис.1

Как правильно качать пресс девушкам. Даже если вы планируете заниматься исключительно дома, то вам не понадобятся специальные спортивные снаряды. Вполне можно обойтись и своими силами. Лучше всего качать пресс лежа на полу, так как нам нужна жесткая основа. Обязательно используй специальный коврик для йоги или фитнес-занятий. Каждое занятие начинай с разминки. Не важно, в каком виде, – растяжка мышц, гимнастика, танцы. Хорошо

разогретые мышцы пресса – это залог более эффективно проведенных основных упражнений. Приступать к нагрузкам нужно через 2 часа после еды и не позднее, чем за 2 часа до отхода ко сну.

Упражнения на пресс для девушек

Сначала расскажем о строении мышц живота. Пресс – это комплекс мышц, включающий в себя три области: верхние; нижние; боковые или косые. В большинстве случаев пресс нужно качать в положении лежа.

Верхний пресс:

классическое скручивание – положение лежа на полу, ноги согнуты в коленях, руки за голову. Верхнюю часть туловища приподнимаем на 20-30 сантиметров от пола, в таком положении замираем на 3 секунды. Делаем 2 подхода по 15 движений. Для большей нагрузки можно использовать мяч;

прогибы – положение лежа на животе, ноги вытянуты, руки сцеплены за спиной. Приподнимаем верхнюю часть тела, отрывая ее как можно выше от пола, фиксируемся, делаем 5 медленных выдохов. 2 подхода по 10 движений;

подъем ног в положении лежа – упражнение используется для уменьшения объема талии. Его можно выполнять как на лежа спине, так и на боку. Правильное выполнение: лягте на пол, руки вытяните вдоль туловища. Поочередно начните поднимать ноги под углом 90 градусов по отношению к поверхности пола. Сначала правую ногу поднимите десять раз, затем задержите ее в поднятом положении на десять секунд. Затем те же манипуляции проделайте с другой ногой;

подъем корпуса на наклонной скамье - скамья задействуется та, при которой голова оказывается практически возле поверхности пола. Техника выполнения: лягте на скамью, на вдохе начните поднимать корпус. Чтобы подать на мышцы большую нагрузку, руки держите за головой. Не делайте рывков;

подъем корпуса на фитболе - приготовьте фитбол, лягте на него спиной так, чтобы он находился четко в области поясницы. Ноги

разведите на ширину плеч, руки скрестите на груди, а стопы крепко прижмите к полу. Спину немного прогните таким образом, чтобы плечи находились ниже уровня груди. Начните поднимать верхнюю часть корпуса, не отрывая при этом поясницы;

скручивание на тренажере в положении сидя - сядьте на тренажер, возьмите в руки рукоятки, а ноги надежно зафиксируйте. Одновременно подтяните ноги к груди, а руки тяните вниз. В нижней точке остановитесь на секунду и распрямитесь, но не до конца.

Нижний пресс:

гармошка – упражнение выполняется сидя, ноги выпрямлены вперед. Медленно приподнимаем их от пола на 20-30 см, фиксируем на несколько секунд, затем подтягиваем к груди. 2 подхода по 15 движений;

шаги на весу – положение лежа, ноги вытянуты, руки за голову. Приподнимаем ноги на 45 градусов от пола и быстро делаем «шагательные» движения. 1 подход по 35 «шагов» на ногу;

подъем ног и таза из положения лежа – лежа на полу, ноги согнуты в коленях. Силой мышц пресса приподнимаем таз, выпрямляем ноги над головой. 1 подход по 25 движений. Боковой пресс (косые мышцы);

выпрямление ног – упражнение выполняется лежа на спине и в положении полусидя, ноги на весу, согнуты в коленях так, чтобы икры были параллельны поверхности пола. Поочередно вытягиваем одну ногу и удерживаем в таком положении несколько секунд. 2 подхода по 15 движений;

наклоны из стороны в сторону – в положении стоя ритмично наклоняемся вправо и влево. Для дополнительной нагрузки можно использовать гантели. 3 подхода по 30 наклонов в каждую сторону;

боковое скручивание Боковое скручивание – положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях и подтянуты к груди. Удерживая верхнюю часть корпуса неподвижной, перекидываем согнутые ноги из стороны в сторону силой пресса. 3 подхода по 30 движений;

«ножницы» – лежа на боку, ноги вытянуты и подняты на 30 см от пола. Прямыми ногами выполняем маховые перекрещивающиеся

движения. 2 подхода по 30 движений. Большое заблуждение многих девушек в том, что они думают, что упражнения на боковые (косые) мышцы живота визуально сделают талию более узкой по сравнению с бедрами. Наоборот, развитые боковые мышцы делают талию шире, а фигуру более прямой;

подъем ног на перекладине - повисните на перекладине, ноги должны быть слегка согнуты в коленях. Начните подтягивать ноги как можно выше. Если сложно дотягиваться ногами до груди, то на первых порах поднимайте ноги до горизонтали. Вернитесь в исходное положение. При выполнении подъема ног не раскачивайте корпус, все усилия должны выполняться только мышцами пресса;

подъем ног, согнутых в коленях, в упоре на локтях - подойдите к тренажеру с упорами для локтей, спиной прислонитесь к его спинке, положите локти на подлокотники и повисните на них. Спину держите ровно, голову не втягивайте. Ноги согните под углом 90 градусов. Сделайте вдох, и мышцами пресса максимально подтяните ноги к груди. В таком положении замрите на секунду-другую, после чего вернитесь в начальное положение;

подъем прямых ног с упором на локти - это упражнение выполняется как предыдущее, с единственной разницей – ноги теперь не надо сгибать, они должны быть вытянуты перед собой;

подъем ног на наклонной скамье - лягте на скамью, возьмитесь руками за края. Ноги слегка согните. На вдохе поднимите их, отрывая в верхней точке ягодицы от скамьи. Не раскачивайте корпус, поднимайте ноги не спеша, только за счет мышц пресса. Это же упражнение можно выполнять на обычной скамье.

Программа тренировок на пресс в домашних условиях

Как показывает практика, ежедневно качать пресс не просто бесполезно, но и вредно. Мышцам живота, как и другим мышцам, нужно восстановиться, на что потребуется не менее 48 часов. Поэтому мы рассмотрим программу тренировок для девушек, рассчитанную 2-3 занятия в неделю с чередованием комплекса упражнений. Первый комплекс упражнений: подъем ног в положении лежа –

3 подхода по 15-20 повторений; «гармошка» – 3 подхода по 15-20 повторений; боковое скручивание – 3 подхода по 15-20 повторений. Второй комплекс упражнений: «шаги на весу» – 3 подхода по 15-20 повторений; подъем ног и таза из положения лежа – 3 подхода по 15-20 повторений; «ножницы» – 3 подхода по 15-20 повторений. Третий комплекс упражнений: прогибы – 3 подхода по 15-20 повторений; классическое скручивание – 3 подхода по 15-20 повторений; выпрямление ног – 3 подхода по 15-20 повторений.

Упражнение «Вакуум». Встаньте прямо или примите лежащее положение; медленно сделайте глубокий вдох через нос; мощным выдохом избавьтесь от воздуха, максимально втягивая живот; оставайтесь в таком положении 10-15 секунд выдохните. Повторите упражнение 10 раз. Если вы не стремитесь получить кубики, а хотите лишь подтянуть живот и сделать его более плоским, то это упражнение как раз для вас. Выполняйте его ежедневно утром перед завтраком и вечером перед сном. В накачке кубиков 90% успеха приходится на диету. Поэтому если у вас избыточный вес, пересмотрите свое питание. И запомните, качая пресс, вы не сделаете живот тоньше, а только придадите ему рельефности. И то, при условии, что процент жировой прослойки будет минимальным.

Упражнение «Велосипед». Исходное положение: лягте на пол, пальцы рук скрестите за головой. На вдохе тянитесь левым локтем к правой ноге, и наоборот, при этом выполняйте круговые движения ногами, как при езде на велосипеде. Это упражнение даст активную нагрузку на нижний и верхний пресс, а также на косые мышцы.

Стойка «мостик». Помните стойку «мостик», которую приходилось часто выполнять в школе? Это упражнение является основой для накачивания пресса. Исходное положение: лягте на пол, ноги поднимите перпендикулярно корпусу. На вдохе оторвите таз от поверхности пола, а ногами максимально тянитесь в сторону груди. Вернитесь в исходное положение. Ноги можно держать как согнутыми, так и разогнутыми. Сделайте три-четыре подхода по десять-двадцать раз.

VIII. Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье, позволяет в рамках короткого рабочего дня выполнить все намеченные дела.

Мышцы составляют 40-45 % массы тела человека. За время эволюционного развития функция мышечного движения подчинила себе строение, функции и всю жизнедеятельность других органов, систем организма, поэтому он очень чутко реагирует как на снижение двигательной активности, так и на тяжелые, непосильные физические нагрузки.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок - один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности.

Самостоятельной физической тренировкой сотрудники ОВД занимаются во внеслужебное время. Пользуясь методическими советами специалиста физической подготовки и врача, занимающийся сам планирует тренировочную нагрузку и систематичность занятий.

В содержание самостоятельной физической тренировки рекомендуется включать комплексы общеразвивающих упражнений, упражнения с гантелями, эспандером, ходьбу, длительный бег трусцой и на время, пешие прогулки, езду на велосипеде и плавание. В процессе занятий физическими упражнениями и спортом, участия в со-

ревнованиях укрепляется и закаливается организм занимающихся, совершенствуются профессионально-прикладные навыки, физические и морально-психологические качества сотрудников.

Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное (рекреация-восстановление), общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существуют три формы самостоятельных занятий: утренняя гимнастика, упражнения в течение рабочего дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений и постепенно увеличивать её до средних величин.

Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых - после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 с.).

Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности и объема, обеспечивается изменением исходных положений (например, наклоны туловища вперед – вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении «ноги вместе»); изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа; увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп; увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5-7 мин.) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Упражнения в течение рабочего дня предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 минут через каждые 1-1,5 ч. работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Самостоятельные индивидуальные занятия на местности или в лесу вне населенных пунктов во избежание несчастных случаев не допускаются. Выезд или выход для тренировок за пределы населенного пункта

может проводиться группами из 3-5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожения и т.д. Не допускается также отставание от группы отдельных занимающихся. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время тренировок – вторая половина дня, через 2-3 ч. после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 ч. после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак (в это время необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Специализированный характер занятий, т.е. занятия избранным видом спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов.

Самостоятельные тренировочные занятия проводятся по общепринятой структуре.

Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка.

Ходьба – естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Интенсивность физической нагрузки при ходьбе легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма. Эффективность воздействия ходьбы на организм человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и её продолжительности. Перед тренировкой необходимо сделать короткую разминку.

При определении физической нагрузки следует учитывать ЧСС (пульс). Пульс подсчитывается в процессе кратковременных остановок во время ходьбы и сразу после окончания тренировки.

Заканчивая тренировочную ходьбу, надо постепенно снизить скорость, чтобы в последние 5-10 мин. ходьбы ЧСС была на 10-15 уд./мин меньше указанной в таблице. Через 8-10 мин. после окончания тренировки (после отдыха) частота пульса должна вернуться к исходному уровню, который был до тренировки. Увеличение дистанции и скорости ходьбы должно нарастать постепенно.

Определение оптимальной интенсивности ходьбы по ЧСС (В.С. Матяжов), уд./мин

Время ходьбы, мин	ЧСС для мужчин (для женщин на 6 удар/мин более)			
	До 30 лет	30-39 лет	40-49 лет	50-59 лет
30	145-155	135-145	125-135	110-120
60	140-150	130-140	120-130	105-115
90	135-145	125-135	115-125	100-110
120	130-140	120-130	110-120	95-105

При хорошем самочувствии и свободном выполнении тренировочных нагрузок по ходьбе можно переходить к чередованию бега с ходьбой, что обеспечивает постоянное нарастание нагрузки и дает возможность контролировать ее в строгом соответствии со своими индивидуальными возможностями.

После выполнения бега в чередовании с ходьбой и при наличии хорошего самочувствия можно переходить к непрерывному бегу.

Бег - наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности.

Основной, если не единственный метод тренировки в оздоровительном беге – равномерный (или равномерно ускоренный) метод, развитие которого связано с именем А. Лидьяра. Его суть заключается в том, что вся дистанция проходится в ровном темпе с постоянной скоростью.

Начинающие бегуны в качестве подготовительного средства могут применять чередование ходьбы и бега. Например, 50 м бега и 150 м ходьбы, затем 100 м бега и 100 м ходьбы. Отрезки бега должны увеличиваться произвольно, естественным путем, до тех пор, пока бег не станет непрерывным.

Из всего богатого арсенала тренировочных средств бегунов на средние и длительные дистанции для любителей оздоровительного бега подходят только три.

1. Легкий равномерный бег от 20 до 30 мин. при пульсе 120-130 уд./мин. Для начинающих бегунов это основное и единственное средство тренировки. Подготовленные бегуны используют его в разгрузочные дни в качестве облегченной тренировки, способствующей восстановлению.

2. Длительный равномерный бег по относительно ровной трассе от 60 до 120 мин. при пульсе 132-144 уд./мин. 1 раз в неделю. Применяется для развития и поддержания общей выносливости.

3. Кроссовый бег от 30 до 90 мин при пульсе 144-156 уд./мин. 1-2 раза в неделю. Применяется для развития выносливости только хорошо подготовленными бегунами.

Занятие начинается с разминки продолжительностью 10-15 мин. Это необходимо для того, чтобы «разогреть» мышцы, подготовить организм к предстоящей нагрузке, предотвратить травмы.

Начиная бег, важно соблюдать самое главное условие – темп бега должен быть невысоким и равномерным, бег доставляет удовольствие, «мышечную радость». Если нагрузка слишком высока и быстро наступает утомление, следует снижать темп или несколько сокращать его продолжительность.

Бег должен быть легким, свободным, ритмичным, естественным, не напряженным. Это автоматически ограничивает скорость бега и делает его безопасным. Необходимо подобрать для себя оптимальную скорость, свой темп. Это сугубо индивидуальное понятие – скорость, которая подходит только вам и никому больше.

Свой темп обычно вырабатывается в течение двух-трех месяцев занятий и затем сохраняется длительное время.

«Бегать одному» - важный принцип тренировки, особенно на первых порах. Иначе невозможно определить оптимальную скорость бега и получить удовольствие.

Состояние здоровья, возраст, физическая подготовленность и другие индивидуальные особенности бегунов настолько различны, что невозможно подобрать общую оптимальную скорость даже для двух человек.

Регулировать интенсивность физической нагрузки можно по ЧСС. Важным показателем приспособленности организма к беговым нагрузкам является скорость восстановления ЧСС сразу после окончания бега. Для этого определяется частота пульса в первые 10 с. после окончания бега, пересчитывается на 1 мин. и принимается за 100%. Хорошей реакцией восстановления считается снижение ЧСС через 1 мин. на 20%, через 3 мин. - на 30%, через 5 мин. – 50, через 10 мин. – на 70-75% (отдых в виде медленной ходьбы).

Для укрепления здоровья и поддержания хорошей физической подготовленности достаточно бегать ежедневно по 3-4 км или в течение 20-30 мин. Наиболее важен не объем работы, а регулярность занятий.

Кросс - это бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков, канав, кустарника и других препятствий. Он прививает способность ориентироваться и быстро передвигаться на большие расстояния по незнакомой местности, преодолевать естественные препятствия, умение правильно оценить и распределить свои силы.

Местом для занятий может быть лес или лесопарк. Чтобы определить объем и интенсивность физической нагрузки, можно воспользоваться рекомендациями по ходьбе и бегу.

Плавание. Плаванием занимаются в летние каникулярные периоды в открытых водоемах, а в остальное время учебного года - в закрытых или открытых бассейнах с подогревом воды.

В начальный период занятий необходимо постепенно увеличивать время пребывания в воде: от 10-15 до 30-45 мин. и стараться преодолевать за это время без остановок в первые пять дней 600-700 м, во вторые – 700-800, а затем 1000-1200 м. Для тех, кто плавает плохо, сначала следует проплыть дистанцию 25, 50 или 100 м, но повторять ее 8-10 раз. По мере овладения техникой плавания и воспитания выносливости переходить к преодолению указанных дистанций. Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью. Частота сердечных сокращений сразу после проплывания дистанции для возраста 17-30 лет должна быть в пределах 120-150 уд./мин.

Велосипед. Езда на велосипеде, благодаря постоянно меняющимся внешним условиям, является эмоциональным видом физических упражнений, благоприятно воздействующим на нервную систему. Ритмичное педалирование (вращение педалей) увеличивает и одновременно облегчает приток крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу и развивает легкие.

Езда на велосипеде хорошо дозируется по темпу и длине дистанции. Хорошо иметь велосипедный спидометр, с помощью которого можно определить скорость передвижения и расстояние.

Походы выходного дня. Одежда туриста должна быть легкой, прочной, не стесняющей движения. Наиболее удобен тренировочный или лыжный костюм (по погоде). Обувь рекомендуется разношенная (кеды, лыжные или туристские ботинки), которая надевается на хлопчатобумажный и шерстяной носок.

Необходимым условием подготовки к походу является физическая и специальная туристская подготовка, систематические занятия физическими упражнениями и спортом.

Основная форма походного строя - цепочка. Впереди идут более слабые туристы, сзади - сильные. Возглавляет строй направляющий, который выбирает наиболее удобные и безопасные для передвижения места. Замыкающий не оставляет никого позади себя; помогает отстающим товарищам; контролирует движение, передавая направляющему команды об изменении его темпа.

Дистанция между участниками похода 2-3 м, по кустарнику – 3-5 м. Начинать поход рекомендуется в 7-8 ч. утра. Направление движения определяется с помощью карты и компаса.

Руководителю похода следует заранее обследовать предполагаемый маршрут. Рассчитывая протяженность маршрута, необходимо учесть условия местности, на которой будет проводиться поход, наличие или отсутствие лыжни, предполагаемую температуру воздуха, продолжительность светового дня и другие факторы.

Чтобы предупредить обморожения, необходимо проводить систематические мероприятия по закаливанию организма, уметь одеваться с учетом погодных условий, предохранять белье, носки, варежки от намокания, чередовать движение и отдых, соблюдать режим питания. Особенно внимательно надо следить за состоянием пальцев ног. При отсыревании носков их необходимо сменить. При потере чувствительности пальцы ног следует растереть, сделать активные согревающие движения, обогреться у костра, обратиться за помощью в населенные пункты.

Ритмическая гимнастика (аэробные танцы)

Комплекс упражнений для начинающих:

1. и. п. - о. с. На счет 1 - ладони положить на плечи, локти вывести вперед (максимально опустить плечи и вытянуть шею); 2 - развести локти в стороны (соединить лопатки); 3 - положив ладони на живот, втянуть его, напрячь ягодичные мышцы; 4 - и. п. 8 раз.

2. И. п. - о. с., руки развернуть ладонями вперед; 1 -- полуприсед (колени вместе, спина прямая), руками сильно потянуться вниз (плечи опущены, шея вытянута); 2 - и. п. 16 раз.

3. И. п. - полуприсед, кисти с переплетенными пальцами на голове, локти в стороны. 1 - подняться на носки, руки вверх с поворотом кистей ладонями вверх; 2 - и. п. 16 раз.

4. И. п. - о. с., руки на голове, кисти одна на другой ладонями вниз (следить за осанкой). 1 - с поворотом туловища влево, полуприсед, руки в стороны, по отношению к коленям одна рука на-

правлена вперед, другая - назад; 2 - и. п. То же, в другую сторону. 16 раз.

5. И. п. - о. с. 1 - с полуприседанием на одной ноге, поднять согнутую другую вперед (подбородок прижать к груди, спину округлить, руками потянуться к полу); 2 - и. п. То же, другой ногой. 16 раз.

6. И. п. - о. с., кисти рук на животе, локти в стороны. 1- полуприсед (голову опустить, таз подать вперед, спину округлить); 2 -- ногу в сторону на носок, руки в стороны ладонями вперед (следите за осанкой). 16 раз.

7. Здесь и далее дозировка с учетом движений в одну и другую сторону, одной и другой конечностью. В данном случае по 8 раз в каждую сторону.

И. п. - о. с наклоном головы вперед; 2 - и. п.; 3 - наклон головы назад;

4 - и. п. 8 раз.

8. И. п. руки в стороны. 1 - полуприсед, кисти повернуть ладонями вверх; 2 - и. п.; 3 - полуприсед, повернуть кисти ладонями вниз; 4 - и. п. 16 раз.

9. И. п.- о. с. 1 - полуприсед, поднять одно плечо; 2 - и. п. То же, другим плечом. 32 раза.

10. И. п. - руки на пояс, 1 - наклон вперед (спина прямая), 2 - наклон в сторону; 3 -- наклон назад; 4 - наклон в другую сторону. То же, в обратной последовательности. 8 раз.

11. И. п. - ноги врозь, руки на голове, кисти одна на другой ладонями вниз. 1 - вывести таз в сторону (плечи на месте, сохранять правильную осанку); 2 - и. п. То же, в другую сторону. 16 раз.

12. И. п. - о. с. 1 - присед, поднимая руки через стороны вверх (сохранять правильную осанку, руки вытянуты, колени вместе); 2 - и. п. 16 раз.

13. Бег на месте, вперед, назад, влево, вправо. в течение 2 мин.

14. И. п.- о. с., ноги врозь (можно шире плеч) «ходьба на руках» вперед (колени прямые); назад; 8 - и. п. 4 раза.

15. И. п. - лежа на спине. 1 - поднять согнутую ногу (носок вытянут); 2 - опустить ногу, не касаясь пола. То же, другой ногой. 32 раза.

16. И. п. - сидя, ноги врозь два наклона к правой ноге; два наклона к левой ноге; три наклона вперед; 8 - и. п. 8 раз.

17. И. п. - лежа на спине, руки в стороны на полу ладонями вниз, ноги, согнутые в коленях, поднять (колени вместе, носки вытянуты). 1 - опустить согнутые ноги в одну сторону до касания пола (плечи и руки от пола не отрывать); 2 - и. п. То же, в другую сторону. 16 раз.

18. И. п. - лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу на ширине плеч, руки за голову. 1 - приподнять голову и плечи; 2 - и. п. 16 раз.

19. И. п. - лежа на спине, согнутые ноги на ширине плеч, стопы на полу, руки вдоль тела. 1 - приподнять таз (напрячь ягодичные мышцы); 2 - и. п. 8 раз.

20. И. п. - о. с., руки вверх. 1 - расслабить кисти («уронить»); 2 - «уронить» предплечья; «уронить» руки вниз с небольшим наклоном вперед; медленно вернуться в и. п., поднимая прямые руки через стороны. 8 раз.

Атлетическая гимнастика. Развитие силы

Предлагаем два варианта занятий в зависимости от исходного состояния вашей силовой подготовки:

- низкие результаты в силовых упражнениях - вариант 1;
- вы не можете выполнить ни разу силовое упражнение - вариант 2.

Вариант 1

Разминка:

1) медленный бег в течение 5 - 8 мин;

2) гимнастические упражнения:

- глубокие приседания 10 раз;

- наклоны вперед 10 раз;

- махи ногами вперед, назад, в стороны по 10 раз каждой ногой.

Основная часть:

1) отжимание от брусьев - до отказа; 2) подтягивание на перекладине - до отказа; 3) поднимание прямых ног в висе на перекладине до касания перекладины (или как позволяет подготовка).

Три указанных упражнения образуют серию, выполняемую без отдыха. Таких серий должно быть не менее трех. Отдых между сериями 3 - 5 мин. По мере роста силы и силовой выносливости число серий увеличивается до 5 -6, а продолжительность отдыха между ними сокращается до 1 мин. Во время отдыха рекомендуется выполнять упражнения на развитие гибкости (“растяжки”): мостики, наклоны вперед к прямым ногам в стойке и сидя, шпагаты, махи ногами.

Вариант 2

Прежде всего необходимо заняться снижением веса тела (как правило, у таких курсантов (слушателей) вес превышает норму. Ориентироваться надо на весо-ростовые индексы.

Для выполнения 1-го и 2-го упражнений используются резиновые амортизаторы. Лучше всего подходит для этого резиновый бинт. Концы бинта наматываются на перекладине или брусьях и зажимаются руками. Ногами стать в петлю. Помощь амортизатора должна быть минимальной. Регулируется количеством слоев и длиной бинта.

Третье упражнение выполняется с облегчением: лежа на спине, на наклонной скамейке головой вверх или вниз.

Раз в две недели следует делать контрольные подходы на каждое упражнение. Проверяется возможность выполнения без амортизатора. Как только вы стали выполнять упражнения по 2 раза без амортизатора, эти упражнения должны стать основными в тренировке, т. е. переходите на вариант 1.

1. Двуглавая мышца плеча. Сгибает руку в локтевом суставе. От силы этой мышцы (и выносливости) зависит количество подтягиваний.

2. Мышцы шеи. Наклоняют голову, поворачивают в сторону. Для развития эти движения и применяются, но с сопротивлением движению руками.

3. Трапецевидная мышца. Поднимает и опускает плечи. Для ее развития используют поднимание отягощений.

4. Дельтовидная мышца. Поднимает руки вперед, в стороны,

5. Большая грудная мышца. Приводит руки к туловищу.

6. Мышцы предплечья. Сгибают и разгибают пальцы. Упражнение: накручивание на палку шнура с грузом или поднимание гантелей за счет сгибания в лучезапястном суставе (предплечье лежит на опоре ладонью вверх).

7. Прямая мышца живота. Сгибает туловище вперед. Легче: поднимание ног в положении лежа на спине или поднимание туловища в положении лежа наклонно (головой вниз), ноги закреплены.

8. Четырехглавая мышца бедра.

Разгибает ногу в коленном суставе, участвует в сгибании бедра. От ее развития зависит сила толчка.

9. Икроножная мышца. Сгибает стопу. Упражнение: поднимание на носки.

10. Мышцы задней поверхности бедра. Сгибают ногу в коленном суставе.

11. Наружная косая мышца живота. Вращает и наклоняет туловище. Упражнение: повороты туловища.

12. Широчайшая мышца спины. Приводит руки к туловищу (участвует в подтягивании).

13. Трехглавая мышца плеча. Разгибает руку в плечевом суставе. Упражнение: разгибание руки в сторону, растягивая эспандер или сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (отжимание).

Развитие силы обеспечивается выполнением следующих специальных силовых упражнений:

- упражнения с гантелями (масса 5-12 кг): наклоны, повороты, круговые движения туловищем, выжимание, приседание, опускание и поднимание гантелей в различных направлениях прямыми руками, поднимание и опускание туловища с гантелями

ми за головой, лежа на скамейке;

- упражнения с гирями (16, 24, 32 кг): поднимание к плечу, на грудь, одной и двумя руками, толчок и жим одной и двух гирь, рывок, бросание гири на дальность, жонглирование гирей;

- упражнения с эспандером: выпрямление рук в стороны, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах из положения стоя на рукоятке эспандера, вытягивание эспандера до уровня плеч;

- упражнения с металлической палкой (5-12 кг): рывок различным хватом, жим стоя, сидя, от груди, из-за головы, сгибание и выпрямление рук в локтевых суставах;

- упражнения со штангой (масса подбирается индивидуально); подъем штанги к груди, на грудь, с подседом и без подседа; приседания со штангой на плечах, на груди, за спиной; жим штанги лежа на наклонной плоскости, скамейке; толчок штанги стоя, от груди, то же с подседом; повороты, наклоны, подскоки, выпрыгивания со штангой на плечах; классические соревновательные движения: рывок, толчок;

- различные упражнения на тренажерах и блочных устройствах, включая упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.

При выполнении упражнений с тяжестями и на тренажерах необходимо следить, чтобы не было задержки дыхания. Дыхание должно быть ритмичным и глубоким.

Каждое занятие следует начинать с ходьбы и медленного бега, затем переходить к гимнастическим общеразвивающим упражнениям для всех групп мышц (разминка). После разминки выполняется комплекс атлетической гимнастики, включающий упражнения для плечевого пояса и рук, для туловища и шеи, для мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки. И в заключительной части проводятся медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Чтобы обеспечить разностороннюю физическую и функциональную подготовку, в занятия необходимо включать под-

вижные и спортивные игры, легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания), плавание, ходьбу и бег на лыжах и т.п.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Разминка (см. занятие по развитию силы).

Основная часть:

- 1) бег прыжками - 4 раза по 20 м;
- 2) пробегание с ходу с максимальной скоростью - 4 раза по 30 м;
- 3) многоскоки (5-терной прыжок) - 3 раза;
- 4) выпрыгивание из глубокого приседа - 4 раза по 10;
- 5) приседание на одной ноге у опоры, поочередно на обеих ногах до отказа; повторить 2 раза; после каждой попытки отдых 1 - 2 мин.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, актуальность и целенаправленность общей физической подготовки, адекватность поставленным целям и задачам способствует: воспитанию у будущих сотрудников ОВД высоких моральных, волевых и физических качеств; готовности к высокопроизводительному труду; сохранению и укреплению здоровья сотрудников; систематичность занятий способствует: правильному формированию и всестороннему развитию организма; поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения. Всесторонняя физическая подготовка ориентирована на: профессионально-прикладную физическую подготовку курсантов и слушателей с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности; её технологичность помогает будущим сотрудникам приобретать необходимые знания по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки; подготовке к выполнению служебно-боевых задач; воспитывает убежденность в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Тесная работа с преподавателями кафедры физической подготовки вуза позволяет выявить скрытые возможности отдельных курсантов и слушателей, которые в силу определенных обстоятельств не могут в полной мере раскрыть свои способности, занимаясь в группе на занятиях. Исходя из практики можно сделать вывод о том, что физическая подготовка (физическая культура), которая является неотъемлемой частью общей культуры человека, сегодня является одним из приоритетных направлений развития нашего общества, потому что нет будущего у страны, народ которой не думает о здоровом образе жизни, а значит, не думает о продолжении здорового поколения.

Приложение 1.

ТАБЛИЦА

**начисления баллов за выполнение контрольных упражнений
по физической подготовке сотрудников мужского пола**

Баллы	Наименование контрольных упражнений							
	Сила			Быстрота и лов- кость		Выносливость		
	Подтя- гивание на пере- кладине	Сгиба- ние и разги- бание рук в упоре лежа	Толчок (жим) гири весом 24 кг	Чел- ноч- ный бег 10х10 м	Чел- ноч- ный бег 4х20 м	Бег (кр осс) на 5 км	Ход ьба на лы жах на 5 км	Пла- вание на 100 м
	Кол-во раз	коли- чество раз	количе- ство раз	сек.	сек.	мин. сек.	мин сек.	мин сек.
100	Более 35	Более 62	Более 62	Менее 23.8	Менее 14.2	Менее 16.00	Менее 16.00	Менее 1.10
99	35	62	62	23.8	14.2	16.00	16.00	1.10
98	-	-	-	-	-	-	-	-
97	34	61	61	23.9	14.3	17.00	17.00	-
96	-	-	-	-	-	-	-	-
95	33	60	60	24.0	14.4	18.00	18.00	1.15
94	-	-	-	-	-	-	-	-
93	32	59	59	24.1	14.5	19.00	18.30	-
92	-	-	-	-	-	-	-	-
91	31	58	58	24.2	14.6	20.00	19.00	1.20
90	-	-	-	-	-	-	-	-
89	30	57	57	24.3	14.7	20.30	19.30	-
88	-	-	-	-	-	-	-	-

87	29	56	56	24.4	14.8	22.20	20.00	-
86	-	-	-	-	-	-	-	-
85	28	55	55	24.5	14.9	22.30	20.30	1.25
84	-	-	-	-	-	-	-	-
83	27	54	54	24.6	15.0	22.40	21.00	-
82	-	-	-	-	-	-	-	-
81	26	53	53	24.7	15.1	22.50	21.30	1.30
80	-	-	-	-	-	-	-	-
79	25	52	52	24.8	15.2	23.00	22.00	-
78	-	-	-	-	-	-	-	-
77	24	51	51	24.9	15.3	23.10	22.30	1.35
76	-	-	-	-	-	-	-	-
75	23	50	50	25.0	15.4	23.20	23.00	-
74	-	-	-	-	-	-	-	-
73	22	49	49	25.1	15.5	23.30	23.30	1.40
72	-	-	-	-	-	-	-	-
71	21	48	48	25.2	15.6	23.40	24.00	-
70	-	-	-	-	-	-	-	-
69	20	47	47	25.3	15.7	23.50	24.15	1.45
68	-	-	-	-	-	-	-	-
67	19	46	46	25.4	15.8	24.00	24.30	-
66	-	-	-	-	-	-	-	-
65	18	45	45	25.5	15.9	24.05	24.45	1.50
64	-	-	-	-	-	-	-	-
63	17	44	44	25.6	16.0	24.10	25.00	1.55
62	-	-	-	-	-	-	-	-
61	16	43	43	25.7	16.1	24.15	25.15	2.00

60	-	-	-	-	-	-	-	-
59	15	42	42	25.8	16.2	24.20	25.30	2.05
58	-	-	-	-	-	-	-	-
57	14	41	41	25.9	16.3	24.25	25.45	2.10
56	-	-	-	-	-	-	-	-
55	13	40	40	26.0	16.4	24.30	26.00	2.15
54	-	39	39	26.2	-	24.35	26.05	-
53	-	38	38	26.4	16.5	24.40	26.10	2.20
52	-	37	37	26.6	-	24.50	26.20	-
51	-	36	36	26.8	-	24.55	26.25	-
50	12	35	35	27.0	16.6	25.00	26.30	2.25
49	-	34	34	27.2	16.7	25.10	26.40	-
48	-	33	33	27.4	16.8	25.20	26.50	-
47	-	32	32	27.6	-	25.40	27.00	2.30
46	-	31	31	27.8	16.9	25.50	27.15	-
45	11	30	30	28.0	17.0	26.00	27.30	2.35
44	-	29	29	28.5	17.2	27.00	28.00	-
43	10	28	28	29.0	17.4	28.00	29.00	2.40
42	9	27	27	30.0	17.6	29.00	30.00	2.45
41	-	26	26	30.5	17.8	30.00	31.00	2.50
40	8	25	25	31.0	18.0	31.00	31.30	2.55
39	-	24	24	31.5	18.2	31.30	32.00	3.00
38	7	23	23	32.0	18.4	31.45	32.20	-
37	-	22	22	33.0	18.6	32.15	32.40	3.05
36	-	21	21	33.5	18.8	32.30	33.00	-
35	6	20	20	34.0	19.0	33.00	33.30	3.10
34	-	19	19	34.4	19.4	34.00	34.30	3.15

33	-	18	18	34.8	19.8	34.45	35.00	3.20
32	-	17	17	35.2	20.2	35.15	35.30	3.25
31	-	16	16	35.6	20.6	36.00	36.00	3.30
30	5	15	15	36.0	21.0	37.00	36.30	3.35
29	-	14	14	36.5	21.4	38.00	37.00	3.40
28	-	13	13	37.0	21.8	38.15	37.45	3.50
27	-	12	12	38.0	22.2	38.45	38.30	4.00
26	-	11	11	38.5	22.6	39.00	39.00	4.05
25	4	10	10	39.0	23.0	40.00	39.30	4.10
24	-	-	-	39.5	23.4	41.00	40.00	4.15
23	-	9	9	40.0	23.8	41.15	40.45	4.20
22	-	-	-	41.0	24.2	41.45	41.30	4.30
21	-	-	-	41.5	24.6	42.00	42.00	4.40
20	3	8	8	42.0	25.0	43.00	42.30	4.45
19	-	7	7	42.1	25.1	43.01	42.31	4.46
18	-	-	-	42.2	25.2	43.02	42.32	4.47
17	-	6	6	42.3	25.3	43.03	42.33	4.48
16	-	-	-	42.4	25.4	43.04	42.34	4.49
15	-	5	5	42.5	25.5	43.05	42.35	4.50
14	-	-	-	42.6	25.6	43.06	42.36	4.51
13	-	4	4	42.7	25.7	43.07	42.37	4.52
12	-	-	-	42.8	25.8	43.08	42.38	4.53
11	-	-	-	42.9	25.9	43.09	42.39	4.54
10	2	3	3	43.0	26.0	43.10	42.40	4.55
9	-	-	-	43.1	26.1	43.11	42.41	4.56
8	-	-	-	43.2	26.2	43.12	42.42	4.57
7	-	-	-	43.3	26.3	43.13	42.43	4.58

6	-	-	-	43.4	26.4	43.14	42.44	4.59
5	-	2	2	43.5	26.5	43.15	42.45	5.00
4	-	-	-	43.6	26.6	43.16	42.46	5.01
3	-	-	-	43.7	26.7	43.17	42.47	5.02
2	-	-	-	43.8	26.8	43.18	42.48	5.03
1	1	1	1	43.9	26.9	43.19	42.49	5.04
0	0	0	0	Более 43.9	Более 26.9	Более 43.19	Более 42.49	Более 5.04

ТАБЛИЦА

**начисления баллов за выполнение контрольных упражнений
по физической подготовке сотрудников женского пола**

Бал лы	Наименование контрольных упражнений					
	Сила		Быстро- та	Выносливость		
	Сгиба- ние и разгиба- ние рук в упоре лежа	Накло- ны впе- ред из положе- ния ле- жа на спине в течение 1 мин	Челноч- ный бег 10x10 м	Бег (кро сс) на 1 км	Ходь ба на лы- жах на 5 км	Пла- вание на 100 м
	Количе- ство раз	Количе- ство раз	сек.	мин. сек.	мин. сек.	мин. сек.
100	Более 38	Более 50	Менее 25.1	Ме- нее 3.36	Ме- нее 19.45	Менее 1.25
99	38	50	25.1	3.36	19.45	1.25
98	37	49	25.2	3.37	20.00	-
97	-	-	25.3	3.38	20.15	1.30
96	36	48	25.4	3.39	20.30	-
95	-	-	25.5	3.40	20.45	-
94	35	47	25.6	3.41	21.00	-
93	-	-	25.7	3.42	21.15	1.35
92	34	46	25.8	3.43	21.30	-
91	-	-	25.9	3.44	21.45	-
90	33	45	26.0	3.45	22.00	-
89	-	-	26.1	3.46	22.15	1.40
88	32	44	26.2	3.47	22.30	-
87	-	-	26.3	3.48	22.45	-
86	31	43	26.4	3.49	23.00	-
85	-	-	26.5	3.50	23.15	1.45
84	30	42	26.6	3.51	23.30	-
83	-	-	26.7	3.52	23.45	-
82	29	41	26.8	3.53	24.00	-
81	-	-	26.9	3.54	24.15	1.50

80	28	40	27.0	3.55	24.30	-
79	-	-	27.1	3.56	24.45	-
78	27	39	27.2	3.57	25.00	-
77	-	-	27.3	3.58	25.15	1.55
76	26	38	27.4	3.59	25.30	-
75	-	-	27.5	4.00	25.45	-
74	25	37	27.6	4.01	26.00	2.00
73	-	-	27.7	4.02	26.15	-
72	24	36	27.8	4.03	26.30	-
71	-	-	27.9	4.04	26.45	2.05
70	23	35	28.0	4.05	27.00	-
69	-	-	28.1	4.06	27.15	-
68	22	34	28.2	4.07	27.30	2.10
67	-	-	28.3	4.08	27.45	-
66	21	33	28.4	4.09	28.00	2.15
65	-	-	28.5	4.10	28.15	-
64	20	32	28.6	4.11	28.30	2.20
63	-	-	28.7	4.12	28.45	-
62	19	31	28.8	4.13	29.00	2.25
61	-	-	28.9	4.14	29.15	-
60	18	30	29.0	4.15	29.30	2.30
59	-	-	29.1	4.16	29.45	-
58	17	29	29.2	4.17	30.00	2.35
57	-	-	29.3	4.18	30.30	-
56	16	28	29.4	4.19	31.00	2.40
55	-	-	29.5	4.20	31.30	-
54	15	27	29.6	4.21	32.00	2.45
53	-	-	29.7	4.22	32.30	-
52	14	26	29.8	4.23	33.00	2.50
51	-	-	29.9	4.24	33.30	-
50	13	25	30.0	4.25	34.00	2.55
49	-	-	30.1	4.26	34.30	-
48	12	24	30.2	4.27	35.00	3.00
47	-	-	30.3	4.28	35.30	-
46	11	23	30.4	4.29	36.00	3.05
45	-	-	30.5	4.30	36.30	-
44	10	22	30.6	4.31	37.00	3.10
43	-	-	30.7	4.32	37.30	-
42	9	21	30.8	4.33	38.00	3.15
41	-	-	30.9	4.34	38.30	-
40	8	20	31.0	4.35	39.00	3.20
39	-	-	31.4	4.40	39.30	3.21
38	-	19	31.8	4.50	39.50	3.22

37	-	-	32.2	4.55	40.10	3.23
36	-	-	32.6	5.05	40.30	3.24
35	7	18	33.0	5.10	41.00	3.25
34	-	-	33.4	5.15	41.20	3.29
33	-	17	33.8	5.18	41.50	3.31
32	-	-	34.2	5.22	42.10	3.34
31	-	-	34.6	5.25	42.40	3.37
30	6	16	35.0	5.30	43.00	3.40
29	-	15	36.0	5.35	43.20	3.45
28	-	14	37.0	5.40	43.50	3.55
27	-	-	38.0	5.45	44.10	4.04
26	-	13	39.0	5.55	44.40	4.15
25	5	12	40.0	6.00	45.00	4.20
24	-	11	41.0	6.05	45.20	4.30
23	-	10	42.0	6.10	45.50	4.35
22	-	-	43.0	6.20	46.10	4.45
21	-	9	44.0	6.25	46.40	4.50
20	4	8	45.0	6.30	47.00	5.00
19	-	7	46.0	6.35	47.20	5.10
18	-	-	47.0	6.40	47.50	5.15
17	-	6	48.0	6.50	48.10	5.25
16	-	-	49.0	6.55	48.40	5.30
15	3	5	50.0	7.00	49.00	5.40
14	-	-	50.1	7.01	49.01	5.41
13	-	4	50.2	7.02	49.02	5.42
12	-	-	50.3	7.03	49.03	5.43
11	-	-	50.4	7.04	49.04	5.44
10	2	3	50.5	7.05	49.05	5.45
9	-	-	50.6	7.06	49.06	5.46
8	-	2	50.7	7.07	49.07	5.47
7	-	-	50.8	7.08	49.08	5.48
6	-	-	50.9	7.09	49.09	5.49
5	-	-	51.0	7.10	49.10	5.50
4	-	-	51.2	7.11	49.11	5.51
3	-	-	51.3	7.12	49.12	5.52
2	-	-	51.4	7.13	49.13	5.53
1	1	1	51.5	7.14	49.14	5.54
0	0	0	Более 51.5	Бо- лее 7.14	Бо- лее 49.14	Более 5.54

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

уровня физической подготовленности сотрудников, представляемых к испытаниям на присвоение (подтверждение) квалификационных званий

Категория сотрудников (возрастная группа)	Специалист 3 класса		Специалист 2 класса		Специалист 1 класса		Мастер	
	Мин. количество баллов, набранных за выполнение кон- трольных упражнений							
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Специальная физическая подготовка (сумма в трех упражнениях)								
до 25 (1)	176	116	182	122	191	131	200	140
до 30 (2)	161	101	167	107	176	116	185	125
до 35 (3)	146	86	152	92	161	101	170	110
до 40 (4)	131	71	137	77	146	86	155	95
до 45 (5)	116	56	122	62	131	71	140	80
до 50 (6)	101	41	107	47	116	56	125	65
до 55 (7)	86	-	92	-	101	-	115	-
старше 55 (8)	71	-	77	-	86	-	100	-
Усиленная физическая подготовка (сумма в двух упражнениях)								
до 25 (1)	119	79	123	83	129	89	135	95
до 30 (2)	109	69	113	73	119	79	125	85
до 35 (3)	99	59	103	63	109	69	115	75
до 40 (4)	89	49	93	53	99	59	105	65
до 45 (5)	79	39	83	43	89	49	95	55
до 50 (6)	69	29	73	33	79	39	85	45

до 55 (7)	59	-	63	-	69	-	75	-
старше 55 (8)	49	-	53	-	59	-	65	-
Базовая физическая подготовка (в одном упражнении)								
до 25 (1)	57	42	59	44	62	47	65	50
до 30 (2)	52	37	54	39	57	42	60	45
до 35 (3)	47	32	49	34	52	37	55	40
до 40 (4)	42	27	44	29	47	32	50	35
до 45 (5)	37	22	39	24	42	27	45	30
до 50 (6)	32	17	34	19	37	22	40	25
до 55 (7)	27	-	29	-	32	-	35	-
старше 55 (8)	22	-	24	-	27	-	30	-

Авторы:

Усманов Ильгиз Миншакирович



доцент кафедры ФП КЮИ МВД России, кандидат юридических наук. Мастер спорта России по рукопашному бою: 2000-2003 гг. – победитель кубка России по рукопашному бою и чемпионата России по русскому бою (г. Брянск, г. Москва); 2001 г. – победитель международного турнира по джиу-джитсу (г. С-Петербург); 2002 г. – победитель Северо-Западного округа РФ по спортивно-боевому самбо (г. С-Петербург); 2007 г. – чемпион России по преодолению полосы препятствий со стрельбой (г. Анапа).

Хыбыртов Рустам Борисович



доцент кафедры физической подготовки и прикладных единоборств С-Пб университета МВД России. Мастер боевых единоборств: мастер спорта международного класса по джиу-джитсу (г. Москва, г. С-Петербург 2000-2008гг.); многократный победитель открытых чемпионатов России, чемпионатов вузов

МВД России по рукопашному бою, русскому бою и спортивно-боевому самбо.

Учебное издание

**Усманов Ильгиз Миншакирович
Хыбыртов Рустам Борисович**

**ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
ВУЗОВ МВД РОССИИ**

Практическое пособие

Подписано в печать «___» _____ 2016г.
Формат 60х90 ¹/₁₆ Усл. печ. л. 2,5 Тираж 10

Типография КЮИ МВД России
420108, г. Казань. ул. Магистральная, 35