

**БЕЛГОРОДСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
МВД РОССИИ
ИМЕНИ И.Д. ПУТИЛИНА**

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ
К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Учебно-методическое пособие

**Белгород
Белгородский юридический институт МВД России
имени И.Д. Путилина
2017**

- С 17 Самостоятельная подготовка курсантов образовательных организаций системы МВД России к практическим занятиям по дисциплине «Физическая подготовка» : учебно-методическое пособие / *А.Л. Славко, А.Н. Воротник, А.Н. Кулиничев* [и др.]. – Белгород : Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, 2017. – 112 с.

Авторы:

Славко А.Л., кандидат социологических наук;
Воротник А.Н., кандидат педагогических наук;
Кулиничев А.Н.;
Кандабар А.Н.

Рецензенты:

Витютнев Е.Е., кандидат педагогических наук (Краснодарский университет МВД России);

Щербин Д.В., кандидат педагогических наук, доцент (Белгородский университет кооперации, экономики и права).

В настоящей работе раскрываются методические особенности самостоятельной подготовки курсантов образовательных организаций МВД России к практическим занятиям по дисциплине «Физическая подготовка» по разделам: боевые приемы борьбы, легкая атлетика и ускоренное передвижение, преодоление полос препятствий.

Учебно-методическое пособие адресовано курсантам, слушателям, профессорско-преподавательскому составу образовательных организаций системы МВД России.

ББК 75

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Раздел 1.	
СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.....	6
1.1. Организация и содержание физической подготовки в образовательных организациях МВД России.....	6
1.2. Сущность и содержание самостоятельной работы курсантов и слушателей по дисциплине «Физическая подготовка».....	10
1.3. Педагогический контроль физической подготовленности в системе обучения курсантов (слушателей) в образовательных организациях МВД России	38
Раздел 2.	
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	45
2.1. Легкая атлетика и ускоренное передвижение.....	46
2.2. Прикладная и атлетическая гимнастика.....	59
Раздел 3.	
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	72
3.1. Преодоление препятствий.....	72
3.2. Болевые приемы стоя и сопровождение.....	78
3.3. Броски.....	87
3.4. Удары и защиты.....	93
Раздел 4.	
МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.....	103
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	107
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	108

ВВЕДЕНИЕ

Наиболее важными условиями успешности и эффективности профессиональной подготовки сотрудников полиции являются укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовленность и приобретение профессионально важных качеств сотрудника к выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач. Одной из дисциплин, способствующих созданию этих условий, является физическая подготовка [45].

Несмотря на свои специфические особенности, учебная дисциплина «Физическая подготовка», как и любой другой предмет в учебном плане образовательной организации, требует активной и систематической работы курсанта над собой. Плановые учебные занятия под непосредственным руководством преподавателя должны постоянно дополняться самостоятельной работой курсантов (слушателей), так как сами по себе учебные занятия, как бы хорошо они ни проводились, не могут обеспечить высокого качества подготовки специалистов, отвечающих современным требованиям. Главным условием этого является активная учебно-познавательная деятельность обучающихся, так как знания, полученные на лекциях, семинарах, практических занятиях, нуждаются в закреплении, углублении в процессе самостоятельного изучения соответствующих вопросов учебной программы [24].

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни курсанта. Регулярные занятия восполняют дефицит двигательной активности, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности [24].

Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания преподавателя или проводиться самостоятельно по заранее составленной программе, индивидуальному плану. Эта форма занятий необходима для повышения спортивных результатов спортсменов, а также способствует формированию у них стратегии на здоровый образ жизни [16]. Наличие установки на обязательное выполнение задания, развитие инициативы, самонаблюдение и анализ своей деятельности активизируют обучающихся на самостоятельную работу. К тому же умело организованная самостоятельная работа обучающихся во время обучения в образовательной организации МВД России способствует воспитанию у них привычки и устойчивых навыков повышения своей профессиональной компетенции, формирует потребность в самообразовании.

Учебно-методическое пособие призвано служить руководством для курсантов и слушателей в их повседневной учебно-трудовой, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе. Педагогическое наблюдение самостоятельной работы курсантов показывает, что при ее организации и проведении обучающиеся сталкиваются с трудностями объективного и субъективного характера. Информация, представленная в пособии, поможет закрепить знания, полученные на лекциях, семинарах и практических занятиях по физической

подготовке. Желательно, чтобы курсанты (слушатели) при проведении самостоятельных занятий опирались на методическую помощь преподавателей кафедры физической подготовки и тренеров спортивных клубов (секций).

В предлагаемом пособии содержатся рекомендации курсантам и слушателям по организации, планированию самостоятельной работы по общей и специальной физической подготовке, что позволит обучающимся осуществлять выбор в соответствии со своими личностными особенностями оптимальных и приемлемых для него способов организации и ведения самостоятельной работы.

Раздел 1.

СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1.1. Организация и содержание физической подготовки в образовательных организациях МВД России

Целью физической подготовки является формирование готовности выпускника к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности [3].

Задачи физической подготовки:

- обучение основам теории и методики физического воспитания, спорта и здорового образа жизни, организация физической подготовки в органах внутренних дел;
- развитие и поддержание профессионально важных физических качеств, обеспечивающих должный уровень физической подготовленности и высокую работоспособность;
- обучение боевым приемам борьбы и формирование профессионально-прикладных двигательных умений и навыков;
- формирование системы практических умений и навыков, обеспечивающих эффективное и правомерное применение физической силы, специальных средств для пресечения противоправных проявлений в типичных и экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности;
- воспитание психической устойчивости, морально-волевых качеств [3].

Учебная дисциплина «Физическая подготовка» относится к обязательной (базовой) части программы специалитета (Блок 1 «Дисциплины (модули)», включающий дисциплины (модули), относящиеся к базовой части программы).

Физическая подготовка как часть физической культуры является составной частью общей культуры и самостоятельным разделом высшего образования, обеспечивает гармоничное развитие духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как физическое и психическое здоровье, психофизическое благополучие, физическое совершенство, а также повышение уровня работоспособности и формирование целостной психофизической готовности выпускников к будущей профессии.

Физическая подготовка в образовательных организациях системы МВД России является важнейшим компонентом профессиональной подготовки будущего специалиста органа внутренних дел и целостного развития его личности [49].

Учебная дисциплина «Физическая подготовка» содержит следующие разделы [3, 46]:

Раздел 1. Теория физической подготовки.

Раздел 2. Боевые приемы борьбы.

Раздел 3. Физические качества.

Теоретический раздел, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний о возможностях физической подготовки в обеспечении самосовершенствования и повышения профессионального мастерства, излагается на лекциях и отрабатывается на семинарских занятиях, консультациях, в рамках самостоятельной работы, а также в той или иной части на практических занятиях. Остальные разделы, реализуются на практических занятиях, в процессе самостоятельной работы, на консультациях, во время физкультурно-спортивных мероприятий и предусматривают формирование у курсантов (слушателей) прикладных знаний, умений и навыков для их использования в повседневной и профессиональной деятельности [3, 46]. Раздел 2 обеспечивает овладение курсантами (слушателями) боевыми приемами борьбы, формирование у них психофизической готовности к силовому задержанию и пресечению противоправных проявлений в условиях моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности, предусматривает формирование умений организации и проведения занятий по физической подготовке [46]. Раздел 3 содействует достижению должного уровня физического и функционального развития обучающихся, формирует навыки преследования правонарушителя на различных дистанциях, в различных условиях, в том числе по пересеченной местности, с преодолением препятствий и т.д. [3, 46].

Программа обучения по физической подготовке рассчитана на весь период обучения и разбита на соответствующие этапы [46]:

первый этап – базовая подготовка (1-2 курс);

второй этап – углубленная подготовка (3 курс);

третий этап – совершенствование технико-тактической подготовленности (4-5 курс).

Этап базовой подготовки направлен на достижение адаптации курсантов к новому для них виду деятельности, успешное овладение ими программным материалом в учебном процессе и использование разнообразных средств и методов, направленных на повышение разносторонней физической подготовленности и закрепление навыков выполнения комплекса базовых боевых приемов борьбы. На этапе углубленной подготовки на фоне разносторонней физической подготовленности решаются задачи развития наиболее важных для сотрудников органов внутренних дел психофизических качеств и формирования специальных, прикладных двигательных навыков, преимущественно с использованием проблемно-ситуационных упражнений, которые предполагают задания в форме решения конкретных (наиболее типичных) задач (ситуаций), связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, с правом выбора курсантом (слушателем) по своему усмотрению использовать те или иные действия для выполнения задания с последующей оценкой их эффективности [46].

Третий этап направлен на совершенствование технико-тактической подготовленности и предполагает комплексное построение образовательного процесса с учетом междисциплинарных связей, результатом чего должно являться формирование целостной готовности выпускников к эффективному, в том числе правомерному, применению мер принуждения в различных ситуациях оперативно-служебной деятельности [46]. Учебные вопросы отрабатываются в ходе выполнения служебно-прикладных комплексных заданий, включающих технико-тактические действия в условиях повышенной физической нагрузки, воздействия других сбивающих факторов, на основе моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности.

Физическая подготовка проводится на протяжении всего периода обучения и осуществляется в следующих формах: учебные занятия (лекции, семинары, практические занятия); дополнительные занятия (консультации); самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом во внеучебное время; физические упражнения в режиме дня (утренняя физическая зарядка, физкультурные паузы и т.д.); массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия [3, 14, 24, 45, 47].

Учебные занятия проводятся по расписанию института, при этом практические занятия проводятся под руководством двух преподавателей при условии, если численный состав группы в расчете на одного преподавателя составляет не менее 8 человек.

Дополнительные занятия (консультации) под руководством преподавателя проводятся с курсантами (слушателями), не освоившими в полном объеме изучаемый материал, имеющими недостаточный уровень физической подготовленности, пропустившими занятия, отрабатывающими неудовлетворительные оценки.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом проводятся, в том числе, по индивидуальным и групповым заданиям преподавателей в специально организуемых в институте спортивных секциях по служебно-прикладным и игровым видам спорта. Данные занятия преследуют цель усилить воздействие средств физической подготовки, осуществляемое на учебных занятиях, конкретизировать их с учетом индивидуального уровня развития профессионально значимых качеств и способностей курсантов (слушателей), их личных спортивных интересов, а также обеспечить разностороннюю физическую подготовленность, укрепление здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности [3]. Кроме того, учебно-тренировочные занятия со сборными командами института направлены на повышение спортивного мастерства занимающихся и повышение результатов выступления в соревнованиях различного уровня, в том числе в Спартакиаде МВД России по служебно-прикладным видам спорта, и проводятся на основании программно-методических материалов и нормативных документов МВД России и Министерства спорта Российской Федерации, ОГО ВФСО «Динамо» и спортивных федераций, а также регламентируются приказами, рапортами начальника института.

Физические упражнения в режиме дня проводятся в форме утренней физической зарядки, физкультурных пауз и минуток [24, 47]. Утренняя физическая зарядка является обязательным элементом распорядка дня и проводится в целях освобождения организма от заторможенности физиологических процессов, постепенного перевода его из пассивного состояния, вызванного сном, к активному состоянию, а также повышения функциональных возможностей организма и его закаливания. Организация утренней физической зарядки и контроль за ее проведением возлагается на начальников (лиц их замещающих) факультетов и курсов. Непосредственное проведение утренней физической зарядки осуществляется назначенным руководством курса лицом. Курсанты (слушатели), проживающие вне расположения института, организуют и проводят утреннюю физическую зарядку самостоятельно. Физкультурные паузы и минутки, как правило, организуются и проводятся курсантами (слушателями) самостоятельно перед началом учебных занятий и на переменах между ними с целью оперативного управления динамикой работоспособности, содействия максимальной производительности учебной работы, снижения отрицательного влияния вредностей учебного труда и профилактики сопутствующих заболеваний.

Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия проводятся в соответствии с календарным планом физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий института, положениями, регламентами, письмами, рапортами о проведении соревнований и включают внутриинститутские соревнования и спортивные праздники, а также соревнования и спортивные мероприятия, организуемые Министерством внутренних дел Российской Федерации и другими организациями.

Специфика дисциплины «Физическая подготовка» заключается в том, что основным средством развития умений и навыков является выполнение общефизических (на силу, быстроту и ловкость, выносливость) и служебно-прикладных (боевые приемы борьбы) упражнений [3, 46]. Эти средства направлены на формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности [3].

Таким образом, дисциплина «Физическая подготовка» носит прикладной характер и требует непрерывного совершенствования двигательных умений и навыков, эффективного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, с использованием моделируемых ситуаций оперативно-служебной деятельности.

1.2. Сущность и содержание самостоятельной работы курсантов и слушателей по дисциплине «Физическая подготовка»

Приобщение курсантов и слушателей образовательных организаций высшего образования к физической культуре и физической подготовке – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни [16]. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической подготовкой решающее значение имеют *самостоятельные занятия физическими упражнениями*, так как современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека [16]. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает физическую работоспособность, укрепляет здоровье [16, 24].

В этой связи для общего понимания процесса физического воспитания хотелось бы выделить основные понятия теории и методики физического воспитания [24, 47] (см. рис. 1).



Рисунок 1. Основные понятия теории физического воспитания

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продление жизни человека [24, 47] (см. рис. 2).



Рисунок 2. Физическое воспитание как педагогический процесс

Наряду с общей прикладной направленностью системы физического воспитания в ней обеспечивается специальное профилирование занятий применительно к конкретным видам профессиональной деятельности. Такое профилирование получает наиболее полное выражение в служебно-прикладной физической подготовке, основным содержанием которой является воспитание физических способностей, отвечающих современным требованиям профессии сотрудника полиции, и вооружение профессионально важными двигательными умениями и навыками. Профессионально важные качества, умения и навыки, как известно, приобретаются и совершенствуются, прежде всего, в процессе обучения избранной специальности, а также в процессе самого труда [24].

Служебно-прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел имеет непосредственной целью содействовать повышению эффективности профессионального обучения и достижению высокой и устойчивой работоспособности при выполнении оперативно-служебных и служебно-боевых задач [3].

И все-таки какая роль отводится самостоятельной работе как одной из форм физической подготовки в учебном процессе образовательной организации системы МВД России?

Самостоятельная работа как неотъемлемая часть учебного процесса относится к числу основных методов обучения курсантов и слушателей по освоению учебных дисциплин. Самостоятельная работа отражает временную характеристику самостоятельной деятельности обучающихся, то есть определяет, где, когда и сколько времени могут обучающиеся заниматься самостоятельной работой по изучению программного материала, решению других учебных задач [23].

Взаимосвязь учебных занятий с утренней физической зарядкой, занятиями в спортивных секциях, самостоятельными занятиями физическими упражнениями создает условия, обеспечивающие курсантам необходимый научно обоснованный объем двигательной активности для нормального функционирования организма и формирования мотивационно-ценностного отношения к физической подготовке и здоровому образу жизни [16, 23].

Самостоятельная работа имеет достаточно широкое понятие, так как оно включает в себя не только учебно-познавательную деятельность, которую курсанты и слушатели выполняют в часы самостоятельного освоения учебных материалов, но и ту самостоятельную работу, которую они осуществляют во время лекций, семинаров, практических занятий [23].

Самостоятельная работа – это активная деятельность каждого обучающегося, направленная на глубокое, всестороннее овладение предметом, формирование умений и навыков применения теоретических знаний для решения конкретных практических задач [16, 23].

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая подготовка» имеет определенные дидактические цели, основными из которых являются:

а) самостоятельное формирование умений и навыков, необходимых для успешного выполнения оперативно-служебных задач;

б) повышение ответственности курсантов и слушателей за свою физическую подготовленность;

в) развитие самостоятельности в планировании, организации и выполнении своей будущей профессиональной деятельности.

Следует отметить, что на повышение мотивации курсантов и слушателей для самостоятельных занятий физическими упражнениями и самосовершенствованию влияют такие показатели образовательной организации как:

– наличие дидактической и учебно-методической литературы по физической культуре, физической подготовке и здоровому образу жизни;

– необходимое материально-техническое и информационно-компьютерное оснащение [3].

Содержание самостоятельной работы курсантов и слушателей носит двухсторонний характер: с одной стороны, это способ деятельности обучающихся во всех организационных формах учебных занятий и во внеаудиторное время, когда они самостоятельно изучают материал согласно содержанию учебной программы, с другой стороны, это вся совокупность учебных заданий, которые должен выполнить обучающийся в образовательной организации [23].

Самостоятельные занятия физическими упражнениями помогают физически более слабым курсантам развивать отстающие физические качества и закреплять технику выполнения боевых приемов борьбы, а более сильным – совершенствовать их. Основными задачами самостоятельной работы курсантов является выработка навыков положительных эмоций, повышение двигательной активности, общение и развлечение.

Преподаватель кафедры физической подготовки со своей стороны должен уметь управлять деятельностью курсанта и организовывать педагогический контроль его самостоятельности, который обеспечит обратную связь во взаимодействии субъектов образовательного процесса и коррекцию учебной деятельности в целом.

В поведении человека есть две функционально взаимосвязанные стороны: побудительная и регуляционная. Побуждение обеспечивает активизацию и направленность поведения, а регуляция отвечает за то, как оно складывается от начала и до конца в конкретной ситуации. Стимуляция поведения тесно связана с понятиями *мотива и мотивации* [9].

Понятие *мотив* (от лат. «*movere*» – двигать, толкать) означает побуждение к деятельности, побудительную причину действий и поступков. *Мотивы* – это относительно устойчивые проявления, атрибуты личности. Они являются относительно устойчивыми образованиями личности, однако мотивация включает в себя не только мотивы, но и ситуативные факторы (влияние различных людей, специфика деятельности и ситуации). Ситуативные факторы динамичны, легко меняются, поэтому существуют возможности влиять на них и на активность в целом [9, 24].

Мотивы занятий физической подготовкой условно делятся на общие и конкретные. К общим следует отнести желание курсанта заниматься физическими упражнениями, в данном случае здесь не превалирует конкретная цель. К конкретным же мотивам можно отнести желание курсанта выполнять какие-либо определенные упражнения либо предпочтение заниматься каким-то видом спорта [24].

Таким образом, *мотивация* – это совокупность побуждающих факторов, определяющих активность личности; к ним относятся мотивы, потребности, стимулы, ситуативные факторы, которые детерминируют поведение человека [24].

В образовательном пространстве организации МВД России делается акцент на мотивационную основу деятельности. Поэтому при выполнении физических упражнений и технических действий курсанту необходимо акцентировать свое внимание на важности занятий данным предметом, переключить на него свои интересы, цели, мотивы.

Влияние мотивации на формирование потребности в физическом совершенствовании у курсантов образовательных организаций системы МВД России посредством самостоятельных занятий осложняется тем, что для большинства из них физическая подготовленность не является определенной личной целью, а превращается в формальное выполнение требований преподавателей кафедры. Для курсанта, имеющего личностно-мотивированную заинтересованность в физическом совершенствовании, самостоятельная работа становится целенаправленной, активной и творческой. Отсюда следует существенная взаимосвязь характера потребностно-мотивационной деятельности с планируемым уровнем физической подготовленности курсанта [24, 47].

Нами была поставлена цель определения роли мотива и способов поведения курсантов при выполнении ими заданий, поставленных преподавателем кафедры физической подготовки. При организации исследования мы должны были найти такое задание, которое соответствовало бы задаче исследования. Было решено, чтобы курсант за определенное время подготовил индивидуальный план самостоятельных занятий по физической подготовке для повышения физической работоспособности и физической подготовленности к выполнению боевых приемов борьбы. В исследовании приняли участие 60 курсантов первого и второго курсов факультета правоохранительной деятельности.

Исследование показало, что 18 курсантов (30%) справились с заданием и подошли к его выполнению с большой ответственностью, 27 человек (45%) выполнили задание не в полном объеме и 15 курсантов (25%) не смогли выполнить поручение по составлению индивидуального плана самостоятельных занятий по физической подготовке (см. рис. 3).

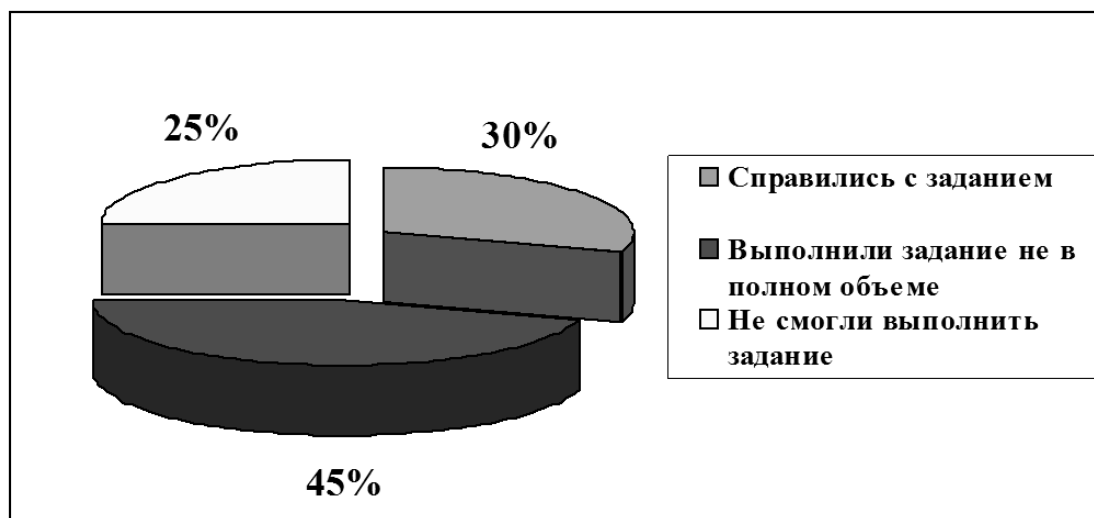


Рисунок 3. Поведение курсантов при выполнении ими задания по составлению индивидуального плана самостоятельных занятий по физической подготовке для повышения физической работоспособности и физической подготовленности к выполнению боевых приемов борьбы

Анализ случаев невыполнения заданий выявил, что зачастую причиной невыполнения являлось нежелание его выполнять, то есть отсутствие у курсанта соответствующего мотива. С другой стороны, имелись курсанты, которые не выполнили задание, но при этом у них такое желание было. На это указывают такие характеристики поведения, как:

- смущение при невыполнении;
- обещание выполнить такое задание в ближайшие дни;
- нежелание от него отказаться;
- объяснение причин невыполнения («не смог», «забыл», «как-то так получилось», «сам не знаю почему» и т.д.).

Можно сказать, что отсутствие мотива не является единственной причиной невыполнения курсантами заданий, а часто оно связано с чем-то иным.

По-другому обстоит дело с курсантами, выполнившими такое задание качественно. Для них это задание становится предметом сознания уже в тот момент, когда оно дается, так как они сразу же начинают намечать пути и способы выполнения полученного задания, о чем свидетельствуют уточняющие вопросы с их стороны по содержанию и срокам выполнения такого задания, последовательности того, что они должны делать.

В педагогической практике очень большое значение придается мотивам деятельности. Считается, что невыполнение обучающимися заданий при фактическом умении их выполнить всегда обусловлено отсутствием желания.

По нашему мнению, правильное обеспечение соответствующего мотива и способов поведения способствовало бы формированию у курсантов ответственного отношения к выполнению обязанностей. Безусловно, усиливая мотив, делая его более привлекательным, можно почти от каждого курсанта добиться выполнения задания.

Хочется подчеркнуть, что для ответственного выполнения задания необходимы и соответствующий мотив, и владение способами организации своего поведения. При этом отсутствие способов нередко способствует угасанию мотива, а ослабление или отсутствие мотива ведет к тому, что уже применявшиеся курсантом способы организации своего поведения перестают использоваться.

Все полученные при исследовании данные позволяют сделать следующий вывод:

- 1) мотивация должна носить устойчивый характер;
- 2) мотивация должна быть непосредственно связана со стремлением курсантов овладеть соответствующим поведением.

Таким образом, *формирование у курсантов мотивационно-ценностных ориентаций, положительного отношения к физической подготовке, установок на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребностей в регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом будет способствовать повышению профессиональной подготовки и готовности к выполнению оперативно-служебных задач.*

Планирование и управление самостоятельными занятиями

Планирование – главная предпосылка правильной организации самостоятельной работы курсанта (слушателя). Необходимость в этом обусловлена потребностью работать ритмично, без перегрузок, для этого нужен индивидуальный план [24]. Следует всегда помнить, что чем больше человек занят, тем тщательнее ему приходится планировать время, сочетать умственную, физическую работу и отдых.

Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями осуществляется курсантами под руководством преподавателей. Также помощь курсантам и слушателям в планировании самостоятельных занятий могут оказать сотрудники учебного отдела, сотрудники факультетов (курсов).

Цель самостоятельных тренировочных занятий – подготовка к профессиональной деятельности; достижение спортивного результата; сохранение и улучшение здоровья [24, 47].

Для осуществления управления процессом самостоятельной тренировки необходимо, прежде всего:

- дать индивидуальную оценку состоянию здоровья (здоров, практически здоров, практически здоров с противопоказаниями);
- оценить уровень физической и спортивной подготовленности [47].

На основании полученных данных уже определяется реально достижимая цель самостоятельных занятий. Управление самостоятельными занятиями осуществляется на всем их протяжении. Поэтому важную информацию несут в себе данные предварительного, текущего и итогового учета самостоятельных тренировочных занятий.

Предварительный учет позволяет зафиксировать данные исходного уровня физической подготовленности обучающегося [24]. Эти данные должен иметь каждый занимающийся для составления индивидуального плана тренировочных занятий, адекватного здоровью и уровню подготовленности курсанта.

Объективную оценку состояния занимающихся дает применение разнообразных количественных показателей: частоты сердечных сокращений, веса тела, тренировочных нагрузок, результатов контрольных тестов, спортивных результатов.

Текущий учет позволяет анализировать показатели тренировочных занятий, где в процессе занятий анализируются: количество проведенных тренировок в неделю, месяц, год; выполненный объем и интенсивность тренировочной работы; результаты участия в соревнованиях и выполнение классификационных нормативов [24]. Анализ текущего учета позволяет проверять эффективность тренировочного процесса и вносить корректировки в планы.

Итоговый учет осуществляется в конце этапа, периода занятий или в конце годичного тренировочного цикла и предполагает сопоставление данных состояния здоровья и тренированности, данных об объеме работы, выраженной во времени, затраченном на выполнение упражнений, в количестве километров легкоатлетического бега, бега на лыжах и плавания различной интенсивности, с результатами, показанными на соревнованиях [24, 47]. На основании этого

сопоставления и анализа вносятся поправки в планы тренировочных занятий на следующий годичный цикл.

Кроме того, исходными материалами для составления индивидуальных планов курсантами (слушателями) служат расписания учебных занятий, графики текущего и итогового контроля. Необходимо помнить, чтобы план не был громоздким (задетализированным), некоторые моменты его должны продумываться, учитываться, но не фиксироваться. При разработке плана следует придерживаться правила: перспективный план содержит лишь основные вопросы, план на неделю и день должен быть более конкретным, с расчетом времени, сил и возможностей.

Продуктивность самостоятельной работы во многом зависит от техники и организации личной работы обучающегося, которая должна отвечать основному принципу организации труда – *оптимальности* (достижение максимального эффекта при минимальной затрате сил, времени) [24, 47].

Прежде чем приступить к выполнению физических упражнений, необходимо мысленно продумать весь ход самостоятельной работы от начала до конца, для того чтобы окончательно сложилась готовая модель работы. Таким образом, с помощью воображения можно увидеть не только процесс самостоятельной работы, но и ее конечные результаты.

Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Чтобы приступить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, необходимо выяснить состояние своего здоровья, физического развития и определить уровень физической подготовленности.

2. Начинайте тренировочные занятия с разминки, а по ее завершении применяйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).

3. Чтобы увеличить эффективность тренировки, необходимо использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильного питания.

4. Соблюдайте физиологические принципы тренировки: постепенность увеличения трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом тренированности и переносимости нагрузки.

5. Результаты тренировок зависят от их регулярности, помните, что большие перерывы между занятиями (4-5 дней и более) снижают эффект предыдущих занятий.

6. Не пытайтесь достичь высоких результатов в короткие сроки, это может привести к перегрузке организма и переутомлению.

7. Давайте физические нагрузки, которые бы соответствовали вашим возможностям, поэтому увеличивать их необходимо постепенно, контролируя при этом реакцию организма.

8. При составлении индивидуального плана тренировки учитывайте упражнения на развитие всех физических качеств (быстроты, силы, ловкости,

гибкости, выносливости). Это позволит достичь максимального тренирующего эффекта.

9. Если вы не успели восстановиться до тренировки и чувствуете усталость, то необходимо на следующей тренировке снизить нагрузку.

10. Если появились какие-то отклонения в состоянии здоровья или чувствуете недомогание, переутомление, то прекратите тренировки и посоветуйтесь с преподавателем физической подготовки или врачом.

11. Больше проводите самостоятельных занятий физическими упражнениями на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих коллег или родственников.

При этом нельзя забывать, что самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом должны быть направлены на достижение основной цели – *сохранение и улучшение здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности, достижение конкретного результата* [24, 47].

Организация самостоятельных тренировочных занятий

Самостоятельные занятия физическими упражнениями можно проводить как индивидуально, так и в группе из 3-5 человек и более. На наш взгляд, групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Нужно помнить, что индивидуальные самостоятельные занятия необходимо проводить только на стадионах, спортивных площадках, в парках, а на местности или в лесу без специальной подготовки не рекомендуется во избежание несчастных случаев. При этом должны соблюдаться все необходимые меры безопасности по профилактике травматизма и т.д. Для повышения уровня тренированности организма обучающихся рекомендуется заниматься 2-7 раз в неделю по 1-1,5 часа, заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как такие тренировки не будут носить тренирующего эффекта. Лучшим временем для самостоятельных тренировок будет вторая половина дня, через 2-3 часа после принятия обеда. В связи с распорядком учебно-трудового дня курсантов и слушателей можно осуществлять тренировку и в другое время, но не раньше чем через 2 часа после приема пищи или до отхода ко сну. Утром рекомендуется выполнять гигиеническую гимнастику.

Помните, что тренировочные занятия должны носить комплексный характер, то есть способствовать развитию всех физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей физической работоспособности организма [9]. Для квалифицированных спортсменов занятия должны носить специализированный характер (занятия избранным видом спорта).

Как и учебное, каждое самостоятельное тренировочное занятие должно состоять из трех частей [3]. *Подготовительная часть* включает в себя выполнение общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений. Общеразвивающие упражнения должны состоять из ходьбы (2-3 мин), медленного бега (женщины – 6-8 мин, мужчины – 8-12 мин), упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать «сверху-вниз», то есть от мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем более крупные мышцы туловища, и

заканчивать упражнениями для ног. Всегда после выполнения упражнений силового характера и на растягивание делайте упражнения на расслабление [3].

Специальные подготовительные упражнения направлены на то, чтобы подготовить те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на работу в основной части занятия. Это отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения из различных видов единоборств, выполнение основного упражнения по частям и в целом. Необходимо учитывать темп и ритм выполнения предстоящих физических упражнений и боевых приемов борьбы [3].

Основная часть направлена на изучение техники и тактики, а также на их совершенствование и воспитание волевых качеств [3]. При этом придерживайтесь следующей последовательности: после подготовительной части тренировочного занятия выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений, на быстроту, а затем упражнения на развитие силы и в конце основной части самостоятельного занятия упражнения на развитие выносливости.

В *заключительной части* занятия выполняется медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин), и упражнения на расслабление мышц организма в сочетании с ритмичным дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение тренировочной нагрузки и приведение организма в относительно спокойное состояние [3].

Распределение времени по частям самостоятельных занятий приблизительно следующее: подготовительная – 15-20 (25-30) мин, основная – 30-40 (45-55) мин, заключительная – 5-10 (5-15) мин.

Помните, что учет проделанной самостоятельной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса и вносить своевременно коррективы в планы тренировок.

Формы и организация самостоятельных занятий

Формы самостоятельных занятий обуславливаются целью и задачами. Основные из них – *гигиеническая (утренняя) гимнастика, физические упражнения в течение дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом* [24, 45, 47].

Утренняя гимнастика (зарядка) ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, при этом она усиливает ток крови во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь [24]. Систематическое выполнение утренней зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга, а также укрепляет двигательный аппарат, способствует развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, необходимо в утреннюю зарядку включать водные процедуры, что в комплексе повышает физиче-

скую тренированность, способствует воспитанию воли и закаливанию организма.

При проведении утренней физической зарядки следует соблюдать определенные правила:

1) Зарядку рекомендуется проводить круглый год и на открытом воздухе, что способствует наибольшему эффекту.

2) Перед выполнением зарядки хорошо проветрите помещение, откройте окно или форточку.

3) Физические упражнения следует выполнять в легкой спортивной одежде.

4) Правильно осуществляйте подбор упражнений, дозировку нагрузок и интенсивность их выполнения.

5) Рекомендуется физиологическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. В заключительной части зарядки нагрузка снижается, организм приводится в относительно спокойное состояние.

6) Упражнения следует начинать в медленном темпе и небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением их до средних величин. Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых – после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 с).

7) При выполнении утренней физической зарядки обращать внимание на правильное дыхание, необходимо сочетать вдох и выдох с движениями. Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или с подниманием их вверх, с потягиванием и прогибанием позвоночника, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний. Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов и поворотов туловища, при приседаниях, очередном поднимании ног вперед маховыми движениями и т.д.

8) В утреннюю зарядку включайте комплексы упражнений для всех групп мышц, на гибкость и подвижность, а также дыхательные упражнения. Можно включать упражнения со скакалкой, экспандером и резиновым жгутом, с мячом (например, элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол).

9) Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера со значительными отягощениями, упражнения на выносливость (например, длительный бег до утомления).

10) Помните, что продолжительность зарядки зависит от степени вашей физической подготовленности, но по времени зарядка должна быть не менее 30 минут.

11) Утренняя физическая зарядка должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. После выполнения комплекса физических упражнений рекомендуется в течение 5-7 минут сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук, затем принять водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

12) Для курсантов, занимающихся спортом, необходимо в утреннюю зарядку включать упражнения из выбранного вида спорта, что будет способствовать достижению высоких спортивных результатов.

При выполнении комплекса упражнений утренней физической зарядки рекомендуется придерживаться определенной последовательности, например, ходьба, медленный бег, ходьба – упражнения типа «потягивание» с глубоким дыханием – упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног – силовые упражнения без отягощений и с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног – различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др. – легкие прыжки или подскоки – медленный бег и ходьба – упражнения на расслабление мышц организма с глубоким дыханием.

Дозировку физических упражнений, то есть увеличение или уменьшение их интенсивности, необходимо обеспечивать изменением исходных положений, 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 [24, 45, 47].

Физические упражнения в течение дня выполняются в перерывах. Физкультурные паузы и минутки, как правило, организуются и проводятся курсантами (слушателями) самостоятельно перед началом учебных занятий и на перерывах между ними с целью оперативного управления динамикой работоспособности, содействия максимальной производительности учебной работы, снижения отрицательного влияния вредностей учебного труда и профилактики сопутствующих заболеваний [24]. Выполнять такие физические упражнения необходимо в течение 8-10 минут через каждые 1-1,5 часа работы. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с проведением утренней физической зарядки. Здесь можно выполнять упражнения на гибкость (наклоны туловища вперед, в стороны, круговые вращения туловища, рук, ног), отжимания от предметов, подтягивания на перекладине и т.д.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом проводятся, в том числе, по индивидуальным и групповым заданиям преподавателей, в специально организуемых в институте спортивных секциях по служебно-прикладным и игровым видам спорта.

Цель самостоятельных занятий физическими упражнениями – усилить воздействие средств физической подготовки, осуществляемых на учебных занятиях, конкретизировать их с учетом индивидуального уровня развития профессионально значимых качеств и способностей курсантов (слушателей), их личных спортивных интересов, а также обеспечить разностороннюю физическую подготовленность, укрепление здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности [3, 24, 47].

Групповая тренировка наиболее эффективна, чем индивидуальная. Рекомендуется заниматься 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа, желательно выбирать время для тренировок вторую половину дня, через 2-3 часа после обеда. Самостоятельное занятие, как и учебное, должно делиться на подготовительную часть (разминку), длительность которой 5-10% от общего времени, основную (80-90%) и заключительную часть (8-10%).

Самостоятельные занятия физическими упражнениями должны носить комплексный характер, то есть способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей физической работоспособности организма [3]. Для развития основных физических качеств, учитывая недельный цикл, рекомендуется следующая частота повторений самостоятельных тренировочных занятий по дням:

- гибкость, общая выносливость, сила мелких групп мышц – ежедневно;
- сила мышц – через день;
- специальная выносливость при высоких нагрузках – три дня в неделю;
- показ высших возможностей в соревновательном периоде – не более двух раз в неделю;
- быстрота, скоростно-силовые качества – два раза в неделю;
- прыжковые упражнения без отягощений – ежедневно;
- прыжковые упражнения с отягощением – через день.

Цель учебно-тренировочных занятий со сборными командами института – повысить спортивное мастерство занимающихся и повысить результаты выступления в соревнованиях различного уровня, в том числе в Спартакиаде МВД России по служебно-прикладным видам спорта. Данные занятия проводятся на основании программно-методических материалов и нормативных документов МВД России и Министерства спорта Российской Федерации, ОГО ВФСО «Динамо» и спортивных федераций, а также регламентируются приказами, рапортами начальника института.

Основные тренировочные средства и методика их применения

Наиболее распространенными средствами самостоятельных занятий физическими упражнениями являются: ходьба и бег, кросс и эстафеты, дорожки здоровья, плавание, ходьба и бег на лыжах, женская гимнастика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, туристические походы, занятия на тренажерах, спортивное ориентирование [24, 42, 45, 47].

Ходьба – естественный вид движений, в котором участвует большое количество мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма [24]. Интенсивность физической нагрузки при ходьбе легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма. Эффективность воздействия ходьбы на организм зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности [24].

Минимальное количество занятий, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, три раза в неделю по 1-1,5 часа и более при умеренной интенсивности.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) подсчитывается в течение 10 секунд сразу после окончания занятия или после прохождения отрезка дистанции с определенной интенсивностью и переводится на число ударов в 1 минуту.

Перед тренировкой по ходьбе необходимо сделать небольшую разминку (5-7 минут), то есть выполнить гимнастические упражнения для рук, туловища (повороты, наклоны), ног. В конце тренировки по ходьбе необходимо постепенно снижать скорость, чтобы в последние 5-10 минут ходьбы ЧСС была на 10-15 уд/мин меньше. Длина дистанции и скорость ходьбы должны увеличиваться постепенно. Учитывая хорошее самочувствие, можно чередовать бег с ходьбой. Этим обеспечивается постепенное увеличение нагрузок в соответствии с индивидуальными возможностями занимающегося [24].

Легкоатлетический бег является наиболее эффективным средством укрепления здоровья. Он положительно влияет на рост функциональных возможностей организма. При занятиях бегом происходят более глубокие, чем при ходьбе, изменения во всех системах организма человека [47].

Обязательным условием для занятий бегом является круглогодичность. Тем более занятия бегом зимой способствуют закаливанию организма, повышению его сопротивляемости простудным и некоторым инфекционным заболеваниям [24]. В начале тренировочных занятий темп бега должен быть невысоким и равномерным, бег должен доставлять удовольствие. Если нагрузка на организм слишком высокая, быстро наступает утомление, то следует снизить темп бега или сократить его продолжительность.

Для укрепления здоровья и повышения общей физической работоспособности достаточно пробегать в день 3-4 км или 20-30 минут равномерного бега в аэробной зоне. Необходимо помнить, что тренировочные нагрузки, выполняемые при ЧСС 131-150 удар/мин, относят к аэробной зоне, когда энергия вырабатывается в организме при достаточном притоке кислорода с помощью окислительных реакций, а тренировочные нагрузки при ЧСС 151-180 удар/мин относят к смешанной зоне, где к аэробным механизмам энергообеспечения подключаются анаэробные, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода.

Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, способствующих развитию силы, выносливости, ловкости и формирующих гармоничное телосложение [24, 47].

Сила как одно из ведущих физических качеств имеет большое значение в двигательной деятельности человека, так как ни одно движение не может быть выполнено без проявления силовых способностей, степень развития которых определяет его качественную сторону [24].

В современной теории физического воспитания под *силой* понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений) [24], а *силовыми способностями* называют комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила» [24, 47].

Атлетической гимнастикой полезно заниматься каждый день, но не реже 2 раз в неделю. Рекомендуются проводить занятия в любое время дня, но не ранее чем через 1,5-2 часа после приема пищи и не позже чем за 1,5-2 часа до отхода ко сну.

Оздоровительное плавание вызывает положительные изменения в функциях и структуре нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем, а также опорно-двигательном аппарате и т.д. [24, 42, 47]. Оздоровительным плаванием занимаются во время летнего каникулярного отпуска в открытых водоемах, а в остальное время года в закрытых бассейнах. Рекомендуется использовать заплывы, проплывы, игры в воде и соревнования в комплексе с воздействием закалывающих процедур, воздухом и солнцем [24].

Психофизическая рекреация в период промежуточной (итоговой) аттестации.

Рекомендуется после экзамена для снятия напряжения использовать упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание) умеренной интенсивности, а также дыхательные упражнения (например, полное дыхание при ходьбе – вдох на 4-8 шагов, задержка – 2-4 шага, выдох – 4-8 шагов; то же, но выдох осуществляется толчками через плотно сжатые губы).

В экзаменационный период эффективно использовать аутогенную тренировку. Суть ее в том, что, воздействуя на себя методами самоубеждения, самоуверения, логических доводов, мы снижаем уровни возбуждения, нервного, физического утомления, наконец, можно преодолеть бессонницу – одно из проявлений умственного и психического утомления.

Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями

Гигиенические факторы являются важнейшими в реализации оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями. Эффективность физических упражнений будет максимальной только при соблюдении необходимых гигиенических норм [24, 47].

Условно *гигиенические факторы* можно разделить на 2 группы средств [24, 47]:

1. Средства, обеспечивающие жизнедеятельность человека вне физической культуры. Это нормы личной и общественной гигиены труда, учебы, отдыха, питания.

2. Средства, непосредственно включаемые в процесс физических упражнений. Это оптимизация режима нагрузок и отдыха в соответствии с гигиеническими нормами, создание внешних условий (чистота воздуха, освещенность, исправность инвентаря, комфортность одежды и т.д.) и активизация восстановления организма (массаж, душ, сауна, искусственная аэризация, ультрафиолетовое облучение и т.д.).

Для всех видов спорта уже давно разработаны свои гигиенические условия. Поэтому на достижение положительного результата тренировочных занятий влияют режим питания и сна, санитарные условия места проведения занятия и т.д.

Режим питания должен строиться с учетом специфики вида выполняемых физических упражнений и индивидуальных особенностей занимающихся. При этом рацион питания должен быть максимально разнообразным и включать наиболее биологически ценные продукты животного и растительного происхождения, отличающиеся хорошей усвояемостью, доброкачественностью и без-

вредностью [24]. Принимать пищу следует за 2-2,5 часа до тренировки и спустя 30-40 минут после ее окончания, а ужин не позднее чем за 2 часа до сна [25].

Питьевой режим. Не допускать избыточного потребления воды, так как это приносит вред организму, и обеднения организма водой, что может вызвать тяжелые расстройства в его деятельности [24, 47].

Суточная потребность человека в воде составляет 2,5 литра, у работников физического труда и у спортсменов она увеличивается до 3 литров и более. В жаркое время года, а также во время и после занятий физическими упражнениями, когда усиливается потоотделение, потребность организма в воде несколько увеличивается, при этом необходимо воздерживаться от частого и обильного питья, тогда ощущение жажды будет появляться реже. Учитывайте, что вода, выпитая сразу, не уменьшает жажду, так как ее всасывание и поступление в кровь и ткани организма происходит в течение 10-15 минут. При утолении жажды рекомендуется сначала прополоскать полость рта и горло, а затем пить по несколько глотков воды 15-20 минут [25].

Хорошим средством для утоления жажды является чай, особенно зеленый, как в горячем, так и в холодном виде. Кроме того, утоляют жажду хлебный квас, газированная и минеральная вода, томатный сок, настой шиповника, фруктовые и овощные отвары, молоко и молочнокислые продукты, которые содержат много необходимых человеку минеральных солей и витаминов [25].

Гигиена тела как одно из гигиенических условий способствует нормальной жизнедеятельности организма, улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека [24, 47].

Кожа является сложным и важным органом человеческого тела, защищающим внутреннюю среду организма, выделяющим из организма продукты обмена веществ и осуществляющим терморегуляцию. Такие факторы, как загрязненность кожи, кожные заболевания, ослабляют ее деятельность, в итоге это отрицательно сказывается на состоянии здоровья человека. Поэтому от состояния кожного покрова зависят здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям [24, 47].

Рекомендуется регулярно мыть тело горячей водой с мылом и мочалкой не реже одного раза в 4-5 дней, а при систематических занятиях физическими упражнениями – после каждой интенсивной физической тренировки (под душем, в ванне или бане).

Закаливание представляет собой систему мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды (холода, тепла, колебаний величины атмосферного давления и других) [24]. Систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств, сочетание общих (воздействующих на весь организм) и местных процедур, самоконтроль являются основными гигиеническими принципами закаливания. Основными средствами закаливания выступают воздух, вода, солнце [25].

Одежда. Старайтесь при занятиях физическими упражнениями использовать хлопчатобумажную или шерстяную трикотажную спортивную одежду, а

в зимний период используйте спортивную одежду с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. Обувь должна быть удобной, прочной и хорошо защищать стопу от повреждений, а в холодную погоду обладать высокими теплозащитными свойствами.

Таким образом, соблюдение гигиенических норм при самостоятельных занятиях физическими упражнениями является залогом эффективности оздоровления организма, физического совершенства и здорового образа жизни.

Самоконтроль и контроль в процессе проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом

Занятия физическими упражнениями и спортом могут нанести больше вреда, чем пользы, если не ведется учет состояния своего здоровья. Прежде чем приступить к тренировочным занятиям, необходимо определить состояние своего здоровья, особенности физического развития, степень физической подготовленности, получить допуск на занятия у врача, установить величину полезной физической нагрузки. Постоянный врачебный контроль позволяет своевременно выявить отклонения в состоянии здоровья, а также грамотно спланировать физическую нагрузку и отдых [24, 47].

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом предполагает *диагностику*. Это процесс распознавания и оценки индивидуальных биологических и социальных особенностей человека, истолкование и обобщение полученных данных о здоровье, показателей физической и функциональной подготовленности [16, 24].

Самоконтроль – это регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом [16, 24, 47].

Цель самоконтроля – организовать регулярные самостоятельные наблюдения простыми и доступными способами за своим физическим развитием, состоянием организма, влиянием на него физических упражнений, или конкретного вида спорта, или профессиональных бытовых нагрузок [24]. При этом самоконтроль не может и не должен заменять врачебный и педагогический контроль.

Задачи самоконтроля:

- 1) ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля;
- 2) приобрести навыки в оценивании здоровья и собственной психофизиологической подготовленности;
- 3) определить уровень и динамику своего физического развития, тренированности, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физическими упражнениями и спортом [24, 47].

Методы самоконтроля: 1) визуальный, 2) инструментальный, 3) дневник самоконтроля [24] (таблица 1).

Объективные и субъективные данные дневника самоконтроля

№ п/п	Объективные и субъективные данные, отражаемые в дневнике самоконтроля
1.	Самочувствие
2.	Сон
3.	Аппетит
4.	Частота сердечных сокращений в минуту:
	лежа
	стоя
	разница
5.	ЧСС до тренировки
6.	ЧСС после тренировки
7.	Масса тела
8.	Тренировочные нагрузки
9.	Нарушения режима
10.	Болевые ощущения
11.	Спортивные результаты

Каждый занимающийся выбирает для себя наиболее удобную форму ведения дневника самоконтроля. Приведенный выше перечень данных не может быть исчерпывающим, и занимающиеся могут сами добавлять те или иные позиции в дневнике самоконтроля. Помните, что самоконтроль необходимо осуществлять во все периоды тренировки и даже во время отдыха.

Субъективные показатели самоконтроля

К субъективным показателям самоконтроля относят самочувствие, сон, аппетит, усталость, положительные и отрицательные эмоции, отсутствие и наличие комфортности при занятиях физическими упражнениями (вялость, сонливость, отсутствие желания тренироваться и т.п.) [24, 25, 47].

Настроение отражает психическое состояние занимающегося [24], поэтому занятия всегда должны доставлять удовольствие. Этот показатель отражается тогда, когда человек уверен в себе, спокоен и жизнерадостен.

Самочувствие отражает состояние и деятельность всего организма, в особенности состояние центральной нервной системы [24]. Необходимо своевременно обращать внимание на плохое самочувствие, связанное с неприятными ощущениями, что может быть вызвано чрезмерной нагрузкой и ухудшением общего состояния организма. В этом случае, возможно, потребуется внести коррективы в индивидуальный тренировочный план, может, и консультация у врача. Самочувствие определяется по ощущениям своего состояния исходя из пятибалльной системы: 5 – отличное, 4 – хорошее, 3 – удовлетворительное, 2 – плохое, 1 – очень плохое.

Аппетит. Интенсивные тренировочные занятия повышают расход энергии, соответственно, увеличивается потребность организма в пище [24]. Улучшение аппетита свидетельствует об усилении процессов обмена веществ. Осо-

бенно внимательно следует учитывать состояние аппетита утром. Если утром вы испытываете потребность в приеме пищи через 30-40 минут после пробуждения, то это нормальное явление. Аппетит может оцениваться как повышенный, хороший, умеренный, пониженный либо его отсутствие.

Сон. Нормальный сон способствует восстановлению своих сил. Хорошим считается тот сон, который наступает быстро, протекает без сновидений и имеет после пробуждения признаки чувства бодрости и отдыха. Качество сна оценивается по признакам длительности, время засыпания и пробуждения, а также нарушение сна характеризуются следующими показателями: бессонница, прерывистый, беспокойный сон и т.д. [24, 47].

Желание заниматься физическими упражнениями. Отрицательным признаком такого явления выступает переутомление, при котором человек не хочет тренироваться, а иногда ощущает и отвращение к занятиям физическими упражнениями. О степени утомления можно также судить и по внешним субъективным признакам, которые невозможно измерить: окраске кожи, потливости, координации движений (походка), вниманию, самочувствию.

Показатели физического развития

Под *физическим развитием* понимается комплекс морфологических и функциональных показателей организма, обусловленных внутренними факторами и жизненными условиями. Признаками физического развития выступают масса, плотность и форма тела, антропометрические показатели, а критериями – особенности телосложения и конституция (тип телосложения) человека [24, 47].

Антропометрический показатель включает в себя следующие объективные данные [24, 47]:

1) соматометрические – длина и масса тела, окружности грудной клетки, бедра, голени, предплечья и т.д.;

2) физиометрические (функциональные) – жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мышечная сила рук, становая сила;

3) соматоскопические – состояние опорно-двигательного аппарата (форма позвоночника, грудной клетки, ног, состояние осанки, развитие мускулатуры), степень жировотложения и полового созревания.

Рост (длина тела). Известно, что увеличение роста продолжается до 17-19 лет у девушек и до 19-22 лет у юношей. Наибольшая длина тела наблюдается утром, тогда она и отражает реальный показатель. После интенсивных тренировочных занятий физическими упражнениями длина тела может уменьшиться на 2 см и более, а после силовых упражнений с отягощениями и штангой – на 3 см и более из-за уплотнения межпозвоночных дисков [24].

Вес (масса тела) изменяется в процессе занятий физическими упражнениями, особенно на начальных этапах, затем стабилизируется [24]. Так как вес может изменяться в течение дня, лучшим временем, отражающим реальный показатель, является утро, взвешиваться натощак.

Окружность грудной клетки измеряется в трех фазах: во время обычного спокойного дыхания (пауза), максимального вдоха и максимального выдоха [47]. С возрастом она увеличивается обычно до 20 лет у юношей и до 18 лет у

девушек. Этот показатель зависит от развития грудной клетки, ее подвижности и типа дыхания.

Кистевая динамометрия определяет сгибательную силу кисти [24]. Средние показатели силы правой кисти (если человек правша) у мужчин – 35-50 кг, у женщин – 25-33 кг; средние показатели силы левой кисти обычно на 5-10 кг меньше. Кроме того, помимо показателей абсолютной силы (результат динамометрии), необходимо учитывать и относительную силу (выражается в процентах), то есть соотнесенную с массой тела. Относительная сила высчитывается по следующей формуле [24, 47]:

$$\text{Относительная сила} = \frac{(\text{Показатель силы правой руки}) \times 100}{\text{Масса тела}}$$

Средние показатели относительной силы у мужчин – 60-70% массы тела, у женщин – 45-50%.

Становая динамометрия определяет силу разгибателей туловища [24]. Для измерения необходимо, не сгибая ног и рук, медленно разогнуться, вытянув тягу динамометра. Становая сила взрослых мужчин в среднем равна 130-150 кг, у женщин – 80-90 кг.

Объективные показатели самоконтроля

Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы используются два наиболее четких интегральных показателя – *частота сердечных сокращений (ЧСС)* и *артериальное давление* [24, 47].

Пульсометрия используется в целях определения состояния сердечно-сосудистой системы, а также для определения уровня влияния физической нагрузки на организм испытуемых во время тренировочных занятий [24].

При измерении пульса в покое предлагается пятиминутный отдых в положении сидя, после чего в этом же положении производится измерение ЧСС. Фиксируется количество сердечных сокращений за 30 секунд и затем умножается на два. Пульс отражает количество ударов в минуту (уд/мин). Пульс после физической нагрузки измеряется сразу после окончания выполнения упражнений в положении сидя [24].

В норме у взрослого нетренированного человека частота пульса колеблется в пределах 60-89 уд/мин. У женщин пульс на 7-10 уд/мин чаще, чем у мужчин того же возраста. Частота пульса 40 уд/мин и менее является признаком хорошо тренированного сердца либо следствием какой-либо патологии.

На частоту пульса влияют такие факторы, как возраст, положение тела при измерении (сидя, лежа, стоя), психическое возбуждение, физическая работа, душевные переживания, прием пищи и др. [24, 47]. Если при стандартной нагрузке в процессе занятий физическими упражнениями частота пульса на стандартную нагрузку постепенно уменьшается, то это говорит о правильной организации тренировки [24].

Накопленный педагогический опыт (Н.Г. Озолин, В.М. Зациорский, Ф.П. Суслов) позволяет выделить следующие уровни интенсивности выполнения физических упражнений (таблица 2).

Таблица 2

Уровни интенсивности выполнения физических упражнений

Интенсивность	уд/мин
Малая	100-120
Умеренная	120-140
Средняя	140-160
Большая	160-180
Максимальная	180-200
Предельная	свыше 200

Зависимость максимальной величины ЧСС от возраста при тренировке на выносливость можно определить по следующей формуле:

$$\text{ЧСС (максимальная)} = 220 - \text{возраст (в годах)}$$

Например, для занимающихся в возрасте 18 лет максимальная ЧСС будет равна $220 - 18 = 202$ уд/мин; для лиц 30 лет – 190; 40 лет – 180; 60 лет – 160 уд/мин.

Артериальное давление измеряется с помощью ртутного сфигмоманометра Рива-Рочи по слуховому методу К.С. Короткова (в мм. рт. ст.) [24, 47]. Измерение проводится на левом плече в положении сидя.

У здорового человека максимальное давление (систолическое) в зависимости от возраста равняется 100-125 мм. рт. ст., минимальное (диастолическое) – 65-85 мм. рт. ст., а при физических нагрузках максимальное давление у спортсменов и физически тренированных людей может достигать 200-250 мм. рт. ст. и более, а минимальное снижаться до 50 мм. рт. ст. и ниже. Быстрое восстановление (в течение нескольких минут) показателей давления говорит о подготовленности организма к данной нагрузке [24].

Оценка функциональной подготовленности осуществляется с помощью физиологических проб. Для оценки состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом применяются *проба Штанге* и *проба Генча* [24, 47].

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5 минут отдыха сидя необходимо сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, далее, сделав глубокий вдох (80-90% максимального), задержать дыхание. Фиксируется время от момента задержки дыхания до его возобновления. С увеличением физической подготовленности в результате адаптации к двигательной гипоксии время задержки дыхания возрастает. Способность задержать дыхание на 65-75 с – характеризует среднюю функциональную подготовленность, менее 50 с – слабую, а более 80 с – хорошую функциональную подготовленность.

Проба Генча (задержка дыхания на выдохе) выполняется, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Время фиксируется от момента задержки дыхания до его возобновления. Средняя подготовленность характеризуется задержкой дыхания на 35-40 с, менее 20 с отражает слабую подготовленность, более 45 с – хорошую подготовленность.

Состояние *центральной нервной системы (ЦНС)* проверяется при помощи ортостатической пробы, отражающей возбудимость нервной системы, по следующей схеме: в течение 15 с измеряется частота пульса в положении лежа, затем через 3-5 мин – в положении стоя (по разнице пульса в положении лежа и стоя за 1 мин определяется состояние ЦНС) [24, 47].

Возбудимость ЦНС: слабая 0-6, нормальная, средняя 7-12, живая 13-18, повышенная 19-24.

Показатели общей физической работоспособности и развития физических качеств

Для определения *общей физической работоспособности* используется *Гарвардский степ-тест*, наиболее удобный и информативный тест, разработанный в Гарвардском университете США (Бруа, Дилл) в 1942 году и предназначенный для количественной оценки восстановительных процессов после дозированной мышечной работы. Принцип этого теста заключается в реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку [24, 47].

Согласно методике физическая нагрузка в Гарвардском степ-тесте задается в виде восхождения на ступеньку высотой 50 см. Необходимо на протяжении 5 минут совершать восхождение на ступеньку с частотой 30 раз в 1 минуту. Каждое восхождение и спуск складывается из 4 двигательных компонентов: 1 – подъем одной ноги на ступеньку, 2 – испытуемый встает на ступеньку двумя ногами, принимая вертикальное положение, 3 – опускает на пол ногу, с которой начал восхождение, 4 – опускает другую ногу на пол. Для правильного дозирования частоты восхождений на ступеньку и спуска с нее можно использовать механический метроном, установленный на частоте 120 ударов в минуту. В данном случае каждое двигательное действие соответствует одному удару метронома.

Физическая готовность оценивается путем подсчета частоты пульса. После окончания восхождения необходимо сразу же сесть на ступеньку. Регистрация частоты пульса ведется на 2-й, 3-й и 4-й минутах восстановительного периода, при этом подсчитывается сумма ЧСС за первые 30 секунд каждой минуты. Результаты тестирования выражаются в виде индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ). Эта величина рассчитывается из следующего уравнения:

$$\text{ИГСТ} = \frac{t \times 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \times 2},$$

где t – время восхождения на ступеньку в секундах,

$f_1 + f_2 + f_3$ – число сердечных сокращений за первые 30 секунд 2-й, 3-й и 4-й минут восстановления.

Величина Гарвардского степ-теста характеризуется скоростью восстановительных процессов после достаточно напряженной физической нагрузки.

Чем быстрее после теста восстанавливается ЧСС, тем меньше величина и тем выше индекс Гарвардского степ-теста (таблица 3).

Таблица 3

**Оценка общей физической работоспособности
по Гарвардскому степ-тесту**

Результат (усл. ед.)	Оценка
90 и больше	Отличная
89-80	Хорошая
79-65	Средняя
64-55	Ниже средней
54 и меньше	Плохая

Функциональная проба по Квергу. Включает 30 приседаний за 30 секунд, максимальный бег на месте – 30 секунд, 3 мин – бег на месте с частотой 150 шагов в минуту и подскоки со скакалкой – 1 мин. Комплексная нагрузка длится 5 минут. Сразу же после нагрузки в положении сидя измеряют ЧСС в течение 30 секунд (P1), повторно – через 2 мин (P2) и 4 мин (P3) [24, 47] (таблица 4).

Индекс оценивается по следующей формуле:

$$\frac{\text{Длительность работы (в сек)} \times 100}{2 \times (P1 + P2 + P3)}.$$

Таблица 4

Оценка общей физической работоспособности по Квергу

Результат (усл. ед.)	Оценка
>105	очень хорошо
99-104	хорошо
93-98	удовлетворительно
<92	слабо

Сила характеризуется способностью преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему. Как физическое качество сила имеет большое значение для проявления других физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости [24].

Контроль над развитием силы можно осуществлять с помощью динамометров – механических или электронных, а также и с помощью контрольных упражнений и нормативов согласно рабочей программе учебной дисциплины «Физическая подготовка» (подтягивание на перекладине, подъем силой на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и т.д.).

Быстрота проявляется в скорости движений, их частоте и во времени двигательных реакций [24, 40, 47]. Зависит быстрота в основном от функционального состояния центральной нервной системы (подвижности нервных процессов), а также от силы, гибкости, степени владения техникой движения [24].

Методики оценки быстроты

Тест 1 для измерения показателей кистевой темпометрии. На листе бумаги, разделенном на 4 равных квадрата, нужно за 20 секунд поставить карандашом максимальное количество точек (по 5 секунд в каждом квадрате). Затем все точки подсчитываются. У подготовленных людей при хорошем функциональном состоянии двигательной сферы максимальная частота движений кисти составляет в норме 30-35 за 5 секунд. Если частота движений от квадрата к квадрату снижается, то это указывает на недостаточную функциональную устойчивость нервной системы [24].

Тест 2 с линейкой (выполняется в положении стоя). Сильнейшая рука с разогнутыми пальцами (ребром ладони вниз) вытянута вперед. Помощник устанавливает 40-сантиметровую линейку параллельно ладони обследуемого на расстоянии 1-2 см. Нулевая отметка линейки находится на уровне нижнего края ладони. После команды «Внимание» помощник в течение 5 с должен отпустить линейку. Перед обследуемым стоит задача как можно быстрее сжать пальцы в кулак и задержать падающую линейку. Измеряется расстояние в сантиметрах от нижнего края линейки. Предпринимаются 3 попытки, засчитывается лучший результат: 13 см для мужчин и 15 см для женщин считается хорошим [24].

Быстроту можно определить и с помощью контрольного норматива 100 метров согласно рабочей программе учебной дисциплины «Физическая подготовка».

Ловкость характеризует координацию и высокую точность движений [24, 47]. Физическое качество «ловкость» зависит от степени развития анализаторов (прежде всего двигательного), а также от пластичности центральной нервной системы.

Методика определения ловкости

Для определения развития ловкости можно использовать метание мяча в цель (чтобы получить сравнимые результаты, мяч нужно бросать в цель всегда с одного и того же расстояния), упражнения в равновесии [24, 47], а также контрольные упражнения и нормативы согласно рабочей программе учебной дисциплины «Физическая подготовка» (10x10 м, 4x20 м, контрольное упражнение для оценки развития координации движения – акробатический комплекс).

Контрольное упражнение для оценки развития координации движения (акробатический комплекс) предполагает выполнение ряда акробатических упражнений (элементов) за 30 секунд. Набор акробатических элементов следующий: 1) переворот разгибом – 3 раза, 2) кувырок вперед – 3 раза, 3) кувырок назад – 3 раза, 4) переворот правым и левым боком – по 2 раза, 5) прыжок в стойке с поворотом на 360 градусов (в любую сторону) – 3 раза. Всего 5 видов из 16 акробатических элементов, которые могут выполняться в любой последовательности, девушки не выполняют переворот разгибом, таким образом, у них

4 вида из 13 акробатических упражнений. За каждое правильно выполненное упражнение проверяемый получает один балл.

Оценка для юношей: «отлично» – 16 баллов, «хорошо» – 13 баллов, «удовлетворительно» – 11 баллов (если не превышено время).

Оценка для девушек: «отлично» – 13 баллов, «хорошо» – 11 баллов, «удовлетворительно» – 9 баллов (если не превышено время).

Гибкость характеризуется способностью выполнять движения с большой амплитудой в различных суставах [24, 47]. Измеряют гибкость путем определения степени подвижности отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата при выполнении упражнений, требующих движений с максимальной амплитудой, но только после соответствующей разминки. Гибкость зависит от многих факторов: эластичности мышц и связок, внешней температуры, времени суток (при повышении температуры гибкость увеличивается, утром гибкость существенно снижена) и др.

Методика оценки гибкости

Для определения гибкости используется тест с замером глубины наклона вперед, характеризующего гибкость позвоночного столба. Стоя на гимнастической скамейке, испытуемый выполняет наклон вперед, касаясь отметки ниже или выше нулевой точки (уровень стоп), и сохраняет позу не менее 2 секунд. Тест проводится 3 раза, и засчитывается лучший результат [24]. Если касание зафиксировано на нулевой отметке, гибкость считается удовлетворительной, если на 5-10 см ниже, то хорошей.

Выносливость. Для определения выносливости можно использовать тест Купера (12 минутный бег), преодоление максимально возможного расстояния бегом за 12 минут [24, 47], а также контрольные нормативы согласно рабочей программе учебной дисциплины «Физическая подготовка» (1000 м, 3000 м, 5000 м, преодоление специальной полосы препятствий).

Тест Купера (12-минутный бег) – преодоление максимально возможного расстояния бегом за 12 минут. Бег проводится по ровной местности, без подъемов и спусков, желательно на спортивной площадке, где известно расстояние беговой дорожки. Прекращается тест тогда, когда возникли признаки переутомления (резкая одышка, головокружение, боль в области сердца и др.) [24, 47]. Результаты полученного теста приводятся в таблице 5.

Таблица 5

Физическое состояние выносливости по результатам 12-минутного теста (в скобках женский результат)

Физическое состояние	Возраст, лет
	Моложе 30
Очень плохое	Менее 1,6 км (ж – 1,5 км)
Плохое	1,6-2,0 км (ж – 1,5-1,8 км)
Удовлетворительное	2,1-2,4 км (ж – 1,81-2,1 км)
Хорошее	2,04-2,8 км (ж – 2,1-2,6 км)
Отличное	Более 2,8 км (ж – более 2,6 км)

Приведенные тестовые методики достаточно просты в применении, предоставляют широкие возможности занимающимся физической культурой и спортом для самоконтроля за состоянием различных систем своего организма. Данные показатели могут использоваться и в качестве объективной оценки уровня собственной психофизической и функциональной подготовленности.

Все данные виды контроля и самоконтроля необходимо записывать в индивидуальный дневник, в котором отражается содержание тренировочного занятия, его дозировка, результаты работы над овладением техникой и ее совершенствованием, ошибки, уровень физической подготовленности по тестовым заданиям и т.д.

Особенности самостоятельных занятий для курсантов-девушек

Женщины отличаются от мужчин как строением тела, так и функционированием организма. В основе отличия в строении тела женщин лежит меньшая величина антропометрических показателей, характеризующих уровень физического развития, и показателей, отражающих функциональное состояние органов и систем организма [40].

Анатомо-физиологические особенности женщин заключаются в следующем:

1. Рост женщин в среднем ниже мужчин на 8-16 см, их туловище относительно длиннее (37,8%) длины тела, чем у мужчин (35,9%), короткие верхние конечности, особенно кисти и ступни. Общий центр тяжести девушек расположен на 0,5-2,0% ниже, чем у юношей. Особая конфигурация и размеры таза образуют защитное костное кольцо для внутренних половых органов и для ребенка в период его внутриутробного развития. В связи с этим емкость таза женщины значительно больше, он шире, глубже [13, 40].

2. Скелет женщины менее массивен по отношению к мужскому (в среднем в 1,4 раза), мышечная ткань составляет 32-35% от общей массы тела (у мужчин 40% и более). У женщин более низкий процент мышечной массы объясняется более высоким процентом эстрогена – женского полового гормона, количество которого к моменту начала менструаций возрастает. Мускулатура нижних конечностей у мужчин и женщин пропорциональна мышечной массе тела, однако сухожильный и связочный аппарат у женщин менее прочен, а жировой ткани на 10% больше, чем у мужчин [13, 40]. Мышечная сила у женщин гораздо меньше, так как мышцы тоньше, в них много прослоек жировой ткани. Однако женщины превосходят мужчин в точности и координации движений. Они выносливее в длительной ритмичной работе, и им свойственны высоко развитые быстрота и ловкость движений мелких мышечных групп. У женщин некоторые мышечные группы несут более сложные функциональные нагрузки, чем у мужчин (грудные мышцы, диафрагма, мышцы брюшной полости, тазового дна и внутритазовые мышцы) [13, 40].

3. У женщин более подвижный позвоночник, что способствует большей эластичности связочного аппарата, капсул межпозвоночных суставов. Значительная длина позвоночного столба по отношению к росту, его более широкие, межсуставные щели и лучшая растяжимость заполняющей их хрящевой прослойки [13, 40]. Такое строение позвоночника обусловлено более объемистой

брюшной полостью и необходимостью хорошей гибкости позвоночника для успешного продвижения плода в родах.

4. Сердечно-сосудистая, дыхательная и другие системы женского организма функционально значительно отличаются от соответствующих систем мужского организма. Масса сердца женщин на 10–15% меньше, соответственно, меньше и объем полостей на 20–25%, чем у мужчин. У женщин ударный объем сердца более низкий, вследствие чего рост минутного объема кровообращения достигается преимущественно за счет учащения сердечных сокращений. Тем не менее посредством спортивной тренировки возможно увеличение размеров сердца девушек до 80% [13, 40].

Общий объем крови у женщин составляет 60–70 см³ на 1 кг массы, у мужчин 70–80 см³, скорость оседания эритроцитов у женщин больше на 4–8 мм. Кровь женщины содержит больше воды (80,11%), чем кровь мужчин (78,15%). У женщин кроветворная функция выше, чем у мужчин. Так потеря около 1 л крови для женщины переносима, чего нельзя сказать про мужчин, где потеря такого же количества крови иногда может стать роковой. Это объясняется и ежемесячной регенерацией слизистой оболочки матки у женщин [13, 40].

5. Частота дыхания большая, а глубина меньшая. Это сказывается на жизненной емкости легких, которая у них на 1000 кубических сантиметров меньше, чем у мужчин. У женщин минутный объем дыхания в покое около 3–5 л/мин, а при работе 100 л/мин, что составляет около 80% минутного объема дыхания юношей. Количество максимального потребления кислорода у них ниже, чем у юношей. Меньшая концентрация гемоглобина и кислорода в артериальной крови женщин способствует более низким их аэробным возможностям. У женщин способность выполнения физической работы за счет анаэробных источников энергии ниже, так как их организм располагает меньшим количеством углеводов, АТФ и КТФ. Однако большие запасы жира и способность его использования в качестве источника энергии определяет приспособление женщин к длительной циклической работе аэробного характера. Это свидетельствует о почти равных возможностях мужчин и женщин в совершенствовании сердечно-сосудистой системы [13, 40]. Вместе с тем им присуща значительная выносливость к нарушениям физиологических потребностей, кислородному голоданию, пищевому голоданию, к недостатку сна.

Женщины располагают меньшими функциональными резервами, чем мужчины. Поэтому любая физическая нагрузка, в том числе и производственная, вызывает у них большее учащение пульса, меньшее повышение кровяного давления, а период восстановления этих показателей длится несколько дольше [13, 40].

Необходимо обратить внимание на особенности развития физических качеств у женщин, в частности на ловкость и гибкость.

Ловкость рассматривается как сложное качество, характеризующее двигательные возможности человека. В.М. Зациорский определил ловкость как способность овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

В отличие от основных двигательных способностей, являющихся непосредственными факторами моторных действий, гибкость представляет собой одну из главных предпосылок движений и необходимых взаиморасположений звеньев тела. Внешне она проявляется в величине амплитуды (размаха) сгибаний-разгибаний и других движений. Под гибкостью понимают способность выполнять движения с большой амплитудой [24, 47].

Так, женщины обладают лучшей по сравнению с мужчинами гибкостью, что обусловлено особенностями их анатомического строения и физиологическими функциями [40]. У девушек показатели гибкости на 20-30% выше, чем у юношей. Ограничение подвижности нередко возникает в связи с различными болезненными состояниями, в основе которых лежит остеохондроз позвоночника. Поэтому упражнениям, развивающим гибкость позвоночника, должно уделяться больше времени. При этом упражнения могут быть активными и пассивными, для увеличения гибкости упражнения необходимо выполнять 2 раза в день, для ее сохранения не реже 1 раза в день. В утренние часы упражнения на гибкость должны выполняться после достаточной разминки. Гибкость следует поддерживать на определенном уровне и развивать систематически. Упражнения обязательны во время утренней зарядки и в разминке перед выполнением физических нагрузок. В упражнениях для гибкости необходимо соблюдать основные принципы физического воспитания: строго дозировать нагрузку, постепенно повышать усилия и систематически заниматься.

Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, а единство их развития обуславливает широкие возможности для развития координационных способностей. Основное развитие нервно-мышечных двигательных навыков заканчивается к 12 годам, после чего происходит лишь незначительное увеличение объема навыков. Поэтому особое значение при развитии ловкости следует уделять постоянному обновлению запаса двигательных умений и навыков, используя при этом различные методические приемы усложнения координационной направленности привычных упражнений за счет введения необычных исходных положений, изменения скорости и темпа движений, создания непривычных условий для выполнения упражнений.

Что касается физического качества силы, то у женщин в отличие от мужчин сгибатели пальцев кисти, мышцы плечевого пояса и предплечья развиты слабее [24, 40]. Тем не менее относительная сила, в связи с менее благоприятным соотношением активной мышечной массы и пассивной жировой ткани, примерно достигает показателей мужчин, а для мышц бедра даже превосходит их [40]. Необходимо учитывать, что возраст 17-18 лет характеризуется значительным приростом объема и силы основных мышечных групп, за исключением мышц-разгибателей.

У женщин некоторые мышечные группы имеют ряд физиологических особенностей и несут более сложные функциональные нагрузки. К ним относятся мышцы, окружающие брюшную полость, в частности мышцы брюшного пресса, спины [40]. Поэтому в развитии силовых способностей рекомендуются упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.

Специалисты в области оздоровительной физической культуры и женского спорта отмечают меньшую способность женщин к проявлениям силы. При ее увеличении следует избегать продолжительных силовых усилий в упражнениях статического характера и в упражнениях со значительным отягощением. Упражнения, требующие значительной силы, в физическом воспитании женщин должны занимать меньше места, чем в подготовке мужчин [13].

Курсантам-девушкам следует обращать внимание на самоконтроль при занятиях физической подготовкой и самостоятельными физическими упражнениями. Режим физических упражнений должен быть менее интенсивен, но более продолжителен, так как женщины выносливее в длительной и ритмичной работе, чем мужчины. Не рекомендуется форсирование тренировок для достижения высоких результатов, поэтому тренировочные нагрузки, связанные с выполнением упражнений на силу и быстроту движений, следует увеличивать постепенно, доводя их до оптимальных пределов. Упражнения с отягощениями применяются с небольшими весами сериями по 8-12 повторений с вовлечением в работу различных мышечных групп и обязательным включением в интервалах между сериями упражнений на расслабление с глубоким дыханием [13].

В связи с этим одним из важнейших социально-педагогических аспектов в настоящее время является включение курсантов-девушек в сферу обучения в образовательных организациях системы МВД России, где особенности женского организма должны строго учитываться в организации, содержании, методике проведения занятий по физической подготовке.

1.3. Педагогический контроль физической подготовленности в системе обучения курсантов (слушателей) в образовательных организациях МВД России

Точное знание результатов обучения является одним из важнейших условий эффективного управления учебно-познавательной деятельностью курсантов образовательных организаций МВД России. Для достижения данной цели необходимо осуществлять контроль знаний, умений и навыков курсантов.

Под *педагогическим контролем* в физическом воспитании понимают совокупность средств, методов и методических приемов, позволяющих оценить состояние обучающихся [24, 47]. В современной подготовке спортсменов большинство авторов рассматривают педагогический контроль как средство обеспечения информацией о важнейших сторонах тренировочного процесса для оценки его эффективности [24].

Педагогический контроль представляет собой единую дидактическую и методическую систему, направленную на оценку результатов учебной деятельности курсантов. В этой системе важную руководящую и организующую роль занимают педагоги. Требования, предъявляемые к учебным достижениям курсантов в процессе контроля, неизбежно задают определенные приоритеты при обучении.

Контроль является одним из основных компонентов методической системы обучения. Поэтому он должен носить комплексный (охватывать все основные стороны учебного процесса), объективный (опираться на научно обоснованные критерии), планомерный, систематический, всесторонний, индивидуальный, педагогически тактичный и всегда действенный характер [24, 47].

Система контроля знаний и умений курсантов (слушателей) включает в себя *текущий контроль* в рамках плановых учебных занятий (лекции, семинарские и практические занятия) и *промежуточную аттестацию* (дифференцированный зачет, экзамен) [46].

Контроль текущей успеваемости обучающихся (текущая аттестация) проводится в ходе всего учебного процесса с целью определения уровня усвоения знаний; сформированности умений и навыков; своевременного выявления недостатков в подготовке обучающихся, принятия необходимых мер по ее корректировке и оказанию индивидуальной помощи [46].

К контролю текущей успеваемости относится проверка знаний, умений и навыков обучающихся: на занятиях; по результатам выполнения обучающимися индивидуальных заданий; по результатам работы обучающихся в ходе консультации, проводимой в часы самостоятельной работы. При этом оценивается: 1) выполнение отдельных нормативов, характеризующих физическую подготовку. Прием контрольных нормативов может осуществляться на любом практическом занятии (независимо от темы занятия) для срочного контроля и коррекции развития физических качеств курсантов (слушателей); 2) уровень овладения отдельными изученными техническими действиями, характеризующими степень овладения боевыми приемами борьбы; 3) качество знаний, владение специальной терминологией, умение грамотно применять теоретические знания и методические приемы при организации самостоятельных занятий или проведении занятия (его частей) с группой обучающихся (методическая подготовка). Оценка текущей успеваемости осуществляется по следующим критериям [3, 46].

Выполнение отдельного приема (технического действия) оценивается:

«отлично» – действие (прием) является эффективным в конкретной ситуации (соответствует содержанию задания), доведено до завершения, выполнено правильно (согласно описанию), быстро и уверенно;

«хорошо» – действие (прием) является эффективным в конкретной ситуации (соответствует содержанию задания), доведено до завершения и выполнено правильно (согласно описанию), но недостаточно быстро и уверенно;

«удовлетворительно» – действие (прием) является эффективным в конкретной ситуации (соответствует содержанию задания), доведено до завершения, выполнено согласно описанию, но с незначительными ошибками, недостаточно быстро и уверенно;

«неудовлетворительно» – действие (прием) является неэффективным в конкретной ситуации (не соответствует содержанию задания) или действие не выполнено или выполнено не в соответствии с описанием, не доведено до завершения или выполнено очень медленно или с грубыми техническими ошибками или с нарушением мер безопасности [3, 46].

Под незначительными ошибками техники действия следует понимать ошибки в деталях техники, четкости или реальности исполнения приема. Грубые ошибки – это ошибки в действиях основного механизма, заключающиеся в остановке в фазе действий основного механизма или в невыполнении хотя бы одной его операции (защищающийся остается на линии огня или удара; защищающийся, находясь в статическом положении, начинает контратаку без отвлекающих ударов или действий и т.д.) [3, 46].

Уровень владения курсантами (слушателями) боевыми приемами борьбы также может оцениваться по результату решения пяти задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента (условно-целевых заданий). Конкретное их содержание дается преподавателем непосредственно перед выполнением. На стадии совершенствования боевых приемов борьбы решение задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, предусматривающих выполнение защитных действий от ударов, освобождений от захватов и обхватов, пресечение действий с огнестрельным оружием, должно осуществляться с соблюдением условия, исключающего возможность атакуемого заранее (до начала атаки) знать, какое атакующее действие будет проводить ассистент [46]. Выполнение приема (решение задачи) оценивается:

«*выполнено*» – если курсант (слушатель) уверенно и эффективно защитился от атакующих действий (переместился с пути движущейся атакующей конечности или направления ствола огнестрельного оружия, отбил атакующую конечность встречным ударом (выбил оружие), остановил атакующую конечность либо отбивом отвел ее в сторону, обозначил расслабляющий удар и освободился от захвата (обхвата); подавил сопротивление (акцентированно обозначил удар, толчком или рывком вывел ассистента из равновесия); ограничил свободу передвижения ассистента (сковал его руки болевым приемом, надежным и удобным для сопровождения, надел наручники или связал, вынудил ассистента угрозой применения оружия повиноваться или условно применил его на поражение);

«*не выполнено*» – если курсант (слушатель) неэффективно защитился от атакующих действий, не подавил сопротивление, не ограничил свободу передвижения ассистента, медленно, неуверенно или не в соответствии с описанием выполнил боевой прием борьбы [3, 46].

При данном варианте проверки выполнения боевых приемов борьбы оценка определяется:

«отлично» – если решено пять задач;

«хорошо» – если решены четыре задачи;

«удовлетворительно» – если решены три задачи;

«неудовлетворительно» – в остальных случаях.

Физическая подготовленность курсантов мужского пола 3-4 курсов может оцениваться по результату выполнения комплексного упражнения «преодоление специальной полосы препятствий – решение пяти задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента» [46].

Оценка выполнения контрольных нормативов осуществляется согласно представленному в рабочей программе учебной дисциплины «Физическая под-

готовка» перечню контрольных упражнений и нормативов для оценки в рамках текущей аттестации и самоконтроля физической подготовленности, неудовлетворительная оценка выставляется также в случае отказа от выполнения упражнения [46].

Теоретическая подготовка курсантов (слушателей) оценивается по уровню знаний специальной терминологии из раздела «Боевые приемы борьбы», знаний лекционного материала, знаний и умений грамотно применять организационно-методические приемы обучения в самоподготовке и определяется путем опроса во время учебного процесса на семинарских и практических занятиях [46].

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) осуществляется один раз в конце семестра. Итоговая оценка на зачете выводится из трех оценок за:

- знание теории и методики физической подготовки;
- уровень развития физических качеств;
- степень овладения боевыми приемами борьбы.

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) по дисциплине «Физическая подготовка» проводится в соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [46]. Оценка по результатам зачета носит дифференцированный характер с выставлением отметки – отлично / хорошо / удовлетворительно / неудовлетворительно.

Промежуточная аттестация (экзамен) проводится на 5 курсе. Экзамен является заключительным этапом изучения дисциплины в полном объеме и формой проверки знаний, умений и навыков, ценностных установок, опыта деятельности и уровня сформированности компетенций обучающихся по конкретной дисциплине и проводится в соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации в 10 семестре с дифференцированием результатов – отлично / хорошо / удовлетворительно / неудовлетворительно [46]. Обучающиеся по очной форме обучения в институте допускаются к сдаче экзаменов при условии выполнения контрольных работ, защиты курсовых работ, защиты практикумов, защиты отчетов о прохождении практики, предусмотренных учебным планом на данный семестр, сдачи всех зачетов. Это условие сохраняется и в период ликвидации академической задолженности. Обучающиеся, получившие неудовлетворительную оценку, пересдают экзамен не ранее, чем через два дня после окончания промежуточной аттестации в учебном взводе (группе).

Содержание экзамена включает все темы, изученные по дисциплине «Физическая подготовка», и складывается из баллов, набранных за выполнение двух общефизических упражнений (по одному на силу, быстроту и ловкость на выбор экзаменуемого), а также за выполнение боевых приемов борьбы слушателями по разработанным кафедрой экзаменационным билетам [46].

Общая физическая подготовленность слушателей определяется по результатам выполнения контрольных упражнений на силу, быстроту и ловкость.

Развитие силы у мужчин проверяется по выбору в одном из трех упражнений: 1) подтягивании на перекладине; 2) сгибании разгибании рук в упоре лежа; 3) толчке (жиме) гири 24 кг. Развитие силы у женщин проверяется по выбору в одном из двух упражнений: 1) сгибании разгибании рук в упоре лежа; 2) наклонах туловища из положения лежа на спине руки за головой в течение 1 минуты.

Развитие быстроты и ловкости у мужчин проверяется по выбору в одном из двух упражнений: 1) челночный бег 10х10 метров; 2) челночный бег 4х20 метров, а у женщин в одном упражнении – челночный бег 10х10 метров.

Выполнение боевых приемов борьбы должно заканчиваться ограничением свободы передвижения ассистента и его сопровождением до команды проверяющего «Отпустить захват» [46].

На экзамене могут быть выставлены следующие оценки [46]:

«отлично» – если проверяемый набрал минимальное количество баллов или превысил его и получил оценку «отлично» за выполнение боевых приемов борьбы;

«хорошо» – если проверяемый набрал минимальное количество баллов или превысил его и получил оценку «хорошо» за выполнение боевых приемов борьбы.

«удовлетворительно» – если проверяемый набрал минимальное количество баллов или превысил его и получил оценку «удовлетворительно» за выполнение боевых приемов борьбы.

Курсанты и слушатели, не овладевшие предусмотренными рабочей программой учебной дисциплины «Физическая подготовка» физическими упражнениями на плановых занятиях, допускаются к экзаменам и зачетам только после освоения этих физических упражнений в часы самостоятельной подготовки или на дополнительных занятиях.

**Перечень контрольных упражнений и нормативов для оценки в рамках текущей аттестации
и самоконтроля физической подготовленности (мужчины)**

№ п/п		Наименование упражнений	1 курс			2 курс			3 курс			4 курс		
			отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.
1.	Быстрота и ловкость	Бег 100 м (с)	13.6	14.2	14.8	13.2	13.8	14.5	13.2	13.6	14.3	13.0	13.5	14.3
2.		Челночный бег 10х10 м (с)	25.5	26.5	27.5	25.3	26.3	27.3	25.1	26.1	27.1	25.0	26.0	27.0
3.		Челночный бег 4х20 м (с)	16.3	16.7	17.3	16.2	16.6	17.2	16.1	16.5	17.1	16.0	16.4	17.0
4.	Выносливость	Бег (кросс) 1 км (мин, с)	3.20	3.25	4.00	3.15	3.20	3.50	3.10	3.25	3.45	3.10	3.25	3.45
5.		Бег (кросс) 3 км (мин, с)	12.10	12.45	13.20	12.00	12.30	13.00	11.50	12.20	12.50	11.50	12.20	12.50
6.		Бег (кросс) 5 км (мин, с)	24.45	25.15	25.45	24.30	25.00	25.30	24.15	24.45	25.15	24.00	24.30	25.00
7.		Ходьба на лыжах на 5 км (мин, с)	26.15	26.45	27.15	26.00	26.30	27.00	25.45	26.15	26.45	25.30	26.00	26.30
8.		Плавание 100 м (мин, с)	2.15	2.30	2.45	2.10	2.25	2.40	2.05	2.20	2.35	2.00	2.15	2.30
9.		Комплексное упражнение преодоление специальной полосы препятствий – решение пяти задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента (мин, с)	-	-	-	-	-	-	2.10	2.25	2.40	1.55	2.10	2.25
10.	Сила	Комплексное силовое упражнение № 1 (кол-во циклов)	4	3	2	5	4	3	6	5	4	6	5	4
11.		Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10	8	13	11	9	14	12	10	15	13	11
12.		Подъем силой на перекладине (кол-во раз)	6	4	2	7	5	3	8	6	4	9	7	5
13.		Подъем переворотом на перекладине (кол-во раз)	5	3	2	6	4	3	7	5	4	8	6	5
14.		Поднос ног к перекладине (кол-во раз)	16	12	10	18	14	12	19	15	13	20	16	14
15.		Упор углом на брусьях (с)	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7
16.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	25	20	35	30	25	40	35	30	45	40	35
17.		Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	13	10	17	15	12	19	17	14	21	18	15
18.		Толчок (жим) гири весом 24 кг (кол-во раз)	30	25	20	35	30	25	40	35	30	45	40	35

**Перечень контрольных упражнений и нормативов для оценки в рамках текущей аттестации
и самоконтроля физической подготовленности (женщины)**

№ п/п		Наименование упражнений	1 курс			2 курс			3 курс			4 курс		
			отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.	отлн.	хор.	удовл.
1.	Быстрога и ловкость	Бег 100 м (с)	17.0	17.5	18.0	16.6	17.1	17.6	16.2	16.5	17.2	16.2	16.5	17.2
2.		Челночный бег 10х10 м (с)	31.50	32.50	33.50	31	32	33	30.50	31.50	32.50	30	31	32
3.	Выносливость	Бег (кросс) 1 км (мин, с)	4.30	4.40	5.00	4.20	4.30	4.50	4.10	4.20	4.40	4.00	4.15	4.35
4.		Бег (кросс) 3 км (мин, с)	16.40	17.20	18.00	16.20	17.00	17.40	16.10	16.50	17.30	16.10	16.50	17.40
5.		Ходьба на лыжах на 5 км (мин, с)	38.45	39.15	39.45	38.40	39.10	39.40	38.35	39.05	39.35	38.30	39.00	39.30
6.		Плавание 100 м (мин, с)	3.25	3.35	3.45	3.20	3.30	3.40	3.15	3.25	3.35	3.10	3.20	3.30
7.	Сила	Комплексное силовое упражнение № 1 (кол-во циклов)	4	3	2	5	4	3	5	4	3	6	5	3
8.		Комплексное силовое упражнение № 2 (кол-во повт.)	32	30	28	34	32	30	36	34	32	38	36	34
9.		Сгибание и разгибание рук в упоре ле- жа (кол-во раз)	9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8
10.		Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин. (кол-во раз)	25	20	17	28	23	20	30	25	22	31	26	23
11.		Наклоны вперед из положения лежа на спине (кол-во раз)	45	40	35	47	42	37	50	45	40	50	45	40
12.		Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	16	14	12	17	15	13	18	16	14	19	17	15

Раздел 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка в образовательных организациях системы МВД России – это плановый учебно-тренировочный процесс, направленный на обеспечение физической готовности сотрудников полиции к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы и боевых приемов борьбы, сохранение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности, который включает в себя общефизические и служебно-прикладные упражнения, а также преодоление полосы препятствий [3].

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную (см. рис. 4).



Рисунок 4. Содержание понятия «физическая подготовка»

Под *общей физической подготовкой* понимают процесс гармоничного развития двигательных качеств, оказывающих положительное влияние на укрепление здоровья [24]. Под *специальной физической подготовкой* понимают процесс развития специальных двигательных качеств в соответствии с требованиями, предъявляемыми профессиональной деятельностью (спецификой решения оперативно-тактических задач) или видом спорта (особенностью соревновательной деятельности) [24].

2.1. Легкая атлетика и ускоренное передвижение

Занятия по легкой атлетике проводятся с целью разностороннего физического развития и выработки прикладных навыков в беге, прыжках и метании [38, 42].

Общие рекомендации для самостоятельных занятий

Одежда для бега должна быть легкой, мягкой и удобной. Рекомендуются спортивный костюм из материала, хорошо впитывающего пот, наиболее гигиеничны хлопчатобумажные и шерстяные ткани. Нижнее белье не должно иметь грубых рубцов. В холодную погоду следует надевать трикотажное белье, спортивный костюм с начесом, поверх куртку из плотной и легкой ткани, а также шапку и перчатки. Наиболее подготовленным и закаленным курсантам можно рекомендовать более легкую одежду. Не следует надевать тесную одежду, что будет нарушать кровообращение, мешать движениям и способствовать образованию потертостей и обморожений [38].

Беговая обувь должна быть легкой и прочной, обеспечивать хорошую амортизацию, наиболее удобны кроссовки на толстой и мягкой подошве. На ноги необходимо надевать хлопчатобумажные носки, зимой и осенью – шерстяные.

В холодное время года необходимо перед началом бега (для разогревания горла) сделать несколько глотательных движений, а в начале бега обязательно дышать через нос. Обычно с увеличением физической нагрузки дышать через нос становится труднее, поэтому постепенно необходимо переходить на дыхание через нос и рот. На 3-4 шага делается вдох и на 3-4 шага выдох. Через несколько месяцев беговой нагрузки можно перейти на выполнение вдоха на 5-6 шагов и так же выдоха [38, 45].

Методические рекомендации для самостоятельных занятий

Самостоятельные занятия по легкой атлетике лучше проводить на стадионе или на площадке, имеющей беговую дорожку, а кроссы проводить на пересеченной местности.

В содержание самостоятельных занятий включаются челночный бег 10x10 м, 4x20 м, 100 м, бег (кросс) на 1, 3 и 5 км, а также при необходимости бег на различ-

ные дистанции, марш-броски, прыжки, метания, специальные прыжковые и беговые упражнения [46].

Самостоятельные занятия по легкой атлетике лучше проводить в течение 1-1,5 часов, должны состоять из подготовительной (разминки), основной и заключительной частей.

В подготовительную часть (10-20 мин) необходимо включать ускоренную ходьбу, медленный бег, общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения. В основную часть (55-60 мин) включается бег на короткие, средние и длинные дистанции. В заключительную часть (5-10 мин) необходимо включать медленный бег и ходьбу, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц.

Марш-бросок требует существенной подготовки, поэтому необходимо наращивать нагрузку от одного занятия к другому путем постепенного увеличения дистанции и ее отрезков, преодолеваемых бегом, путем усложнения маршрута передвижения. Чтобы сохранять наибольшую работоспособность во время марш-броска, техника бега при этом должна быть наиболее рациональной и наименее утомительной [38]. В беге по ровной местности туловище наклоняется вперед немного больше, чем при кроссах, нога ставится на грунт с пятки на носок, бедро высоко не поднимается, шаг делается коротким за счет неполного выпрямления ноги при отталкивании от грунта. Руки, полусогнутые в локтях, придерживая оружие, производят движения вместе с плечевым поясом и корпусом, амплитуда движения небольшая. Темп бега при марш-бросках 165-180 шагов в минуту, длина шага – 80-90 см. При хорошей тренированности личного состава темп может быть повышен до 185-190 шагов в минуту, а длина шага – до 100-105 см. На пересеченной местности спуски и другие препятствия преодолеваются так же, как и при кроссах, но с меньшей амплитудой движения и меньшей скоростью.

Бег на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции (100, 200, 400 метров) начинается с низкого старта. Для лучшего упора ног готовятся стартовые ямки глубиной 8-10 см или устанавливаются стартовые колодки. Бег на короткие дистанции, как правило, характеризуется максимальной интенсивностью пробегания всей дистанции в анаэробном режиме [38, 42].

Бег 100 метров выполняется на стадионе с высокого или низкого старта по командам: *«На старт»*, *«Внимание»*, *«Марш»*. Запрещены попытки оказания помощи сопровождением. Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 0,1 с. Данную дистанцию необходимо пробегать с максимально возможной скоростью. Быстрое выбегание со старта переходит в стремительное ускорение, чтобы быстрее набрать максимальную скорость и по возможности не снижать ее до самого финиша. Для лучшего упора ногами при старте применяется стартовый

станок или колодки. Расположение стартовых колодок бывает в разных вариантах в зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна [38].

По команде «*На старт*» опереться руками о землю впереди стартовой линии, поставив одну (сильнейшую) ногу на переднюю стартовую колодку (или в переднюю ямку, заранее приготовленную), другую – на заднюю (в заднюю ямку). Расстояние между передней и задней колодкой (ямками) равно длине голени (полторы стопы). Опустить на землю колено ноги, стоящей на задней колодке (ямке), и, убрав руки за линию старта, поставить их выпрямленными и расставленными на ширине плеч вплотную у линии (см. рис. 5).

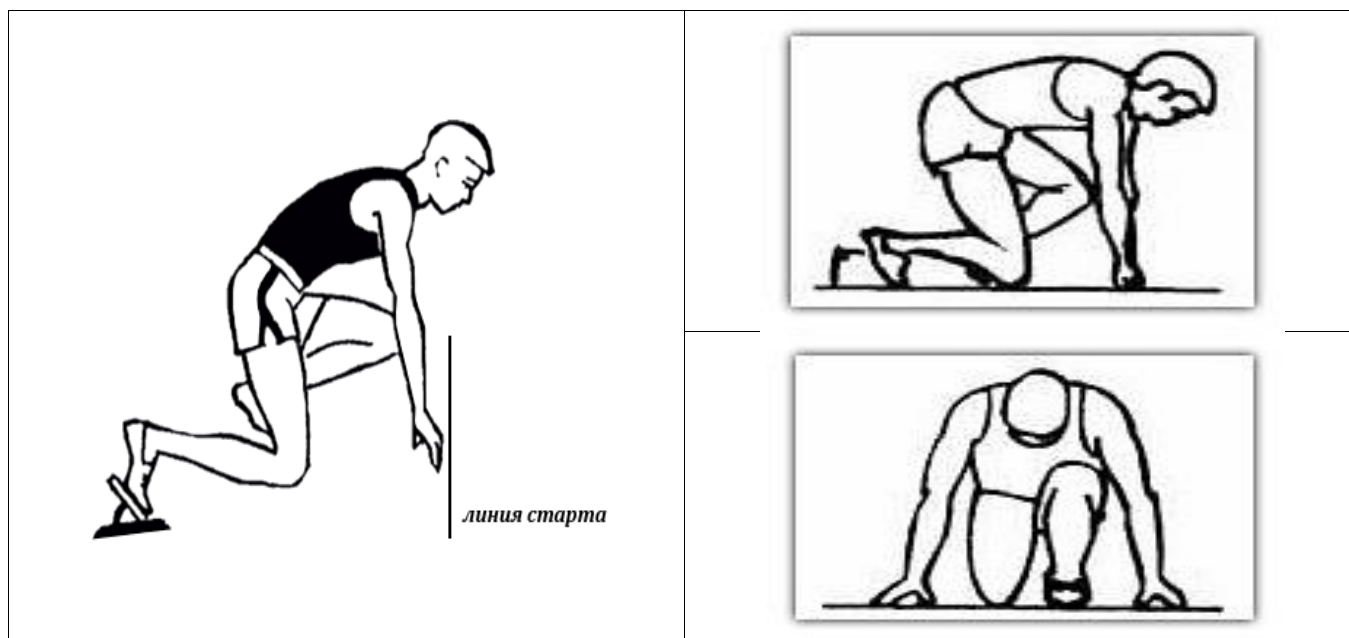


Рисунок 5. Команда «*На старт*»

По команде «*Внимание*» разгибанием ног оторвать колено от земли и, подавая туловище слегка вперед, поднять его до уровня плеч или несколько выше (см. рис. 6).

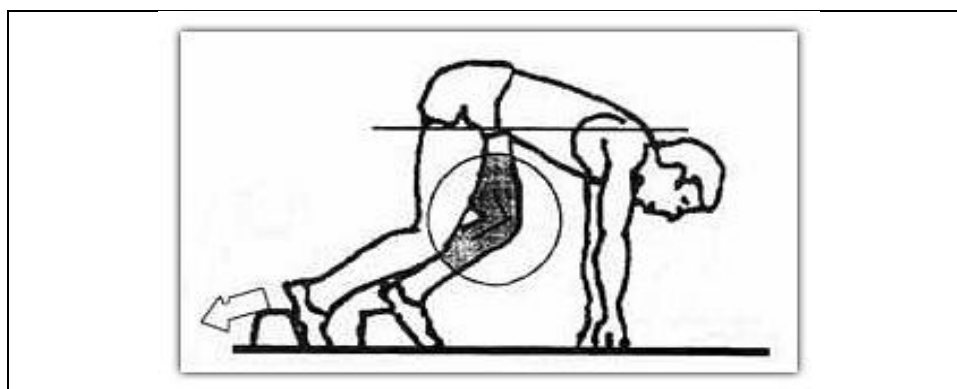


Рисунок 6. Команда «*Внимание*»

По команде «*Марш*» сильным толчком обеих ног и взмахом рук быстро начать бег. Отталкиваясь от стартовых колодок (или ямок), энергично вынести вперед-вверх бедро ноги, стоящей сзади, туловище наклонить почти в горизонтальное положение, руку одноименной сильнейшей ноги вынести предплечьем вперед, другую – отвести до отказа назад. Длина первого шага должна быть примерно 50-60 см (см. рис. 7, 8).

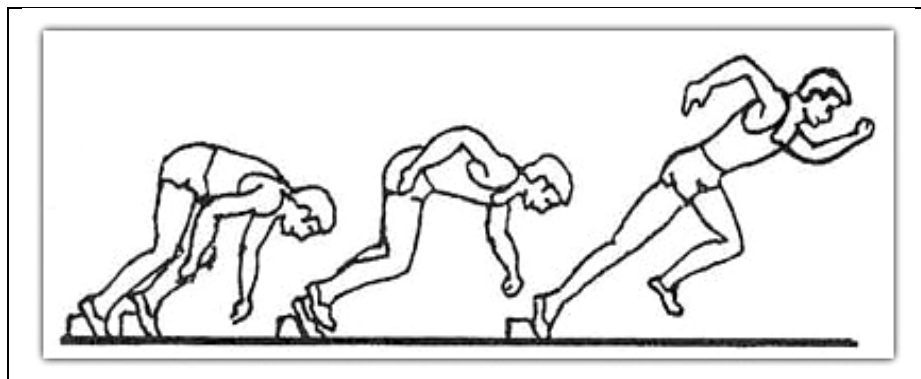


Рисунок 7. Команда «Марш»

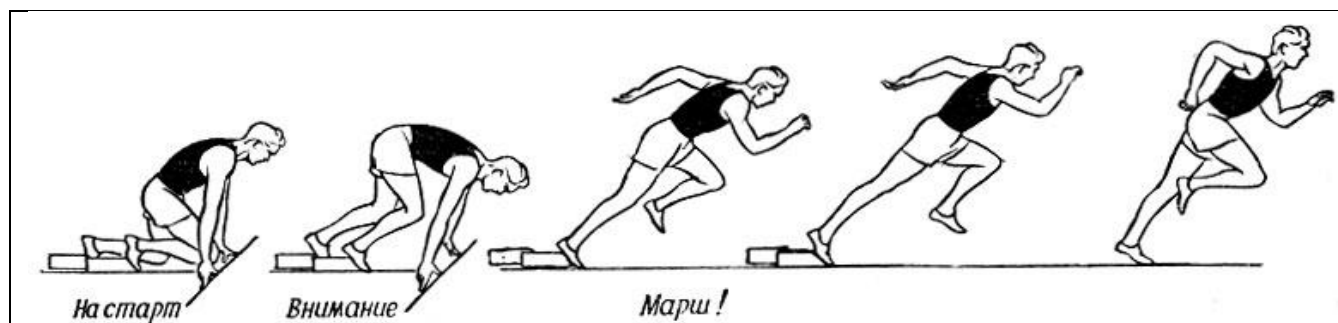


Рисунок 8. Выталкивание с колодок и начало стартового разбега

Первые 12-15 метров (*стартовый разбег*) бежать частыми шагами, сохраняя наклон туловища вперед (см. рис. 9).

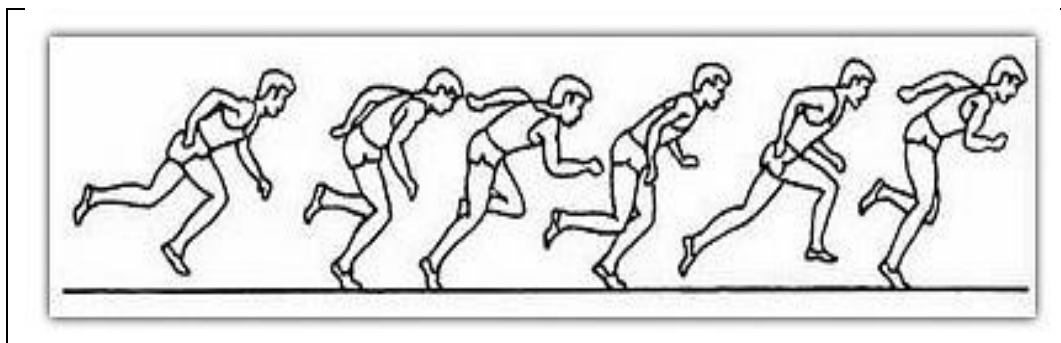


Рисунок 9. Стартовый разбег

Далее идет *бег по дистанции*, где необходимо с увеличением скорости постепенно уменьшить наклон туловища и увеличить длину шага, после чего перейти на маховый шаг. Ногу после отталкивания выносить вперед-вверх согнутой в колене и мягко ставить ее на переднюю часть стопы с последующей опорой на всю стопу. Бежать свободно, без лишнего напряжения мышц туловища и рук, выдерживая постоянными длину и частоту шага [38, 42].

Важную роль во время бега играет активный вынос бедра вперед-вверх, то есть постановка ноги на дорожку осуществляется активным загребающим движением. Осваивая технику бега, с первых же занятий обращать внимание на то, чтобы бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед [38].

Основные ошибки, допускаемые во время бега по дистанции:

- голова сильно запрокинута назад;
- непрямолинейный бег (тело раскачивается, а руки движутся поперек тела);
- чрезмерный наклон туловища вперед;
- постановка ноги с пятки на носок;
- носки сильно развернуты наружу;
- стопа становится сзади или на уровне коленного сустава;
- нет активного выноса бедра, что предусматривает загребание стопой;
- плечи сильно подняты, при этом происходит закрепощение рук.

После бега по дистанции идет *финиширование*, когда на последнем шаге перед линией финиша бег заканчивается броском на финишную ленточку грудью или плечом. При этом могут допускаться следующие ошибки: финиширование прыжком; остановка сразу после финиша; ранний наклон туловища, что может вызвать падение [38].

Методические указания

Перечень упражнений для тренировки техники бега и их дозировка подбираются для каждого занимающегося индивидуально. Старайтесь в тренировке на ускорение постепенно увеличивать скорость, чтобы движения оставались свободными. При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая при этом максимальных усилий (свободный бег). Выполняйте беговые упражнения свободно, без излишних напряжений. В разминке при выполнении специальных подготовительных упражнений (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег) не откидывайте верхнюю часть туловища назад [38, 41, 42].

Бег с ускорением является одним из основных упражнений при обучении технике спринтерского бега. Применяемые средства:

- бег с ускорением на 50-80 метров в 3/4 интенсивности от максимальной;
- бег с ускорением и последующим бегом по инерции (60-80 метров);
- бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30-40 метров);
- семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30-40 метров);

- бег с захлестыванием голени назад (30-40 метров);
- бег прыжковыми шагами «оленьи шаги» (30-60 метров);
- движения руками на месте (подобно движениям во время бега).

Челночный бег

Челночный бег в органах внутренних дел является упражнением специальной физической подготовки. По своей направленности это скоростно-силовое упражнение, и поэтому может применяться для развития и совершенствования скоростно-силовых качеств [38, 42].

Челночный бег 10 × 10 м, 4 × 20 м выполняется в спортивном зале, спортивной площадке или ровном (асфальтированном) участке местности с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 (20) метров. С низкого или высокого старта по командам «На старт», «Внимание», «Марш» пробежать 10 (20) метров, коснуться любой частью тела поверхности за линией старта или поворота (в случае нарушения этого правила упражнение считается невыполненным), повернувшись кругом, пробежать 10 (20) метров в обратном направлении и так далее – всего 10 (4) раз (раза). Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола. Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 0,1 с.

В тренировке необходимо делать акцент на правильное принятие положения тела в повороте, что будет обеспечивать наименьшую потерю времени и создавать оптимальные предпосылки для выполнения очередного ускорения. При повороте правильное положение тела достигается за счет широкого расположения ног и низкого наклона туловища к центру преодолеваемого отрезка дистанции, что обеспечивает более рациональное преодоление расстояния [38].

Методические рекомендации

Результативность выполнения челночного бега определяется следующими факторами:

- скоростно-силовыми качествами мышц ног;
- эффективностью образования энергии;
- техникой бега по дистанции и техникой поворота.

Для развития скоростно-силовых качеств мышц ног необходимо использовать беговые и прыжковые упражнения, выполняемые с максимальной скоростью на отрезках 20-40 метров по 5-8 повторений. Это:

- гладкий (без поворотов) бег на 20-40 метров с высокого старта по сигналу (выполнить максимально быстро стартовый разгон и бег), 3-5 раз;
- прыжки с ноги на ногу, 3-5 раз по 5 шагов;
- прыжки с ноги на ногу, 3-4 раза по 10 шагов;
- прыжки вверх из приседа, 3 раза по 10-15 прыжков;

– прыжки через гимнастическую скамейку одновременным отталкиванием двумя ногами, 3 раза по 6-8 прыжков.

Тренировка бега по дистанции подразумевает выполнение повторной беговой работы на отрезках 10-15 метров со скоростью и с продолжительностью, близкими соответственно к скорости преодоления дистанции и продолжительности выполнения контрольного норматива [38]. Основной метод тренировки – выполнение беговых упражнений по 3-6 раз с промежутками для отдыха, продолжительность которых позволит выполнить следующее повторение без существенной потери скорости выполнения упражнения:

- челночный бег 6х6 метров с максимальной скоростью,
- челночный бег 10х10 метров со скоростью 85-90% от максимальной;
- челночный бег 16х6 метров со скоростью 85-90% от максимальной;
- челночный бег 8х15 метров со скоростью 85-90% от максимальной;
- бег в подъем 15-20 градусов 6х10 метров с максимальной скоростью;
- бег в подъем 15-20 градусов 4х25 метров со скоростью 85-90% от максимальной;
- прыжки с ноги на ногу («оленьи» прыжки) в подъем 15-20 градусов (5 прыжков по 6 раз или 10 прыжков по 3 раза);
- спринтерский бег 2 раза по 200 метров.

Для разучивания и тренировки положения тела в повороте рекомендуется начинать с выполнения на месте выпадов вправо (влево) с согнутыми руками. После чего из стартового положения пробежать в медленном темпе 5-6 шагов, выполнить медленно разворот и остановиться в этом положении. Можно на первоначальном этапе выполнять разворот с касанием поверхности рукой, что будет способствовать самопроизвольному опусканию плеч. Далее совершенствовать ускорение (2-3 шага) после выполненного поворота.

Бег на средние и длинные дистанции

Бег на средние дистанции (800, 1000, 1500 метров) и бег на длинные дистанции (3000, 5000, 10000 метров) выполняются на беговой дорожке стадиона с высокого старта по командам «На старт», «Марш». Кросс выполняется в условиях естественной местности. При этом запрещены попытки сокращения дистанции и оказание помощи сопровождением. Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 1 с [38, 41, 42].

Технику бега условно разделяют на следующие этапы:

- положение на старте;
- старт и стартовый разбег;
- бег по дистанции;
- финиширование.

Положение на старте. В соревнованиях или при сдаче норматива применяется групповой старт (забеги). Число участников в забеге не должно превышать

30 человек, а при сложной трассе – 20 человек. Стартующие выстраиваются на линии старта в 1 или 2 шеренги (в зависимости от размеров места старта, количества участников в забеге и их физической подготовленности) и принимают положения высокого старта [38].

Старт и стартовый разбег. По команде «На старт» участник быстро подбегает к линии старта, поставив перед ней толчковую (сильнейшую) ногу (наступать на линию нельзя), другую ногу ставит на носок сзади толчковой на расстоянии 1-2 ступней. Наклоняясь вперед, перенести тяжесть тела на впередистоящую ногу и вынести вперед полусогнутую руку со стороны стоящей сзади ноги. Также можно одновременно со сгибанием ног и туловища опереться этой рукой о поверхность перед линией старта, то есть принять старт с опорой на руку [38] (см. рис. 10, 11).

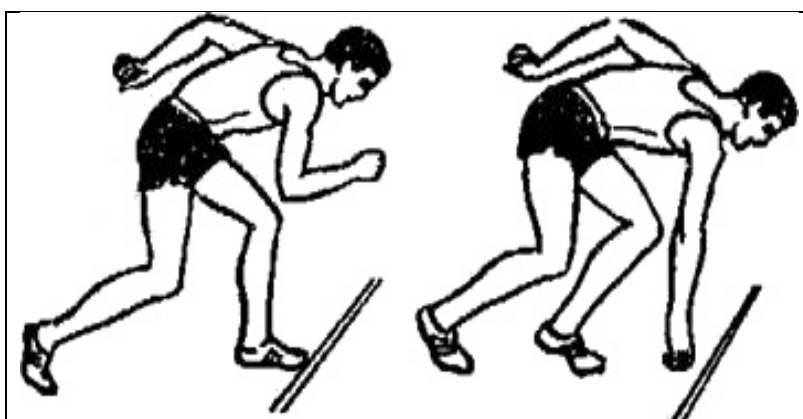


Рисунок 10. Положение высокого старта

Высокий старт без команды	Высокий старт в наклоне	Высокий старт с касанием дорожки одной или двумя руками

Рисунок 11. Разновидности высокого старта

При выполнении высокого старта следует помнить, что начальная скорость бега должна соответствовать вашим физическим возможностям и тому результату, который собираетесь показать. Это важно тогда, когда по какой-либо причине не было достаточно времени для проведения полноценной разминки.

По команде «*Марш*», энергично выпрямляя ноги, вытолкнуться вперед и одновременно произвести взмах руками, одной – вперед, другой – назад. Первые 30-40 метров бежать с ускорением (короткими и частыми шагами), затем перейти на маховый шаг (подъем колена маховой ноги вперед-вверх, а также движение рук и наклон туловища вперед меньше, чем при беге на короткие дистанции). За 200-300 метров до конца бега на средние и за 400-500 метров на длинные дистанции увеличить скорость бега (произвести финишный рывок) [38].

Бег по дистанции. Во время бега туловище должно быть слегка наклонено вперед, плечи немного развернуты, в пояснице наблюдается небольшой естественный прогиб, обеспечивающий выведение таза вперед, голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены (см. рис. 12).

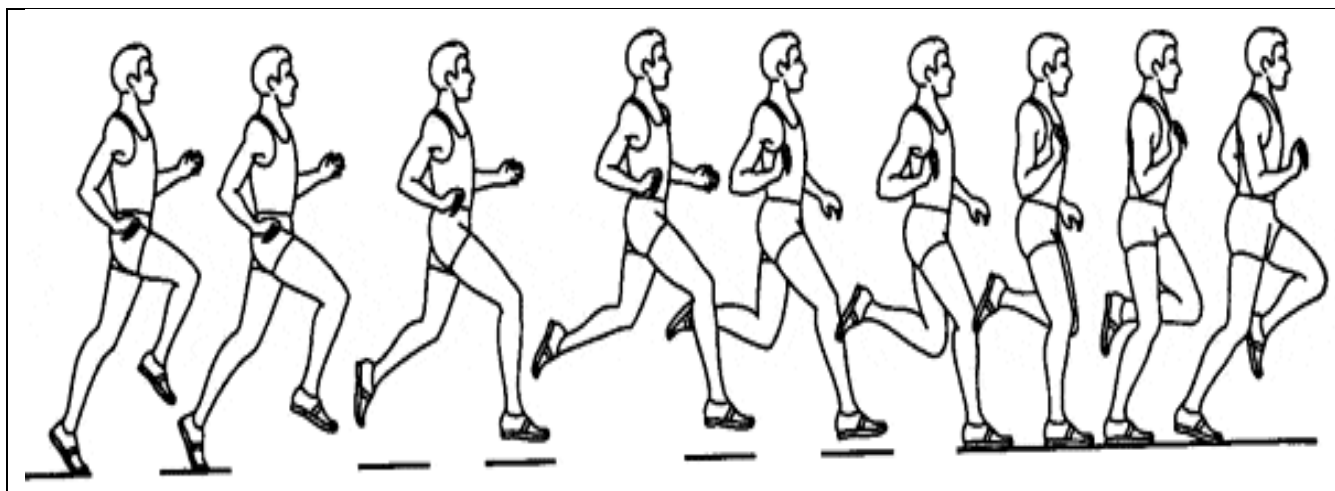


Рисунок 12. Техника бега на средние и длинные дистанции

Стопа ставится на грунт с передней части, при этом колено должно быть слегка согнуто, что уменьшает тормозящее действие и способствует более равномерному и плавному бегу (см. рис. 13, 14, 15).

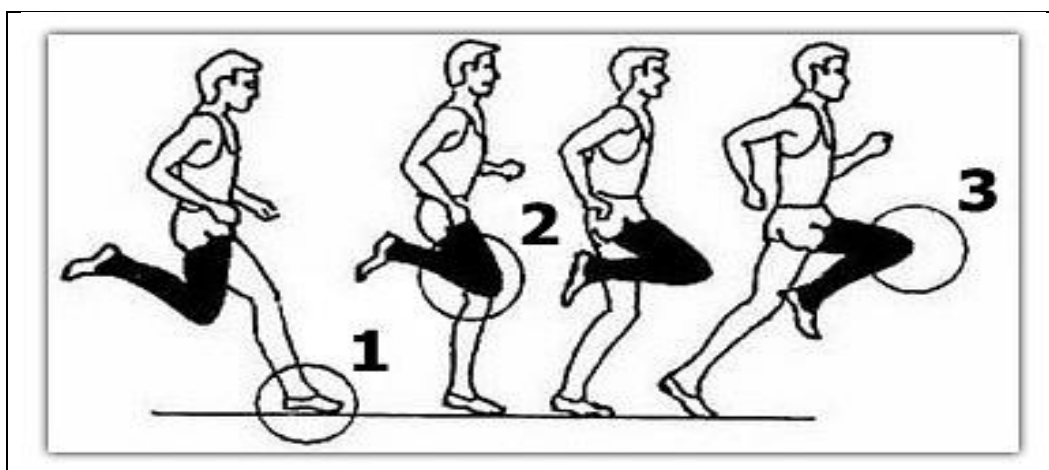


Рисунок 13. Предопора и продвижение с опоры

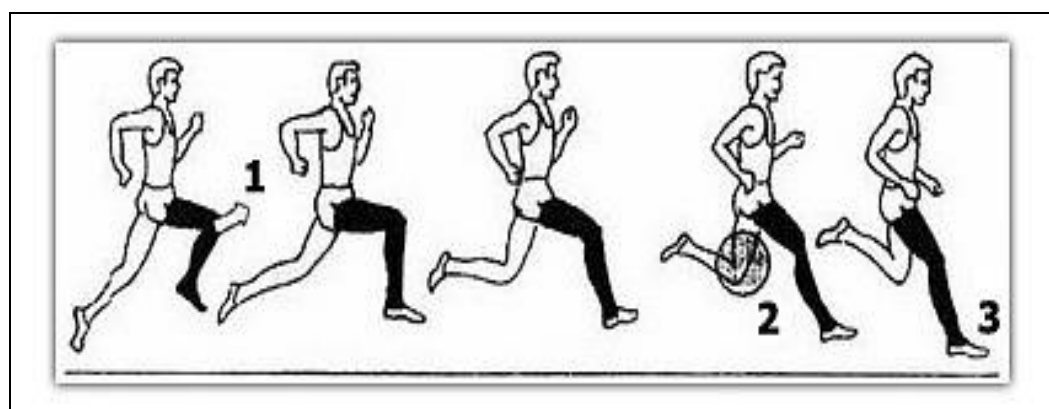


Рисунок 14. Движения в безопорной фазе



1-3 – постановка стопы в беге на средние и длинные дистанции (сначала на внешний край), 4 – постановка в спринтерском беге, 5 – отталкивание во всех случаях.

Рисунок 15. Техника постановки стопы в различных видах бега

Важную роль в беге играет рациональная работа руками (см. рис. 16), которая поддерживает равновесие тела, способствует увеличению или уменьшению темпа движения. Движения рук ритмично сочетаются с движением ног. Руки во время бега должны быть согнуты примерно под прямым углом в локтевых суставах, кисти не напряжены, пальцы полусжаты, движения рук мягкие и плавные. Амплитуда движений рук зависит от скорости бега: чем выше темп бега, тем быстрее и шире движения руками. При беге по повороту беговой дорожки туловище немного наклоняется влево, в сторону поворота, правая нога ставится с разворотом стопы несколько внутрь, руки работают с меньшим размахом движений [14, 38, 42].



Рисунок 16. Правильное положение рук при беге на средние и длинные дистанции

Наиболее важным моментом в беге на все дистанции является ритм дыхания. Помните, что дыхание взаимосвязано с темпом бега: чем выше темп, тем чаще дыхание. Перебои и задержка в дыхании неблагоприятно влияют на результат. Дышать необходимо через нос и полуоткрытый рот (вдох происходит рефлексивно), при этом более активно выполнять выдох. Для каждого бегуна ритм дыхания должен быть естественным и индивидуальным [38].

Финиширование в беге на средние и длинные дистанции характеризуется увеличением скорости бега за 200-400 метров до линии финиша, финиш следует пробегать без снижения скорости. После пересечения линии финиша сразу не останавливайтесь, а перейдите на медленный бег, а затем на ходьбу с выполнением упражнений для восстановления дыхания и расслабления мышечных групп ног, туловища, рук [38].

Наиболее важное место в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел отводится кроссовой подготовке. **Кросс** проводится по пересеченной местности, где присутствуют неровности, искусственные и естественные препятствия, и техника бега должна быть разной.

По ровным участкам местности следует бежать свободным широким (маховым) шагом, корпус держать прямо и слегка наклонить вперед. Руки должны быть

согнуты в локтях примерно до прямого угла и расслаблены в плечевых суставах, движения поступательные в передне-заднем направлении. При беге маховым шагом нога ставится с пятки с последующим перекатом на всю стопу. При ускорении стопу надо ставить с передней ее части. В момент окончания толчка нога полностью выпрямляется в коленном и голеностопном суставах, другая (безопорная) нога максимально расслаблена, согнута в колене и быстро переносится вперед. В момент окончания толчка маховая нога должна быть параллельна опорной ноге. Длина шага должна быть в пределах 150-160 см, темп бега (частота шагов) – 180-190 шагов в минуту [38].

Естественные и искусственные препятствия [38, 41, 42] преодолеваются экономно с наименьшей затратой. В подъем необходимо бежать укороченными шагами, не выпрямляя полностью ногу, ставить ее с носка, руки работают энергично и, чем круче подъем, тем больше корпус наклоняется вперед. На очень крутых подъемах можно прибегать к помощи рук или пройти шагом. При спусках с гор максимально расслабить мышцы тела и, используя инерцию, бежать широкими шагами, ставя стопу с пятки на носок. Корпус при этом немного отклоняется назад.

На мягком грунте лучше бежать широкими шагами, так как мягкая опора не позволяет производить полный толчок ногой и приводит к лишней трате энергии. На более жестких участках длину шага несколько укоротить, увеличив частоту.

При беге по булыжной мостовой или асфальтированному шоссе ногу необходимо ставить на всю подошву, при этом шаг необходимо укоротить и внимательно следить за состоянием дороги (выбоины, ямы).

По скользкому грунту необходимо бежать очень осторожно, короткими шагами, а на неровной местности – сбавить скорость бега.

На вспаханном поле при беге поперек борозд нога ставится на гребень борозды, а при беге вдоль борозд между ними. Заболоченные участки, канавы с водой лучше преодолевать шагом или бегом, высоко поднимая бедро, чтобы стопа проносила над водой.

По лесу и кустарнику бегите так, чтобы ограждать себя руками от ударов ветвей. Траншеи, канавы шириной менее 2 метров, поваленные деревья или изгороди высотой до 0,5 метров преодолеваются прыжком с приземлением на одну ногу. Для выполнения прыжка необходимо увеличить скорость перед препятствием, затем оттолкнуться сильнейшей ногой, одновременно энергично вынести другую ногу и руки вперед-вверх, перепрыгнуть через препятствие и, приземлившись на маховую ногу, продолжить бег. Более широкие (до 3-3,5 метров) и высокие (до 0,8 метров) препятствия преодолеваются прыжком с приземлением на обе ноги (на ступни слегка расставленных обеих ног, колени согнуты, корпус и руки подаются вперед для удержания тела от падения назад).

Вертикальные препятствия высотой около 1 метра целесообразно преодолевать «нашагиванием», при этом за 10-12 метров от препятствия увеличьте скорость бега, затем оттолкнитесь одной ногой в 1-1,5 метров от препятствия с одно-

временным взмахом руками вверх-вперед, туловище подайте вперед, а другой ногой мягко наскочите на препятствие. Опорная нога должна быть согнута, толчковую ногу, не выпрямляя, пронести над препятствием, соскочить на нее и продолжить бег. Препятствия выше 1 метра уже преодолеваются прыжком с опорой рукой и ногой. Для выполнения прыжка необходимо сделать разбег и, оттолкнувшись перед препятствием одной (толчковой) ногой, руку, противоположную толчковой ноге, вынести вперед-вверх, наскочить на препятствие, опираясь на него рукой и отведенной в сторону слегка согнутой другой (маховой) ногой. Не останавливаясь, перенести через препятствие толчковую ногу, соскочить на нее и продолжить бег [38, 42].

Физиологической основой выносливости являются аэробные возможности организма, которые обеспечивают определенную долю энергии в процессе работы и способствуют быстрому восстановлению работоспособности организма после работы любой продолжительности и мощности, обеспечивая быстрее удаление продуктов метаболического обмена [24, 47].

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем [47]. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника, интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

Эффективным средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и т.д.) являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства [24, 47].

Основными методами развития общей выносливости являются:

- 1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
- 2) метод повторного интервального упражнения;
- 3) метод круговой тренировки;
- 4) игровой метод;
- 5) соревновательный метод [47].

Для развития специальной выносливости применяются:

- 1) методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный);
- 2) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);
- 3) соревновательный и игровой методы [24, 47].

2.2. Прикладная и атлетическая гимнастика

Самостоятельные занятия по прикладной и атлетической гимнастике проводятся с целью формирования двигательных навыков и умений прикладной направленности [29].

На занятиях по прикладной и атлетической гимнастике решаются следующие задачи:

1. Развитие способностей к быстрым и точно согласованным движениям.
2. Развитие силы, ловкости, гибкости и выносливости к силовым действиям.
3. Воспитание смелости, решительности и уверенности в своих силах.
4. Содействие формированию правильной осанки и выработка привычки к подтянутости.

Атлетическая гимнастика по сравнению с другими системами упражнений наиболее существенно влияет на телосложение занимающихся, формируя гармонично развитую атлетическую фигуру, способствует совмещенному развитию силовых показателей и двигательной работоспособности [29, 42, 47].

Атлетические системы имеют ряд достоинств: обеспечивают эффект тренировочных занятий уже в течение нескольких месяцев; позволяют изолированно воздействовать на слаборазвитые мышечные группы и легко дозировать нагрузку, в том числе с учетом пола и возраста; занятия с отягощениями являются наиболее эффективным средством для коррекции объема и композиции мышечной системы [29]. Доступность базовых упражнений, достаточно высокая динамика достижения зоны первых успехов, универсальность использования упражнений с отягощениями как в целях спортивного совершенствования, так и при рекреационных занятиях определяют высокую популярность этого вида двигательной активности. Таким образом, атлетическая гимнастика является одним из наиболее эффективных и универсальных средств общей физической подготовки, гармонического развития, улучшения внешних форм человека.

Общие рекомендации для самостоятельных занятий

Самостоятельные занятия по прикладной и атлетической гимнастике проводятся в гимнастических городках, на площадках, в спортивных залах, на местности или приспособленных для этих целей служебных помещениях [29].

При выполнении упражнения необходимо придерживаться следующих правил:

1. Необходимо осмыслить элемент и понять, насколько он сложен, как он выполняется и за счет чего.
2. Помните, что выполнение любого упражнения требует усилия и немало времени. Для этого очень важна мотивация, чтобы не остановиться на половине пути.
3. Тренируйтесь с партнером, он будет поддерживать и оказывать вам помощь, указывать на ошибки и т.д.

4. Постарайтесь в разминке подобрать подводящие упражнения, чтобы они могли вас плавно подготовить к основной тренировке.

5. Не форсируйте тренировочный процесс, умейте ждать. Результат в силовых упражнениях обычно не случается резко, но при частых попытках и достаточной работе он фактически всегда появляется.

6. При выполнении упражнений мышцы будут укрепляться, следовательно, болеть. Делайте правильный отдых во избежание упадка сил и уровня физической подготовленности. Период полного восстановления обычно длится 48 часов, но может быть и так, что вам лучше стоит отдохнуть 3-4 дня.

Самостоятельное занятие по атлетической гимнастике, как и учебное, должно состоять из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительную часть занятия (15-20 мин) включаются: ходьба, бег, общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения, упражнения на гимнастической стенке или скамейке. В основной части (35-40 мин) совершенствуются упражнения в соответствии с пройденным материалом на аудиторных занятиях. Смена видов упражнений производится через 10-12 минут. В заключительной части (4-5 мин) проводятся медленная ходьба, упражнения в глубоком дыхании на расслабление мышц.

Для освоения сложной техники гимнастических упражнений требуются систематические занятия, тренировки. Исключительное значение для предупреждения травм при занятии гимнастикой имеет страховка [3, 29].

Причинами травм при занятиях на перекладине могут быть неправильная техника соскоков, а также повышенная потливость ладоней и мозоли на них. Для предупреждения срывов мозолей и образования трещин на ладонях рук необходимо перед занятиями на снарядах и после работы на них мыть руки теплой водой с мылом, а при появлении резко выраженного покраснения кожи ладоней или водяных пузырей занятия необходимо временно прекратить [10, 29].

Таким образом, можно сделать вывод, что средствами атлетизма можно решать следующие задачи: увеличение максимальной силы, совершенствование мышечной мощности, наращивание мышечных объемов, улучшение «рельефа» мышц, развитие локальной мышечной выносливости (выносливости отдельных мышц), развитие выносливости сердечно-сосудистой системы. Одним из результатов выполнения силовых упражнений является высокий уровень работоспособности, соответствие здоровья и телосложения нормам определенной возрастной группы.

Классификаций физических упражнений по группам

Применительно к атлетической гимнастике выделяется несколько классификаций физических упражнений по группам [24, 29, 42, 47].

1. *Упражнения без отягощений и предметов (упражнения с весом собственного тела и сопротивлением партнеров)* [24]. Данная группа включает упражнения, в которых занимающийся преодолевает сопротивление собственного тела или его звена [29]. Наиболее типичными и распространенными упражнениями

этой группы являются подтягивания в висе, разгибания рук в упоре лежа или стоя на руках, сгибания туловища лежа, приседания на одной и двух ногах, приседания с партнером на плечах и т.п.

2. *Упражнения силового характера на спортивных снарядах массового типа* [47]. Примером таких упражнений могут служить различные упражнения на перекладине, гимнастических брусьях, кольцах и т.д. Упражнения данной группы часто отличаются высокой координационной сложностью и могут иметь прикладное значение.

3. *Упражнениями с различными амортизаторами* (эспандеры и т.п.) [29]. Амортизаторы как вид сопротивления в атлетической гимнастике бывают двух типов: пружинные и резиновые. Пружинные амортизаторы – это различные эспандеры, в которых металлическая пружина за счет мышечных усилий сжимается (кистевой эспандер) либо разжимается (эспандеры для рук и плечевого пояса). Гораздо более широкое применение нашли резиновые амортизаторы. Во-первых, с их помощью можно воздействовать практически на все основные мышечные группы. Особенно они удобны для тренировки мышц рук и плечевого пояса. Менее пригодны они для развития мышц ног. Во-вторых, по компактности среди всех видов сопротивлений они не имеют себе равных, если не считать вес собственного тела.

4. *Упражнения со свободными отягощениями: гантелями, гирями, штангой* [24, 29]. Характерной особенностью этих упражнений являются строгая дозировка веса снаряда. Свободный вес также позволяет людям разного роста и веса, разных физических пропорций, обладающих конечностями разной длины, получать требуемую нагрузку. Многие спортивные снаряды из арсенала свободных отягощений универсальны и позволяют выполнять упражнения для различных мышечных групп. Таким образом, имея в арсенале одну только штангу, можно добиться самых больших успехов в атлетической гимнастике. Этот снаряд практически универсален с точки зрения воздействия на различные группы мышц, к тому же если учесть, что вес штанги можно регулировать с точностью до 0,5 кг и менее, то становится ясным, каким огромным диапазоном возможностей обладает разборная штанга [29].

5. *Упражнения на тренажерах и специальных устройствах* [29, 47]. В данный момент существует огромное количество тренажеров, направленных как на развитие мышечной системы (блочные тренажеры), так и на развитие функциональных систем организма (велотренажеры, велоэргометры, беговые дорожки, степперы, гребные тренажеры, рейдеры, эллиптические тренажеры). Велотренажеры, велоэргометры, беговые дорожки, степперы, гребные тренажеры, рейдеры, эллиптические тренажеры также пользуются большой популярностью среди занимающихся, так как служат неплохой тренировкой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, не занимают много места и позволяют тренироваться в любую погоду, в любое время года [29].

Одной из причин привлекательности занятий с отягощениями является разносторонность их воздействия. Упражнения с различными видами отягощений могут иметь направленность на развитие всех видов способностей человека, что легко регламентируется применением различных методов развития силовых способностей. Что наиболее важно, особенно для девушек, упражнения с отягощениями применяются не только для наращивания мышечной массы, но и являются отличным средством для уменьшения жировых отложений.

Методика атлетической гимнастики

В практике физического воспитания используется большое количество методов, направленных на воспитание различных видов силовых способностей.

1. *Метод максимальных усилий* предусматривает выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления (например, поднятие штанги предельного веса). Этот метод обеспечивает развитие способности к концентрации нервно-мышечных усилий, дает больший прирост силы, чем метод непредельных усилий [24, 29, 47].

2. *Метод непредельных усилий* предусматривает использование непредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа). В зависимости от величины отягощения, не достигающего максимальной величины, и направленности в развитии силовых способностей используется строго нормированное количество повторений от 5-6 до 100 [24, 29, 47].

3. *Метод динамических усилий*. Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением с максимальной скоростью [24, 29, 47]. Упражнение при этом выполняется с полной амплитудой. Применяют данный метод при развитии быстрой силы, т.е. способности проявления большой силы в условиях быстрых движений.

4. *«Ударный» метод* предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц (например, спрыгивание с возвышения высотой 45-75 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину). Экспериментальным путем определен оптимальный диапазон высоты спрыгивания 0,75-1,15 метров. Однако практика показывает, что в некоторых случаях у недостаточно подготовленных спортсменов целесообразно применение более низких высот – 0,25-0,5 метров [29, 47].

5. *Метод статических (изометрических) усилий*. В зависимости от задач, решаемых при воспитании силовых способностей, метод предполагает применение различных по величине изометрических напряжений [24, 29, 47]. В том случае, когда стоит задача развить максимальную силу мышц, применяют изометрические напряжения в 80-90% от максимума продолжительностью 4-6 с и в 100% – 1-2 с. Если же стоит задача развития общей силы, используют изометрические напряжения в 60-80% от максимума продолжительностью 10-12 с в каждом по-

вторении. Обычно на тренировке выполняется 3-4 упражнения по 5-6 повторений каждого, отдых между упражнениями 2 мин.

При воспитании максимальной силы изометрические напряжения следует развивать постепенно. После выполнения изометрических упражнений необходимо выполнить упражнения на расслабление. Тренировка проводится в течение 10-15 мин. Изометрические упражнения следует включать в занятия как дополнительное средство для развития силы.

Упражнения с внешним сопротивлением являются одними из самых эффективных средств развития силы и подразделяются на [24, 29, 47]:

- а) упражнения с тяжестями, в том числе и на тренажерах;
- б) упражнения с партнером;
- в) упражнения с сопротивлением упругих предметов;
- г) упражнения в преодолении сопротивления внешней среды;
- д) упражнения в преодолении собственного веса.

6. *Статодинамический метод* характеризуется последовательным сочетанием в упражнении двух режимов работы мышц – изометрического и динамического. Для воспитания силовых способностей применяют 2-6-секундные изометрические упражнения с усилием в 80-90% от максимума с последующей динамической работой взрывного характера со значительным снижением отягощения (2-3 повторения в подходе, 2-3 серии, отдых 2-4 мин между сериями). Применение этого метода целесообразно, если необходимо воспитывать специальные силовые способности именно при вариативном режиме мышц в соревновательных упражнениях [24, 29, 42, 47].

7. *Метод круговой тренировки.* Обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием неопредельных отягощений повторяют 1-3 раза по кругу. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2-3 мин, в это время выполняются упражнения на расслабление [24, 29, 42, 47].

Пример метода круговой тренировки: подтягивание – 1 серия, отдых – 2 мин, отжимание – 1 серия, отдых – 2 мин, приседание – 1 серия, отдых – 2 мин; это 1 круг. Всего может быть 3-5 кругов. Наиболее рациональный метод проведения – повторный.

8. *Игровой метод* предусматривает воспитание силовых способностей преимущественно в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма [29, 47]. К таким играм относятся игры, требующие удержания внешних объектов (например, партнера в игре «Всадники»), игры с пре-

одолением внешнего сопротивления (например, «Перетягивание каната»), игры с чередованием режимов напряжения различных мышечных групп (например, различные эстафеты с переноской грузов разного веса).

Особенности техники выполнения основных упражнений атлетической гимнастики

Для курсантов (слушателей) образовательных организаций системы МВД России в раздел «Прикладная и атлетическая гимнастика» включаются следующие упражнения [46].

Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения виса хватом сверху с выпрямленными руками, туловищем и ногами. По команде «Начинай», сгибая руки, подтянуться, подняв подбородок выше грифа перекладины, затем опуститься в вис, зафиксировать на 1 секунду неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Касание пола (земли) ногами, выполнение рывковых и маховых движений запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда применяется трижды подряд, выполнение упражнения прекращается [29, 46] (см. рис. 17).



Рисунок 17. Подтягивание на перекладине

Курсанты (слушатели) женского пола выполняют подтягивание в висе лежа на перекладине высотой 90-120 см при условии фиксации виса лежа на прямых руках, тело прямое (угол между плечом и туловищем должен составлять примерно 90°). Допускается использование упора под стопы. По команде «Начинай», сгибая руки, подтянуться, подняв подбородок выше грифа перекладины (тело прямое), затем опуститься в вис лежа, зафиксировать на 1 секунду неподвижное

положение и продолжить выполнение упражнения. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать».

Упражнения для развития мышц плечевого пояса, грудных, широчайших мышц спины, сгибателей рук.

1. Подтягивание хватом сверху.
2. Подтягивание хватом снизу.
3. Подтягивание разным хватом.
4. Подтягивание широким хватом.
5. Подтягивание широким хватом с касанием перекладины затылком.
6. Подтягивание с помощью партнера или с облегчающим противовесом на специальном тренажере.

7. Подтягивание с отягощением узким или широким хватом.
8. Подтягивание с задержкой в вися на согнутых руках в течение 2-5 секунд.
9. Подтягивание в вися на одной руке.

Рекомендации по обучению: разучивание способа выполнения подтягивания на перекладине заключается в приобретении двигательного навыка сохранения правильного положения тела (виса) во всех моментах сгибания и разгибания рук. Для этого используются следующие подготовительные упражнения [29]:

1. Вис на прямых руках. Задача – как можно дольше висеть на перекладине на прямых руках, соблюдая все требования.
2. Вис на согнутых руках. Задача – висеть на перекладине на согнутых руках, сохраняя правильное положение тела 3-5 с.
3. Подтягивание на перекладине с внешней помощью, а также с посторонним контролем правильного положения тела.
4. Подтягивание на перекладине с прыжка.

Тренировка в выполнении контрольного упражнения заключается в повторном выполнении подтягиваний на перекладине в объеме, зависимом от текущего предельного количества повторений, и планируется по следующей методике: при предельном количестве повторений в подтягивании на перекладине 1 раз выполняются 7 подходов по 1 повторению (1 – 7х1), соответственно при 2 – 8х1, 3 – 6х2, 4 – 7х2, 5 – 6х3, 6 – 7х3, 7 – 7х4, 8 – 6х5, 9 – 7х5, 10 – 6х6, 11 – 7х6, 12 – 6х7, 13 – 7х7, 14 – 7х8, 15 – 7х9, 16 – 7х10.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется из упора лежа (расстояние между руками по ширине плеч, тело прямое) по команде «Начинай» согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа, зафиксировать на 1 секунду неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. В ходе выполнения упражнения запрещается изменение прямого положения тела и касание пола бедрами и животом. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае наруше-

ния правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда применяется трижды подряд, выполнение упражнения прекращается [29, 46] (см. рис. 18).



Рисунок 18. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Рекомендации по обучению: разучивание способа выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа заключается в приобретении двигательного навыка сохранения правильного положения тела во всех фазах сгибания и разгибания рук [29]. Для этого необходимо выполнять это упражнение в облегченных условиях – в положении упор руками выше по уровню упора ногами, посильном для 5-7 повторений.

Тренировка в выполнении контрольного упражнения в сгибании и разгибании рук в упоре лежа выполняется 3-5 кратным повторением этого упражнения в положении упор в облегченных условиях, посильном для сгибания и разгибания рук в упоре лежа в количестве 85% раз от требуемого количества. Отдых между подходами – 2-2,5 мин.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Выполняется из исходного положения упора с выпрямленными руками, туловищем и ногами. По команде «Начинай», сгибая руки, опуститься вниз, тело прямое (угол между плечом и предплечьем должен быть менее 90°), затем, разгибая руки, вернуться в упор, зафиксировать на 1 секунду неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Допускается незначительное сгибание, разведение ног и отклонение от вертикального положения. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда применяется трижды подряд, выполнение упражнения прекращается [29, 46] (см. рис. 19).



Рисунок 19. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках

Наклоны туловища вперед из положения лежа на спине. Выполняется без учета времени из положения лежа на спине (руки за головой, локти касаются пола, ноги не зафиксированы). По команде «Начинай» наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, вернуться в исходное положение (касание пола лопатками и локтями обязательно), зафиксировать неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Разрешается незначительное сгибание ног. Запрещается находиться в положении без движения более 1 секунды. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда применяется трижды подряд, выполнение упражнения прекращается [29, 46] (см. рис. 20).



Рисунок 20. Наклоны туловища вперед из положения лежа на спине

Наклоны туловища вперед из положения лежа на спине за 1 минуту. Из положения лежа на спине (руки за головой, локти касаются пола, ноги не зафиксированы) по команде «Начинай» наклонить туловище вперед до касания локтями

коленей, вернуться в исходное положение (касание пола лопатками и локтями обязательно), зафиксировать неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Разрешается незначительное сгибание ног. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». По истечении времени, отведенного на выполнение упражнения, подается команда «Стой» [29, 46].

Рекомендации по обучению: тренировка в выполнении контрольного упражнения в наклонах вперед из положения лежа на спине выполняется 3-5 кратным повторением этого упражнения в облегченных условиях (лежа на наклонной доске головой вверх, выполнение наклонов с зафиксированными ногами) в количестве 85% раз от требуемого количества. Отдых между подходами 2-2,5 мин.

Толчок (жим) гири весом 24 кг. Выполняется из положения стоя (ноги врозь) по команде «Начинай» хватом сверху за дужку гири, поднять ее на грудь так, чтобы гиря лежала на предплечье (плече), а рука была прижата к туловищу, вытолкнуть (выжать) гирю вверх и зафиксировать на прямой руке, затем опустить ее на грудь, зафиксировать на 1 секунду неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. Закончив выполнение упражнения одной рукой, опустить гирю вниз, не касаясь пола, переложить ее в другую руку и продолжить выполнение упражнения другой рукой. Запрещается находиться в положении без движения более 5 с. В этом случае выполнение упражнения прекращается. При определении количества подъемов суммируются засчитанные толчки (жимы), выполненные каждой рукой [29, 46].

Рекомендации по обучению: тренировка в толчке (жиме) гири выполняется 3-5 кратным повторением этого упражнения в облегченных условиях, то есть с отягощениями, посильными для количества толчков, в количестве 85% раз от требуемого количества. Отдых между подходами 2-2,5 мин.

Но прежде чем приступать к целенаправленному тренировочному процессу, необходимо научиться выполнять следующие *упражнения с гирей*:

- круговые, маховые, рывковые, толчковые упражнения с одной или двумя гирями небольшого веса (16 кг), а в случае их отсутствия с любыми доступными отягощениями (гантелями);

- ходьба в полуприседе с гирями на прямых руках;

- приседание с двумя гирями на прямых руках;

- разнообразные упражнения со штангой: подъем на грудь и жим, повороты с нею на плечах, приседания;

- удерживание гири (гирь) в течение 3-5 секунд в исходном и финальном положении, а также медленно разгибая руки в разных положениях жима.

Подъем переворотом на перекладине выполняется из исходного положения в висе на перекладине хватом сверху, руки прямые, без раскачиваний и рывковых движений подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг нее, выйти в упор на прямые руки, туловище и ноги прямые. Упор фиксируется в течение 1 секунды. В исходное положение возвращается спадом назад. Возможно оказание помощи приведением туловища выполняющего упражнение в неподвижное положение при висе внизу [29, 46] (см. рис. 21).



Рисунок 21. Подъем переворотом на перекладине

Обучение технике подъем переворотом предусматривает следующую последовательность:

1. Создание правильного представления об упражнении в целом.
2. И.П. – вис стоя – перейти в упор на перекладине, и возвратиться в И.П.
3. И.П. – вис присев (с использованием подставки для ног, перекладина на уровне головы) толчком одной и махом другой выполнить переворот в упор на перекладине.
4. И.П. – то же, но с помощью страхующего (страховка за поясницу, снизу).
5. И.П. – то же, но самостоятельно из виса стоя.
6. Подъем переворотом, самостоятельно из веса.

Упор углом на брусьях выполняется из исходного положения в упоре на брусьях, поднимание ног на уровень жердей брусьев и фиксация ног под углом 90^0 (см. рис. 22).



Рисунок 22. Упор углом на брусках

Подъем силой на перекладине выполняется из исходного положения в висе на перекладине хватом сверху [29, 46]. Упражнение выполняется выходом в упор на перекладине одной или двумя руками. В исходное положение возвращается спадом назад (см. рис. 23).



Рисунок 23. Подъем силой на перекладине

Поднос ног к перекладине выполняется из исходного положения в висе на перекладине хватом сверху. Упражнение выполняется без раскачиваний, ноги в коленных суставах не сгибать. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног. Запрещается выполнение движений махом [29, 46] (см. рис. 24).



Рисунок 24. Поднос ног к перекладине

Лазание по канату (шесту). Стоя у каната (шеста), взявшись руками за нижнюю отметку, расположенную на высоте 2 метра от пола, без прыжка подняться по канату (шесту) на высоту 6 метров от пола, коснуться верхней отметки одной рукой. Опускание вниз – произвольным способом. Запрещается спрыгивать с каната выше отметки 2 метра от пола [29] (см. рис. 25).



Рисунок 25. Лазание по канату (шесту)

Раздел 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Преодоление препятствий

Преодоление препятствий является одним из прикладных разделов физической подготовки. Овладение навыками преодоления препятствий является общей задачей физической подготовки для всех сотрудников органов внутренних дел [45]. При преодолении препятствий решаются задачи по развитию общей и скоростной выносливости, быстроты в действиях и ловкости. Помимо стандартных полос препятствий, практика боевой подготовки может потребовать создания и других специальных полос, способствующих овладению прикладными двигательными навыками.

Занятия по преодолению препятствий проводятся с целью формирования и совершенствования у сотрудников навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий, развития способностей к быстрым и сноровистым действиям в сложной оперативной обстановке.

Данная цель достигается при помощи решения на занятиях следующих задач:

- обучение наиболее выгодным приемам преодоления препятствий, выполнение их в сочетании с различными способами перемещений;
- выработка выносливости, ловкости, скорости, силы, решительности, быстроты, ориентировки и инициативности в процессе выполнения разнообразных и непрерывно чередующихся напряженных действий;
- воспитание уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания [3].

Содержание занятий включает в себя упражнения на преодоление различных искусственных и естественных, горизонтальных и вертикальных препятствий, в том числе в средствах индивидуальной бронезащиты и с оружием.

В соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая подготовка» учебные вопросы, направленные на обучение способам преодоления препятствий, рассматриваются в третьем разделе «Физические качества», тема 25 «Специальная выносливость».

Занятия проводятся на специально оборудованных полосах препятствий и на местности, имеющей естественные препятствия и заграждения, и состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительную часть (20-25 мин) включаются ходьба и бег с попутным преодолением несложных препятствий, переход в положение лежа, переползания и т.д. В основной части (50-55 мин) проводится разучивание и совершенствование отдельных приемов преодоления препятствий и тренировка в их выполнении. В заключительную часть (5-10 мин) включаются спокойная ходьба, строевые приемы и перестроения в движении.

В подготовительной части занятия применяются:

– общеразвивающие упражнения – ходьба пригнувшись, крадучись, боком, бег спиной вперед, бег с ускорениями, упражнения для различных групп мышц в движении;

– специально-подготовительные упражнения – преодоление несложных препятствий естественного типа в сочетании с бегом по 150-200 метров – действия по внезапным командам преподавателя с изменением направления и характера движения.

Основная часть занятий содержит вопросы разучивания и совершенствования отдельных приемов преодоления препятствий (безопорные прыжки через препятствие, прыжки с опорой о препятствие, перелезания, прыжки в глубину, соскакивания в траншею и выскакивание из нее, пролезания, передвижения по узкой опоре и другие) и тренировку их выполнения, в том числе прохождения полосы препятствий.

Для изучения приемов преодоления препятствий, а также для проверки подготовленности сотрудников по данному разделу в образовательных организациях и по возможности в органах внутренних дел оборудуется *специальная полоса препятствий*.

Специальная полоса препятствий состоит из стандартных снарядов и оборудуется в игровом спортивном зале или на спортивной площадке (см. рис. 26).

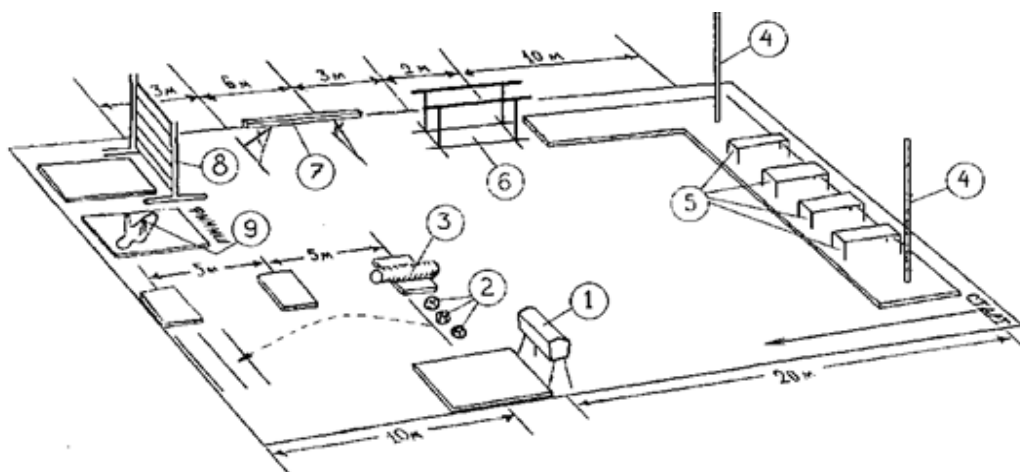


Рисунок 26. Специальная полоса препятствий

Условные обозначения: 1. Гимнастический конь высотой 135 см. 2. Три медицинбола массой 4 кг. 3. Боксерский мешок массой 30 кг. 4. Вертикальный шест. 5. Четыре скамейки высотой 45 см. 6. Гимнастические брусья высотой 160 см. 7. Гимнастическое бревно высотой 100 см. 8. Забор высотой 2 метра. 9. Борцовское чучело массой 30 кг.

Порядок преодоления специальной полосы препятствий:

1. Преодоление гимнастического коня высотой 135 см, стоящего поперек, с разбега 20 метров.

2. Бросок медицинбола весом 4 кг с места из фронтальной стойки двумя руками снизу на расстояние 10 метров, при выполнении броска разрешается падение вперед за ограничительную линию (при невыполнении разрешается сделать второй бросок на расстояние не менее 9 метров и третий бросок на расстояние не менее 8 метров. При невыполнении этих требований сотрудник отстраняется от дальнейшего прохождения специальной полосы препятствий).

3. Переноска «ящика» или боксерского мешка массой 30 кг (гири весом 32 кг либо двух гирь по 16 кг) любым способом на расстояние 20 метров с опусканием отягощения на пол и подниманием его через каждые 5 метров.

4. Лазание по канату (шесту) на высоту 4 метра любым способом.

5. Переползание по-пластунски на расстояние 9 метров под ограничителями высоты движения (45 см).

6. Повторное лазание по канату (шесту) на высоту 4 метра любым способом.

7. Три кувырка вперед.

8. Передвижение в упоре на руках по гимнастическим брусьям высотой 160 см (при падении препятствие преодолевается повторно).

9. Передвижение по гимнастическому бревну (при падении препятствие преодолевается повторно).

10. Перелезание через забор высотой 2 метра любым способом.

11. Шесть перебрасываний борцовского чучела массой 30 кг (боксерского мешка) через себя (поднять чучело, положить его на ключицу, сбросить назад).

Время преодоления специальной полосы препятствий фиксируется от команды к началу разбега до последнего падения борцовского чучела (боксерского мешка) на ковер. После прохождения специальной полосы препятствий курсанту (слушателю) предоставляется время для отдыха (не более 2 мин). Затем он решает пять задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента. За каждую неправильно решенную задачу сотруднику ко времени прохождения специальной полосы препятствий прибавляется 5 секунд.

Способы преодоления препятствий

При преодолении естественных препятствий и заграждений в зависимости от их характера и размера, а также от обстановки могут применяться [45]: безопорные прыжки; прыжки с опорой о препятствие; перелезание; прыжки в глубину; соскакивание в траншею и выскакивание из нее; пролезание; передвижение по узкой опоре.

Безопорные прыжки применяются при преодолении нешироких и невысоких препятствий – траншей, небольших воронок, канав, оборванной проволоки [45].

Опорные прыжки применяются при преодолении препятствий высотой до уровня груди – невысоких стен, поваленных деревьев, изгородей [45].

Прыжок, наступая на препятствие. С разбега оттолкнуться одной ногой, резко вынося вперед противоположную руку. Наклоняя корпус вперед, мягко вспрыгнуть на препятствие на другую сильно согнутую ногу, не выпрямляясь, пронести над препятствием ногу, которой был сделан толчок, соскочить на нее и продолжать движение [45].

Прыжок с опорой рукой и ногой. После короткого, но энергичного разбега оттолкнуться левой ногой и, вынося правую руку с оружием вперед вверх, вскочить на препятствие, опираясь на него левой рукой (большим пальцем назад) и отведенной в сторону слегка согнутой правой ногой (тяжесть тела на левой руке). Не останавливаясь, перенести через препятствие левую ногу, соскочить на нее и продолжить движение [45].

Перелезание применяется при преодолении высоких препятствий: заборов, стен, завалов. В зависимости от высоты препятствия перелезание производится самостоятельно или с помощью товарища [45].

Перелезание с опорой на руки. Подбежать к препятствию, взяться руками за его верхний край, оттолкнуться ногами и выйти в упор. Соскочить с опорой рукой и ногой или перенести левую ногу через препятствие и сесть на бедро, а затем соскочить, перенося правую ногу. Если препятствие невысокое, целесообразно не выходить в упор на прямые руки, а, взявшись за верх препятствия, лечь на него грудью и затем соскочить, как при перелезании «силой» [45].

Перелезание «зацепом». Сделать разбег, оттолкнуться сильнейшей ногой на расстоянии шага от препятствия и, опираясь другой согнутой ногой о препятствие, ухватиться за его край. Подтянуться и повиснуть левым боком к препятствию так, чтобы его верхний край был под мышкой. Согнуть левую ногу коленом вперед, прижав ее бедром к препятствию. Правую ногу отвести назад и затем, взмахнув ею вперед, зацепиться за верх препятствия. Силой правой ноги и рук перевалиться через препятствие и соскочить [45].

Перелезание «силой». С разбега, оттолкнувшись одной ногой, так же как и при перелезании «зацепом», схватиться руками за верхний край препятствия. Подтягиваясь на руках и помогая себе ногами, выйти в упор. Перехватить левую руку большим пальцем вперед. Наклоняя корпус за препятствие и одновременно делая взмах соединенными ногами назад вверх, упереться ладонью правой руки в противоположную сторону препятствия, перенести через него ноги и мягко спрыгнуть на землю [45].

Прыжки в глубину применяются при соскакивании с препятствий высотой до 5 м – при соскакивании в ров, со стены [45].

Прыжок в глубину из положения стоя. Стать на край препятствия и слегка присесть. Оттолкнувшись обеими ногами, спрыгнуть на носки полусогнутых, слегка расставленных ног. Оружие держать в обеих руках перед собой или в правой руке горизонтально (в момент прыжка подать его слегка вперед) [45].

Передвижение по узкой опоре применяется при преодолении препятствий и различных заграждений по доскам, жердям, бревнам, балкам и рельсам [45].

Особенности техники преодоления препятствий

Препятствие «Стена». Стена высотой 2 метра преодолевается перелезанием «силой». С разбега, оттолкнувшись одной ногой, схватиться руками за верхний край препятствия. Подтягиваясь на руках и помогая себе ногами, выйти в упор. Перехватить левую руку большим пальцем вперед. Наклоняя корпус за препятствие и одновременно делая взмах соединенными ногами назад вверх, упереться ладонью правой руки в противоположную сторону препятствия, перенести через него ноги и мягко спрыгнуть на землю. При влезании на препятствие, имеющее широкий верхний край (каменные стены, обрывы), следует выходить в упор сначала на предплечье, а затем на прямые руки (см. рис. 27).



Рисунок 27. Преодоление препятствия «Стена»

Препятствие «Рукоход». Длина – 6 метров. Преодолевается путем передвижения в висе на руках, не касаясь ногами земли, начиная с первой перекладины и заканчивая последней. Участник выпрыгивает вверх и принимает вис хватом сверху, перехватывая перекладины, продвигаясь вперед до окончания перекладин рукохода, затем выполняет соскок на переднюю часть стопы [45] (см. рис. 28).



Рисунок 28. Преодоление препятствия «Рукоход»

Препятствие «Лабиринт». Преодолевается путем пробегания по проходам лабиринта. Курсант забегает в лабиринт с узкими проходами и двигается следующим образом: шагая правой ногой вперед-вправо, правой рукой схватиться за верхнюю трубу лабиринта впереди, перенести вес тела на правую ногу, сделать широкий шаг левой ногой влево-вперед, схватившись слева левой рукой и перенося вес тела на левую ногу сделать шаг правой. Выполняя широкие шаги, продвигаться до выхода из лабиринта [45] (см. рис. 29).



Рисунок 29. Преодоление препятствия «Лабиринт»

Препятствие «Качающийся мост». Длина – 5 метров, ширина – 50 см, расположен на высоте до 0,5 метров от земли. Способ преодоления: курсант подбегает к препятствию, наступает одной ногой на «качающийся мост», сохраняя равновесие, ставит вторую ногу, ноги слегка согнуты в коленях, начинает движение вперед мелкими быстрыми шагами до окончания моста. Затем спрыгивает вниз. В конечной фазе способ спрыгивания и приземления курсант определяет

самостоятельно. Конечное положение ног должно быть удобно для дальнейшего быстрого передвижения [45] (см. рис. 30).



Рисунок 30. Преодоление препятствия «Качающийся мост»

Препятствие «Пеньки». Курсант преодолевает дистанцию 10 метров, поочередно наступая на каждый «пенек», не касаясь земли (см. рис. 31).



Рисунок 31. Препятствие «Пеньки»

3.2. Болевые приемы стоя и сопровождение

Во избежание травматизма на самостоятельных занятиях болевые приемы стоя необходимо выполнять без рывковых движений. При сигнале партнера о сдаче болевое воздействие прекращать немедленно, а также обращать внимание на выполнение требований техники безопасности в процессе самостоятельных занятий [29].

С помощью приемов степень воздействия на организм легко дозировать. Даже при слабом применении силы, не вызывая серьезных нарушений в организме, можно заставить противника выполнять все ваши требования, а при невыпол-

нении или неподчинении вы можете вывести противника из «строя», нанося ему при этом серьезные увечья. Болевые приемы стоя проводятся на суставы рук [37].

Болевыми приемами являются действия, вызывающие болевые ощущения в результате активного воздействия на различные части тела [37, 45]. Они используются в качестве способов задержания и сопровождения, а также как ответные приемы против нападения.

Болевые приемы подразделяются на загибы, перегибания и выкручивания [3, 37]. Загибы выполняются посредством заведения конечности за спину различными способами. Перегибания выполняются посредством разгибания или сжатия конечности. Выкручивания выполняются посредством поворачивания конечности вокруг ее продольной или косонаправленной оси. Выполнение болевого приема начинается с захвата конечности и одновременного нанесения удара ногой по внутренней части бедра, голени, колену нападающего, после чего проводится его обезоруживание, затем связывание. Наиболее универсальным болевым приемом, с помощью которого можно проводить задержание и сопровождение, является загиб руки за спину [37, 45].

Организационно-методические указания

1. При проведении болевых приемов необходимо, захватив руку партнера, нанести ему упреждающий удар рукой или ногой, после чего довести прием до загиба руки за спину.

2. Захватив партнера на болевой прием, за счет болевого ощущения дать ему прочувствовать невозможность освобождения захваченной конечности.

3. После сваливания партнера на землю следует выполнить прием, перейти на загиб руки за спину и поднять партнера в стойку.

4. При проведении загиба руки за спину «толчком» следует ударом подошвенной частью стопы в подколенный сгиб вывести партнера из равновесия и провести прием, используя при этом тяжесть своего тела.

5. При выполнении рычага руки внутрь необходимо следить, чтобы захваченная рука была выпрямлена, а ее локоть был направлен вверх, сгибание руки производилось в лучезапястном суставе ладонью вперед [3, 37].

Загиб руки за спину «толчком»

Прием используется как способ задержания при подходе сзади. Разучивание приема производится, когда партнер не сопротивляется. При изучении используется метод разучивания по частям (см. рис. 32):

– на счет «раз» – захватить правой рукой одноименную руку партнера за запястье и отвести ее назад – в сторону, разворачивая при этом внутрь;

– на счет «два» – с шагом правой вперед в сторону, толчком основанием ладони изнутри в локтевой сустав, согнуть захваченную руку в локте;

– на счет «три» – заложить предплечье захваченной руки в локтевой сгиб своей левой руки, блокируя предплечье плечом и предплечьем;

– на счет «четыре» – шагнув левой ногой вперед и, подставив ее к ближней ноге партнера, свободной рукой захватить дальнее плечо партнера. Сместив центр тяжести тела партнера в свою сторону, заставить его под воздействием боли встать на носки [3, 37].



Рисунок 32. Загиб руки за спину «толчком»

Характерные ошибки при выполнении приема «Загиб руки за спину "толчком"»:

- проводящий прием, захватив руку партнера за запястье, не разворачивает ее внутрь;
- не производится толчок основанием ладони в локтевой сустав захваченной руки противника;
- в конечном положении ладонь левой руки накладывается на плечевую часть захваченной руки партнера далеко от локтя;
- проводящий прием не блокирует захваченную руку своей.

Отработка приема проводится как на партнере, стоящем на месте, так и на идущем. При задержании идущего необходимым встречным движением захватить руку партнера при ее движении назад, выполняя легкий толчок основанием ладони в затылок, провести прием. При задержании стоящего на месте необходимо, предварительно оценив физическое развитие, вес и рост партнера, захватить дву-

мя руками руку партнера за запястье и, используя вес своего тела и рывок руками вниз, осадить партнера, а затем выполнить прием [3, 37].

Загиб руки за спину «нырком»

Прием используется как способ задержания при подходе спереди. Разучивание приема производится, когда партнер не сопротивляется. При изучении используется метод разучивания по частям (см. рис. 33):

- на счет «раз» – захватить двумя руками правую руку партнера за запястье и с шагом правой вперед резким движением своих рук поднять захваченную руку вверх – в сторону;
- на счет два – повернуться под рукой партнера налево – кругом;
- на счет «три» – повернувшись кругом, толчком основанием ладони в локтевой сустав изнутри, согнуть захваченную руку в локте и заложить предплечьем в локтевой сгиб своей левой руки, блокируя предплечье плечом и предплечьем;
- на счет «четыре» – шагнув левой ногой вперед и подставив ее к ближней ноге партнера, свободной рукой захватить дальнее плечо партнера. Сместив центр тяжести тела партнера в свою сторону, заставить его под воздействием боли встать на носки [3, 37, 45].



Рисунок 33. Загиб руки за спину «нырком»

Характерные ошибки при выполнении приема «Загиб руки за спину "нырком"»:

- слабый рывок захваченной руки вверх в сторону, рука не выкручивается вовнутрь;
- проводящий прием проводит «нырок», согнувшись, и заходит за спину противника, а не притягивает его к себе.

После нырка необходимо встать сбоку от партнера, а не заходить ему за спину; захват за руку следует проводить одноименной рукой за кисть изнутри, другой – за запястье снаружи; выполняя «нырок» под руку, необходимо захваченную руку скручивать внутрь [3, 37].

Загиб руки за спину «рывком»

Прием используется как способ задержания при подходе спереди. Разучивание приема производится, когда партнер не сопротивляется. При изучении используется метод разучивания по частям (см. рис. 34):

- на счет «раз» – с шагом левой вперед, захватить правой рукой сверху разноименную руку партнера за локоть, левой – за запястье;
- на счет «два» – движением обеих рук (правой – на себя-вниз, а левой – от себя) вывести партнера из равновесия, одновременно сгибая захваченную руку в локтевом суставе;
- на счет «три» – развернув партнера к себе спиной, заложить предплечье захваченной руки в локтевой сгиб своей левой руки, блокируя предплечье плечом и предплечьем;
- на счет «четыре» – шагнув левой ногой вперед и подставив ее к ближней ноге партнера, свободной рукой захватить дальнее плечо партнера. Сместив центр тяжести тела партнера в свою сторону, заставить его под воздействием боли встать на носки [3, 37, 45].



Рисунок 34. Загиб руки за спину «рывком»

Характерные ошибки при выполнении приема «Загиб руки за спину "рывком"»:

- не выполняется рывок за захваченную руку противника на себя, тем самым вместо выведения противника из равновесия сам атакующий теряет равновесие, заходя за спину противника;
- локоть проводящего прием не лежит на спине противника;
- стопа проводящего прием не приставлена к ближней ноге противника;
- не выполняется захват за плечо (одежду на плече).

В момент «рывка», следует разворачивать партнера к себе спиной, а не заходить ему за спину. После сигнала партнера о болевом воздействии захват следует ослабить и проверить, правильно ли захвачен локоть партнера; как располагается предплечье руки на спине партнера; приставлена ли нога вплотную к ноге партнера; смещен ли центр тяжести тела партнера на ближнюю к проводящему прием ногу [3, 37].

Загиб руки за спину «замком»

С шагом левой вперед, пропустить левую руку между бедром и предплечьем руки партнера, находящейся в кармане брюк. Нажимая ребром ладони сверху на руку партнера, чтобы он не мог ее вытащить из кармана, сцепив свои руки в «замок», нанести партнеру упреждающий удар коленом в нижнюю часть туловища или носком в голень, а затем провести загиб руки за спину (см. рис. 35).



Рисунок 35. Загиб руки за спину «замком»

Характерные ошибки при выполнении приема «Загиб руки за спину "замком"»:

- неправильное выполнение захвата (пальцы сцеплены между собой в переплете);
- противник не прижат к боку атакующего, из-за чего сильно наклонен вперед.

Рычаг руки внутрь

Прием используется как способ обезоруживания. Разучивание приема производится, когда партнер не сопротивляется. При изучении используется метод разучивания по частям (см. рис. 36):

- на счет «раз» – захватить руку партнера двумя руками за запястье и потянуть ее на себя-вверх с одновременным скручиванием ее внутрь. Повернувшись боком к партнеру, придавить захваченную руку к туловищу, блокируя ее плечевой частью руки и бедром;

- на счет «два» – нажимая сверху на захваченную руку тяжестью своего тела, отжать ее вверх до болевого ощущения, блокируя руку партнера плечевой частью руки и бедром [3, 37].

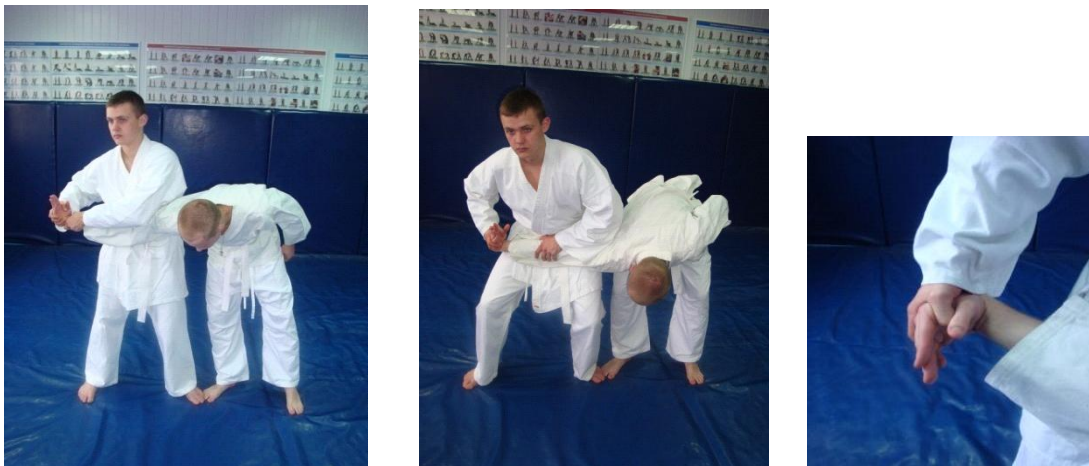


Рисунок 36. Рычаг руки внутрь

Характерные ошибки при выполнении приема «Рычаг руки внутрь»:

- слабое скручивание захваченной руки противника внутрь, есть возможность партнеру согнуть ее в локтевом суставе;
- в конечном положении рука партнера прижимается к животу, давление на руку осуществляется не на область плеча, а ближе к локтевому суставу;
- нога проводящего прием располагается сзади разноименной ноги противника.

При скручивании захваченной руки необходимо сделать отшагивание правой ногой назад с одновременным протаскиванием руки партнера себе подмышку; выполняя прием, необходимо, чтобы локоть захваченной руки был направлен вверх, ладонь руки развернута наружу-вниз [3].

При отработке приема необходимо особое внимание обращать на правильный захват руки партнера. Рука должна быть захвачена следующим образом: правая рука должна располагаться ближе к кисти, левая – сверху у запястья; в конечном положении нога проводящего прием должна находиться впереди ближней ноги партнера и быть прижата к ней; захваченную руку следует отжимать вверх в направлении головы партнера, локтем вверх; блокировать захваченную руку следует плечевой частью своей левой руки и бедром левой ноги, прижимая ее к своему боку [3, 37].

Рычаг руки наружу

Прием используется как способ обезоруживания. Разучивание приема производится, когда партнер не сопротивляется. При изучении используется метод разучивания по частям (см. рис. 37):

- на счет «раз» – захватить руку партнера за кисть двумя руками, упираясь большими пальцами рук в тыльную часть ладони руки партнера, около мизинца и безымянного пальца;
- на счет «два» – согнуть захваченную руку в локтевом суставе. Продолжая нажимать пальцами на кисть руки партнера, заставить его присесть под воздействием боли;
- на счет «три» – выкручивая руку наружу, заставить партнера упасть на землю;
- на счет «четыре» – зажать захваченную руку коленями, перехватить правую руку за пальцы (дожим кисти), а левую – за одежду у локтя и, надавливая на локоть вперед-вниз, положить нападающего на живот. Провести загиб руки за спину [3, 37].



Рисунок 37. Рычаг руки наружу

Характерные ошибки при выполнении приема «Рычаг руки наружу»:

- в момент падения партнера проводящий прием не делает отшагивания левой ногой назад и бросает его на свою ногу;
- проводящий прием, свалив партнера, отпускает его руку или дает ему согнуть ее в локтевом суставе;
- в момент осаживания партнера вниз руки атакующего прямые, а не согнутые в локтях. Следствием этого является то, что атакующим слабо используется сила мышц плечевого пояса.

Выполняя выкручивание руки наружу, необходимо в момент падения партнера сделать отшагивание назад; нажатием на кисть следует оказать болевое воздействие на руку, иначе партнер может прогнуться в пояснице или, приподнимая локоть, повернуться под руками проводящего прием. Бросая партнера на землю, нельзя давать ему возможности группироваться; необходимо, не ослабляя захвата, продолжать тянуть его на себя за захваченную руку [3, 37].

Рычаг руки через предплечье

Прием используется в качестве способа сопровождения. Партнер не сопротивляется. При изучении используется метод разучивания по частям (см. рис. 38):

- на счет «раз» – захватить одноименной рукой руку партнера за запястье и потянуть к себе, одновременно скручивая ее наружу;
- на счет «два» – повернуться к партнеру боком, одновременно отжимая его голову от себя, затем подвести предплечье своей левой руки под захваченную руку, обхватив ее сверху;
- на счет «три» – нажимая правой рукой на запястье захваченной руки вниз, заставить партнера под воздействием боли встать на носки и выполнять команды проводящего прием [3, 37, 45].



Рисунок 38. Рычаг руки через предплечье

Характерные ошибки при выполнении приема «Рычаг руки через предплечье»:

- атакующий не разворачивает захваченную руку наружу и дает партнеру согнуть ее в локтевом суставе;
- в момент отжимания головы атакующий не поворачивается боком к партнеру, и упор предплечьем производится на уровне локтевого сустава, а не выше его;
- противник под воздействием боли не поднят на носки.

Захватив руку партнера за запястье, необходимо за счет резкого движения на себя выпрямить ее в локтевом суставе и развернуть ладонью вверх; предплечье руки проводящего прием должно располагаться под рукой партнера, чуть выше локтевого сустава; захваченная рука прижимается к боку плечевой частью руки проводящего прием [3, 37].

Способы сопровождения

Сопровождение задержанного осуществляется несколькими способами [3, 37, 45]:

1. *Сопровождение загибом руки за спину.* Захватив руку задержанного на прием, нужно за счет поднимания вверх плечевой части своей руки оказать на руку партнера болевое воздействие и заставить его следовать в заданном направлении.

2. *Сопровождение рычагом руки (перегибанием локтя) через предплечье.* Захватив руку задержанного на прием, необходимо, нажимая сверху на руку партнера у запястья, заставить партнера под воздействием боли следовать в заданном направлении.

При движении необходимо прижать задержанного к своему боку. Движение следует осуществлять следующим образом: шаг правой ноги партнера должен совпадать с шагом разноименной ноги сопровождающего; центр тяжести тела партнера во время движения должен быть смещен в сторону сопровождающего.

3.3. Броски

Самостоятельное занятие по теме «Броски» так же, как и учебное, состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части занятия выполняются упражнения в ходьбе различными способами (на носках, пятках, наружной и внутренней частях стопы и т.д.), с постепенным увеличением темпа, с последующим переходом на бег (1-1,5 мин). Замедляя темп бега, плавно перейти на быструю ходьбу, а затем к нормальному шагу и выполнить упражнения на успокоение дыхания. Затем выполняются общеразвивающие упражнения в движении и на месте, с чередованием нагрузки на различные группы мышц. Сначала упражнения выполняются медленно и с небольшой амплитудой, постепенно темп и амплитуда увеличиваются. Особое внимание при выполнении упражнений обращается на правильное дыхание. Специальные подготовительные упражнения (кувырки вперед, назад, переворот в сто-

рону и т.д.) целесообразно проводить поточно, по 2-4 человека одновременно в зависимости от размеров зала [3, 8, 15, 45].

В основной части занятия изучаются и совершенствуются приемы боевого и спортивного разделов борьбы, предусмотренные рабочей программой учебной дисциплины «Физическая подготовка». Также выполняются упражнения для развития физических и морально-волевых качеств (силы, быстроты, выносливости, смелости, инициативности и др.).

Заключительная часть занятия проводится с задачей постепенного снижения нагрузки, приведения организма занимающихся в относительно спокойное состояние. В содержание заключительной части занятия включаются медленный бег, ходьба, упражнения на восстановления дыхания и расслабление мышц в движении и на месте.

Тренировка боевых приемов борьбы (бросков) заключается в систематическом, многократном повторении разученных приемов с постепенным усложнением условий их выполнения и нарастанием физической нагрузки [2, 3, 8]. Процессы обучения и тренировки на занятиях неразрывно связаны между собой и составляют единый комплекс технической, физической и морально-волевой подготовки курсантов (слушателей).

При изучении боевых приемов борьбы необходимо соблюдать последовательность в разнообразных условиях, с постепенным повышением физической нагрузки, что будет способствовать прочности приобретенных знаний, умений, навыков и выработке физических и морально-волевых качеств [3, 15, 45].

Разучивание, в зависимости от подготовленности занимающихся и сложности приема, осуществляется [3]:

- в целом, если прием несложный для выполнения;
- по частям (по разделениям), если прием сложный, но может быть расчленен на части; после освоения по частям прием выполняется в целом;
- при помощи подводящих упражнений, если прием трудный для выполнения и не может быть расчленен на части.

Обязательно во время бросков поддерживать падающего за одежду и вовремя отпускать хват соответствующей руки для самостраховки. Обратить внимание на то, чтобы бросающий не падал всем телом на партнера, в случае переплетения ног не садился на них, а падающий не опирался на вытянутую руку [3]. Поэтому особое внимание по данной теме уделяется специальным подготовительным упражнениям борца.

Специальные подготовительные упражнения

Главной целью этих упражнений является воспитание физических качеств, совершенствование координации движений и наращивание функциональных возможностей занимающихся.

Объединенные в группы родственных по технике движений используются *акробатические упражнения*:

1. *Перекаты* – вращательные движения с последовательным касанием опоры частями тела без переворачивания через голову. Они выполняются как в группировке, так и прогнувшись [3, 45].

2. *Кувырки* – вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиваем через голову. Их различают по способам исполнения и направлению движения [3, 45].

Кувырок вперед. Из упора присев, руки поставить спереди, прижав подбородок к груди. Выпрямляя ноги и поднимая таз, перенести тяжесть тела на руки. Оттолкнувшись ногами, выполнить перекат через голову. В момент переката необходимо сгруппироваться, захватив руками голени и подтянув колени к плечам. Перекат заканчивается переходом в присед (см. рис. 39).



Рисунок 39. Кувырок вперед

Кувырок назад. Из упора присев прижать подбородок к груди, поставить руки перед собой. Отклоняясь назад, выполнить переворот назад через голову, помогая при этом себе руками, располагая их около головы (см. рис. 40).



Рисунок 40. Кувырок назад

Перекат с одного бока на другой. Из положения лежа на левом боку прижать к груди колено одноименной ноги, правую поставить перед левой голенью

на стопу. Туловище согнуть, левую руку положить ладонью вниз около колена, правую поднять вверх, подбородок прижать к груди. Оттолкнувшись, выполнить перекат на другой бок (см. рис. 41).

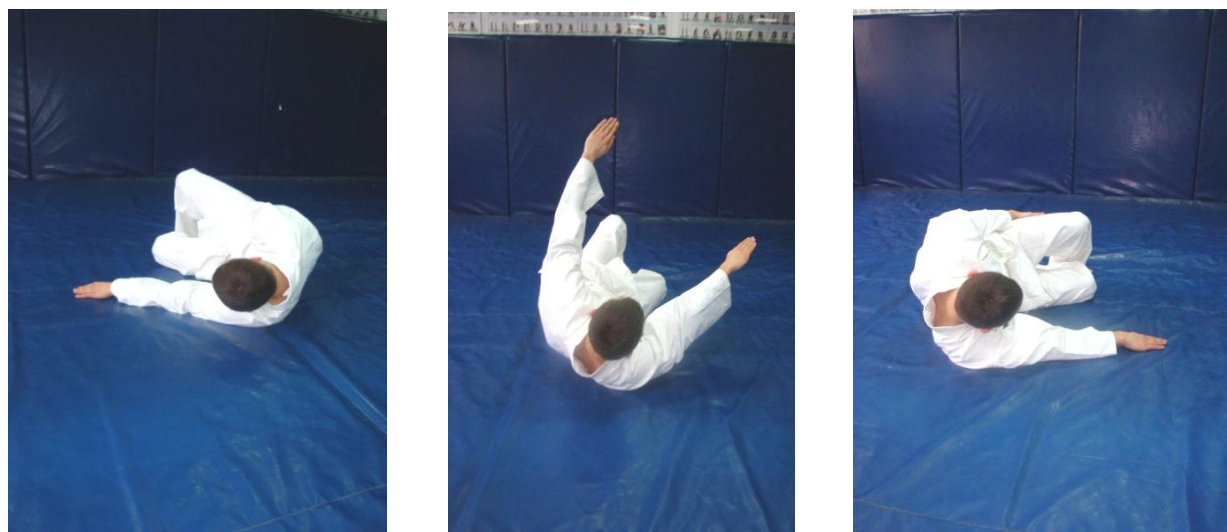


Рисунок 41. Перекат с одного бока на другой

Перевороты – вращательные движения тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой, с одной или двумя фазами полета. Их различают по способам исполнения и направлению движения [3, 45].

Приемы самостраховки. Для отработки безопасных падений разработаны специальные упражнения, позволяющие смягчить падение или сделать его почти безболезненным. Это достигается умением напрягать мышцы тела и группироваться в момент приземления в сочетании с активным ударом рук о ковер (землю) [3, 8, 15, 45].

При падении нельзя расслабляться, откидывать голову или падать на голову, выставлять локоть или прямую руку для упора. Навыки падений следует воспитывать посредством освоения простейших падений с постепенным усложнением условий их выполнения путем смены исходных положений. Обучение приемам самостраховки производится с освоения группировки, после чего следует переходить к изучению конечных положений тела после падения [3, 15, 45]. Умение группироваться закрепляется посредством выполнения акробатических упражнений.

Группировка – согнутое положение тела, когда колени подтянуты к плечам, подбородок прижат к груди, локти прижаты к туловищу, а руки захватывают голени снаружи [3].

Падение на спину. Конечное положение. Из положения лежа на спине прижать колени и подбородок к груди, руки расположить ладонями вниз под углом 45-50° по отношению к туловищу (см. рис. 42).



Рисунок 42. Конечное положение при падении на спину

Освоение падений на спину может выполняться через партнера, стоящего в упоре на коленях (см. рис. 43).

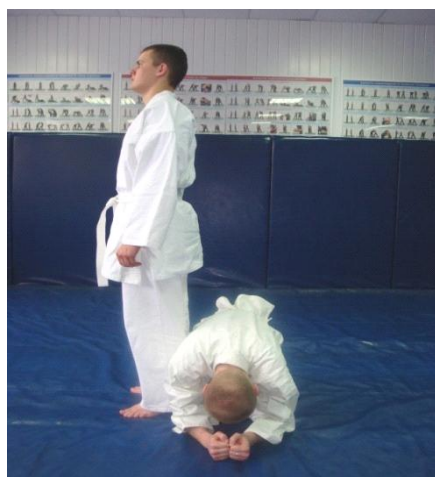


Рисунок 43. Падение на спину через партнера

Падение на бок. Конечное положение. Из положения лежа на боку прижать к груди колено одноименной ноги, правую поставить перед левой голенью на стопу. Туловище согнуть, прижав подбородок к груди, левую руку положить ладонью вниз около колена левой руки, правую поднять вверх (см. рис. 44).

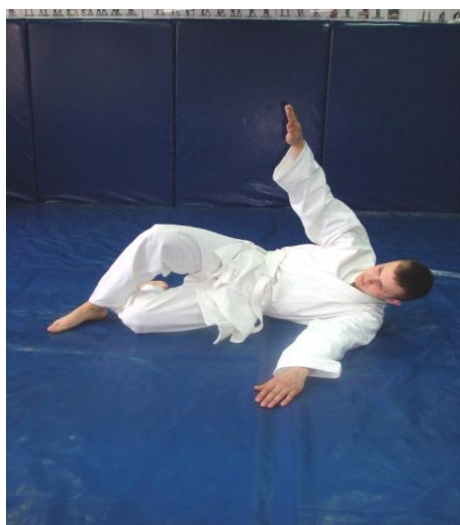


Рисунок 44. Конечное положение

Освоение падений на бок может выполняться кувырком вперед через плечо, а также через партнера, стоящего в упоре на коленях (см. рис. 45).



Рисунок 45. Падение на бок через партнера

Падение вперед. Конечное положение – принять положение упора лежа с опорой на руки. Падение вперед с опорой на руки может выполняться из различных исходных положений: стоя на коленях, из стойки. Из стойки выполнить падение вперед и приземлиться на слегка согнутые руки, амортизируя свое падение их сгибанием в момент приземления (см. рис. 46).

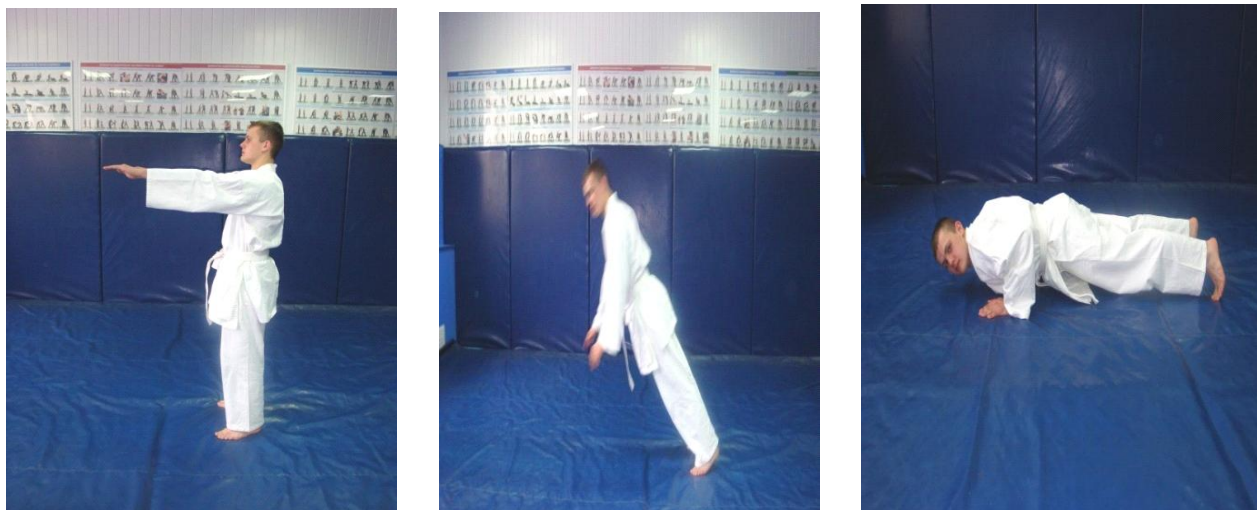


Рисунок 46. Падение вперед с опорой на руки

Характерные ошибки при выполнении падений.

1. При падении на спину голова откидывается назад, руки раскидываются в стороны, ладонями вверх.
2. При падении на бок подбородок не прижимается к груди, рука откидывается в сторону ладонью вверх, ноги располагаются горизонтально по отношению друг к другу, ударяясь коленями в момент приземления.
3. При падении вперед с опорой на руки приземление производится на прямые руки, туловище прогибается в пояснице.

3.4. Удары и защиты

Любое единоборство начинается со *стойки*, поэтому при различных движениях должны учитываться законы сохранения равновесия. Искусство сохранять равновесие в рукопашной схватке заключается в умении выполнять движения, обеспечивающие быстрое изменение площади опоры и увеличение угла устойчивости в «опасных направлениях», а также в умении напрягать или расслаблять отдельные группы мышц для нейтрализации или амортизации усилий противника [3, 30].

Стойки бывают высокая, средняя и низкая, левосторонняя, фронтальная, правосторонняя. Начинать обучение необходимо с учебной стойки.

Учебная стойка (фронтальная) является упрощенным вариантом боевой стойки. Обучение техническим действиям из учебной стойки облегчает процесс освоения начинающим боевой стойки и ряда специальных движений [3].

Исходное положение (И.П.) учебной стойки – ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленных суставах. Живот втянут. Голова наклонена и опущена подбородком на грудь. Руки у подбородка, кулаки сжаты, слегка развернуты вовнутрь.

Вес тела равномерно распределен на передних частях стоп обеих ног, как только учебная стойка будет усвоена, ее нужно опробовать на практике: выполнить ряд упражнений из нее (разнообразные повороты, наклоны туловища, передвижения в учебной стойке) с последующим обучением боевой стойке (см. рис. 47).

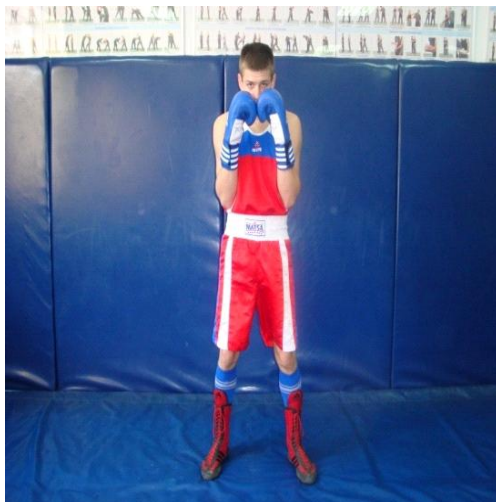


Рисунок 47. Фронтальная стойка

Основная (боевая) стойка – универсальное положение, позволяющее передвигаться во всех направлениях, эффективно использовать приемы атаки, а также надежно защищаться от ударов противника [3].

Начинающий с сильнейшей (правой) рукой обычно выбирает левостороннюю стойку, а с сильнейшей (левой) рукой – правостороннюю.

Левосторонняя боевая стойка (рис. 48). И.П. – стойка вполоборота – левой стороной туловища вперед – к противнику. Стопы ног параллельны, правая нога находится от левой на полшага сзади – справа: если расстояние между ног уменьшается – ухудшается устойчивость, если увеличивается – понижается подвижность. Ноги чуть согнуты в коленных суставах, туловище выпрямлено, живот слегка втянут. Вес тела равномерно распределен на передних частях обеих ног. Голова наклонена, подбородок прикрыт левым плечевым суставом слева и кистью правой руки справа. Правое предплечье защищает область печени и солнечного сплетения, левое предплечье защищает левую часть туловища, а также область сердца. Локтевой сустав левой руки находится в вертикальном положении и проецируется на носок левой стопы. Расстояние между кулаком левой руки до головы примерно равно длине предплечья [3, 45].



Рисунок 48. Левосторонняя стойка

Правосторонняя боевая стойка – это зеркальное отображение левосторонней стойки. Все положения и технические действия, выполняемые из правосторонней стойки, аналогичны техническим действиям, выполняемым из левосторонней стойки.

Для закрепления и формирования у обучающихся навыка выполнения боевой стойки следует здесь же опробовать следующие упражнения: перенос веса тела с ноги на ногу, сохраняя положение боевой стойки; всевозможные прыжки, наклоны, приседания в боевой стойке и т.п.

Эффективность обучения ударам и защитами во многом зависит от организации и методики проведения занятий, которые предполагают творческое применение принципов и методов обучения и воспитания. При проведении занятий должны соблюдаться принципы: постепенности, сознательности, активности, наглядности, доступности и прочности усвоения, научности [3, 24, 49, 47].

При обучении технике ударов и защит применяют словесный и наглядный методы, метод тренировки. Ведущее место в обучении ударам и защитами принадлежит методу тренировки, который организуется односторонним и двухсторонним групповыми способами обучения. Суть одностороннего метода состоит в том, что обучаемые под общим руководством преподавателя в составе группы одновременно выполняют одни и те же действия без партнера. Двухсторонний метод заключается в том, что изучение приемов и действий, тренировка в их выполнении производится в парах [3].

Переходить к обучению технике ударов и защит можно только после усвоения боевой и фронтальной стойки. После того, как занимающиеся освоили в основном технику ударов в воздух (правильная боевая стойка, включения ног, корпуса, правильное конечное положение, возвращение в исходное положение), следует проводить совершенствование ударов в предмет. Удары рукой и ногой отрабатываются на подвесных мешках и боксерских грушах [3, 30]. *При совершенст-*

вовании техники ударов на снарядах следует обращать внимание на следующие моменты:

- правильное формирование ударной части кулака (стопы);
- устойчивое положение;
- включения всех звеньев ударной цепи;
- полное выпрямление ударной руки и разворот плеч.

После разучивания техники защит в имитации перед зеркалами, их совершенствование целесообразно проводить одновременно с совершенствованием техники ударов. Обучение защитам (уклоном, отбивом предплечьем) от прямого удара производить при помощи подводящих упражнений из фронтальной, а затем из боевой стойки [3, 30].

Совершенствование техники ударов рукой и ногой и защиты от них проводить в учебно-тренировочных поединках: обусловленных (по заданию преподавателя) и свободных (с полным обоюдным сопротивлением), при этом курсантам необходимо знать правила ведения учебно-тренировочных боев.

К концу первого курса обучающиеся должны приобрести твердое умение в технике ударов руками, ногами, различных видов защит от ударов вооруженного и невооруженного преступника. В течение второго курса обучающиеся совершенствуют технику ударов и защит постепенно переводя умение в навык. Также на втором курсе обучающиеся совершенствуют технику ударов и защит в движении. По мере усвоения двигательных действий в движении вперед-назад можно перейти к изучению двигательных действий в движении вправо-влево и по кругу. При этом необходимо обращать внимание на постоянное сохранение устойчивого положения и равновесия. Объем отработки техники ударов и защит в парах возрастает до 70-75% от общего времени специальной работы [3, 30, 46].

К третьему курсу обучающиеся должны довести технику ударов и защит до степени устойчивого навыка, и поэтому наряду с совершенствованием техники ударов и защит в движении особое внимание необходимо уделять изучению и совершенствованию комбинаций из ударов руками и ногами и различных сочетаний оборонительных, атакующих и контратакующих действий. На третьем курсе работа в имитации и перед зеркалами, как правило, используется в подготовительной части или в начале основной части в форме боя с тенью. Объем работы в паре с партнером доходит до 90% от общего времени специальной работы. Причем возрастает количество раундов условно-произвольных и вольных боев. К концу третьего года обучения курсанты должны уметь производить защиты от ударов преступника, вооруженного холодным оружием (предметом), как с действиями на задержание, так и с действиями на поражение [3, 46].

На четвертом году обучения основное внимание уделяется вольным поединкам по правилам бокса, кикбоксинга и рукопашного боя, а также учебно-тренировочным поединкам против вооруженного холодным оружием (предметом) с использованием элементов ударно-силового задержания [3, 46].

При проведении занятий по данной теме особое внимание необходимо уделять соблюдению требований техники безопасности. При отработке двигательных действий с партнером и при проведении вольных боев категорически запрещается [3]:

- выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы (акцентированная атака в полностью не защищенную по той или иной причине голову, добивание противника в состоянии нокдауна, бросок противника за зону безопасности и т.п.);
- выполнение действий в режиме «неконтролируемой техники» (неподготовленные, спонтанные действия без учета обстановки боя, контроля траектории атаки, ее цели и степени поражения и т.п.);
- выполнение ударов: рукой без боксерских перчаток, открытой перчаткой, головой, в голову локтем и коленом, в голову – в затылок и сверху, в шею и горло, в позвоночник и поясницу, в пах и низ живота, в колено и голень спереди, акцентированных ударов по лежащему противнику.

Удары различаются по направлению движения.

1. Прямой удар. Применяется на ближней и средней дистанциях, а с шагом вперед – на дальней дистанции. Он выполняется кулаком или основанием ладони в голову или в туловище. В момент удара кулаком предплечье руки, наносящей удар, поворачивается внутрь, кулак доворачивается и фиксируется внутренней стороной вниз. Кулак касается цели в тот момент, когда вес тела перенесен на левую ногу, которая останавливает дальнейшее движение (заваливание) тела вперед (см. рис. 49).



Рисунок 49. Прямой удар

2. Удар сверху. Применяется на ближней и средней дистанциях. Удар выполняется мышечной частью кулака или ребром ладони в голову, по ключице, в основание черепа, за счет резкого разгибания руки в локтевом суставе (см. рис. 50).



Рисунок 50. Удар сверху

3. Удар снизу. Применяется на различных дистанциях. Удар может быть длинным и очень коротким, его можно наносить почти выпрямленной или сильно согнутой рукой. Выполняется кулаком в область солнечного сплетения, в подбородок, за счет резкого движения руки, согнутой в локтевом суставе. Кулак развернут пальцами вверх (см. рис. 51).



Рисунок 51. Удар снизу в туловище

4. Удар сбоку. Применяется на средней и ближней дистанциях. Удар выполняется кулаком, локтем в голову и туловище, за счет резкого движения руки, согнутой в локтевом суставе в горизонтальной плоскости (см. рис. 52).



Рисунок 52. Удар сбоку в голову

5. Удар наотмашь. Применяется на средней дистанции. Удар выполняется мышечной частью кулака, ребром ладони и локтем в голову и туловище за счет резкого движения плечевой части руки и быстрого разгибания руки в локтевом суставе [9].

6. Удар назад. Применяется на ближней дистанции. Удар выполняется ребром ладони, кулаком в пах или локтем в туловище за счет резкого движения предплечья назад или руки, фиксированной в локтевом суставе. Удар локтем может быть нанесен сверху в шею наклонившемуся противнику [3, 30].

Удары ногами

Эффективными приемами рукопашной схватки являются удары ногами. Действия ногами обладают большой поражающей способностью, но требуют обеспечения более высокой степени готовности к овладению этой техникой. Особенного внимания требует развитие и поддержание на необходимом уровне такого качества, как гибкость. В рукопашной схватке сотрудник должен уметь вести бой на каждой из дистанций (дальней, средней, ближней) [3, 30, 45].

При работе на дальней дистанции включается в работу тазобедренный сустав, выдвинутый вперед. Туловище при этом движении не опрокидывается назад, а скручивается по вертикальной оси, в сторону удара. На средней дистанции удары ногами выполняются за счет выноса колена вперед и разгиба голени (тазобедренный сустав находится на месте). На ближней дистанции применяются удары коленом, по бедру («low kick»), подсечки. Удары ногами проводятся в последовательности: стопа-голень-бедро. При опоре на левую ногу вращение происходит

вокруг вертикальной оси, проходящей через левую стопу и тазобедренный сустав; при опоре на правую ногу вращение происходит вокруг вертикальной оси, проходящей через правую стопу и тазобедренный сустав [30].

Необходимые условия при всех ударах ногами:

- формирование ударной части стопы и напряжение ее (при касании с целью стопа должна быть напряжена, иначе обучающийся может получить травму);
- очень важно соблюдать равновесие. В конечной части удара обучающийся находится на одной ноге, и чтобы сохранить равновесие, необходимо компенсировать усилие бьющей ноги отклонением туловища. Но отклонение не должно быть слишком большим, иначе будет затруднен возврат ноги в исходную позицию. При всех отклонениях туловища не перегибается, а как бы скручивается;
- в конечной фазе удара опорная нога должна быть выпрямлена в коленном суставе (если этого не делать, происходит потеря силы в ударе);
- руки должны находиться в боевом положении;
- возврат бьющей ноги происходит в обратной последовательности удара.

Удары наносятся носком, подъемом, стопой, каблуком, коленом. Ударные поверхности представлены на рисунке 53.



Рисунок 53. Ударные поверхности ноги

Удары ногами чаще всего применяются на средних и длинных дистанциях и проводятся в основном в нижнюю часть туловища. Мощность удара ногой за счет большей мышечной массы намного превышает силу удара кулаком. Кроме того, возможность атаковать ногами с дальней дистанции повышает безопасность обороняющегося [30, 45]. При этом важное значение имеет сохранение устойчивого равновесия, что обеспечивается переносом в момент удара тяжести тела на опорную ногу и быстрым возвращением ударной ноги в положение боевой стойки [3].

Удар выполняется сильно и резко с короткого замаха сзади стоящей ногой в наиболее уязвимое место. Вслед за нанесением удара следует немедленно обезоружить нападающего (ограничить его свободу передвижения) или освободиться от его захвата [3, 46].

Прямой удар ногой. Удар выполняется за счет резкого движения бедра вперед (см. рис. 54).



Рисунок 54. Прямой удар ногой

Удар ногой в сторону. Применяется на средней дистанции. Удар выполняется подошвенной частью стопы в коленный сустав или в туловище за счет быстрого выноса бедра вперед и резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах (см. рис. 55).



Рисунок 55. Удар ногой в сторону

Удар ногой сбоку. Применяется на средней и дальней дистанциях. Удар выполняется подъемом стопы в туловище за счет быстрого выноса бедра вперед и резкого разгибания ноги в коленном суставе в горизонтальной плоскости (см. рис. 56).



Рисунок 56. Удар ногой сбоку

Удар ногой назад. Применяется на ближней и средней дистанциях. Удар выполняется пяткой или подошвенной частью стопы в голень или в туловище за счет резкого разгибания ноги в коленном суставе (см. рис. 57).



Рисунок 57. Удар ногой назад

При нанесении ударов не следует закрепощать мышцы рук и туловища. Удар следует наносить быстро, с кратковременным сокращением мышц в момент удара, сжатием пальцев в кулак, фиксацией плечевого пояса и бедра, резким выдохом в момент удара [3, 30].

При отработке защитных действий необходимо особое внимание обращать на резкую остановку конечности в заключительной фазе и быстрое возвращение в исходное положение, а также на устойчивость тела в момент удара. При выполнении отбивов необходимо, уклоняясь от удара, поворачиваться к бьющей конечности грудью [3, 30].

Раздел 4.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Самостоятельные занятия по физической подготовке должны проводиться в специально оборудованных помещениях, спортивных сооружениях с использованием необходимого инвентаря и оборудования [29].

В образовательных организациях курсанты (слушатели), в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая подготовка», обязаны ознакомиться с полным курсом лекций и семинарских занятий, в том числе по оказанию первой помощи, и должны сдать зачет по технике безопасности и оказанию первой помощи в случае получения травм [3]:

- при травмах опорно-двигательного аппарата;
- при сердечно-сосудистой недостаточности;
- при остановке дыхания, сердца, коматозном состоянии и т.д.;
- при тепловых, электрических и химических ожогах;
- при всех видах шоковых и болевых состояний.

Безопасность занятий во многом зависит от ряда мер, применяемых преподавателем и самими курсантами. Наряду с правильной подготовкой рабочего места занятий, снарядов и инвентаря должны соблюдаться санитарно-гигиенические нормы и требования к организации и методике обучения физическим упражнениям, к поведению занимающихся в спортивном зале [3, 10, 29].

Для предупреждения и профилактики травматизма, а также достижения лучших результатов в процессе занятий необходимо соблюдать определенные правила:

1. К занятиям физическими упражнениями допускаются курсанты (слушатели) [10]:

- не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

2. Курсант (слушатель) должен [10, 29]:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять технику безопасности.

3. Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:

- канат не должен иметь порывов и узлов;

- жерди брусьев должны быть сухими и гладкими, без трещин;
- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии [29].

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках. Выполняя упражнения потоком (один за другим), соблюдайте достаточные интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

4. Курсант должен знать и соблюдать технику безопасности на учебных занятиях. За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе [10].

5. Перед началом занятий курсант (слушатель) должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- убрать из карманов спортивной формы все посторонние предметы;
- подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.

Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов. Не переносите и не перевозите тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств. При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров. Вся площадь застилается матами в один слой, а в месте приземления – в два слоя. Изменяя высоту брусьев вдвоем, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч. Высоту перекладины устанавливайте в положении, когда она лежит на полу. Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время ее установки. Когда устанавливаете прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд [29].

6. Во время занятий обучающийся должен [10, 29]:

- вытирать руки насухо, использовать магнезию;
- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;
- при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи или водяных пузырей на ладонях прекратить занятие;
- переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим курсантом (слушателем), не отвлекайте и не мешайте ему. Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным преподавателем. Не раскачивайте канат, на котором занимающийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению. Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводят к срыву и падению. Осуществляйте страховку стоя за снарядом [29].

7. При возникновении несчастных случаев и экстремальных ситуаций курсант (слушатель) должен [10, 29]:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие;
- при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

8. По окончании занятий обучающийся должен [3, 10, 29]:

- убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки и принять водные процедуры.

Таким образом, только неуклонное выполнение данных правил и систематическая воспитательная работа преподавателя способствуют улучшению учебного процесса и предупреждению травматизма.

Необходимо отметить важную составляющую педагогического процесса – роль преподавателя в обучении курсантов новым физическим упражнениям, его профессиональную подготовленность [3]. Физическая помощь преподавателя в процессе обучения гимнастическим упражнениям способствует формированию у курсантов (слушателей) более четких представлений о движении, помогает быстрее и лучше овладевать разучиваемыми упражнениями [29].

Помощь не только исключает возможность срыва со снаряда, падения, но и является одним из методических приемов обучения. Она способствует созданию правильного представления об изучаемом упражнении, быстрому овладению техникой его исполнения и применяется при недостаточном развитии у занимающихся мышечной силы, координации движений, быстроты и других способностей [10, 29].

Также важную роль в обучении играет физическая помощь при овладении упражнениями – страховка и само страховка [3, 29]. По мере овладения упражнением степень приложения физических усилий преподавателем уменьшается, а затем прекращается вовсе и заменяется страховкой. При этом страховкой и помощью нельзя злоупотреблять, в противном случае можно лишить курсантов уверенности в своих силах, решительных и смелых действиях. Необходимо добиваться от них самостоятельного выполнения упражнений.

Страховка – это готовность преподавателя или партнёра (курсанта) своевременно подстраховать исполнителя упражнения при какой-то его ошибке в технике движения, которая, соответственно, может привести к падению и последующей травме [3, 29].

Выделяют индивидуальную и групповую страховку, которые эффективно применяются на начальных этапах при изучении сложнокоординационных упражнений [29]. Индивидуальная страховка осуществляется преподавателем или одним из занимающихся. Групповая страховка осуществляется двумя или более

партнерами, при этом каждый из страхующих располагается в определенном месте и выполняет все необходимые четкие действия. Помните, что надеяться на партнера по обеспечению страховки категорически запрещается. Наличие разнообразных страховочных средств в большинстве случаев позволяет применять индивидуальную страховку. Страховку и помощь курсанты осваивают одновременно с разучиванием гимнастических упражнений.

При самостоятельном выполнении упражнений необходимо обращать внимание на *самостраховку* – умение занимающегося своевременно принимать правильные решения и самостоятельно выходить из опасных положений [3, 29]. Для предотвращения травматизма в некоторых случаях можно прекратить выполнение самого упражнения или изменить его, создать дополнительную опору, перехватить руками, сделать соскок и др. Курсантам необходимо помнить о правильности выполнения самостраховки во время падения [3].

Таким образом, обязательное обучение занимающихся приемам страховки и помощи диктуется тем, что преподаватель не может сам обеспечить их при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Поэтому навыками страховки и помощи должен владеть каждый занимающийся самостоятельной работой, так как их обеспечение в процессе занятий воспитывает у курсантов (слушателей) чувство ответственности за порученное задание и профессиональную компетентность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одной из дисциплин, способствующих созданию условий для самостоятельных занятий физическими упражнениями, является физическая подготовка [3]. Но, несмотря на свои специфические особенности, учебная дисциплина «Физическая подготовка», как и любой другой предмет в учебном плане образовательной организации, требует активной и систематической работы курсанта над собой, так как сами по себе учебные занятия, как бы хорошо они ни проводились, не могут обеспечить высокого качества подготовки специалистов, отвечающих современным требованиям.

Возрастание роли самостоятельной учебной деятельности курсантов и слушателей в получении профессиональных знаний, умений и навыков – устойчивая тенденция, характерная для всех образовательных организаций системы МВД России.

Самостоятельная работа – важнейшее условие получения профессионального образования. Это объясняется тем, что она рассматривается как равноправная форма учебных занятий, наряду с лекциями, семинарами, экзаменами, зачетами, но реализуется во внеучебное время в виде выполнения различных учебных заданий. Самостоятельная работа подразумевает также самообразование и самовоспитание, осуществляемые в интересах повышения профессиональной компетенции выпускников [23].

В настоящей работе изложены рекомендации курсантам и слушателям по организации, планированию самостоятельной работы по общей и специальной физической подготовке, позволяющие обучающимся осуществлять выбор в соответствии со своими личностными особенностями оптимальных и приемлемых для него способов организации и ведения самостоятельной работы. Основное внимание уделяется показу и разъяснению выполнения конкретных боевых приемов борьбы и некоторых физических упражнений. Важно только помнить, что применение соответствующей индивидуальным особенностям человека техники самостоятельной работы требует постепенности и тренировки [23].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Федеральный закон Российской Федерации от 7 февраля 2011 года № 3-ФЗ «О полиции». – Москва: Проспект, 2004. – 48 с.
2. Приказ МВД России от 31 марта 2015 года № 385 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».
3. *Алексеев Н.А., Воротник А.Н.* Приемы и действия сотрудников органов внутренних дел с палкой резиновой: учебно-методическое пособие. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2009. – 46 с.
4. *Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б.* Боевые приемы борьбы: учебно-методическое пособие. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2010. – 128 с.
5. *Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б., Воротник А.Н.* Спортивно-педагогические технологии поэтапного повышения уровня физической подготовленности курсантов: учебно-методическое пособие. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2012.
6. *Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б., Ткаченко А.И.* Боевые приемы борьбы с использованием подручных средств: учебно-методическое пособие. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2013.
7. *Апальков А.В., Горбатенко А.В., Муханов Ю.В.* Рекреативный подход к занятиям физической культурой с использованием различных видов единоборств: методические рекомендации. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2012. – 37 с.
8. *Апальков А.В., Горбатенко А.В., Муханов Ю.В.* Базовая подготовка боксера как вид физической рекреации: учебно-методическое пособие. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2013.
9. *Войнов П.Н.* Тактика применения боевых приемов: методические рекомендации. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2010. – 30 с.
10. *Воротник А.Н., Войнов П.Н., Лопатин И.И.* Подготовка сотрудников органов внутренних дел и сборных команд, специализирующихся в летнем служебном биатлоне: методические рекомендации. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2011. – 32 с.
11. *Герасимов И.В.* Техника безопасности на занятиях по физической подготовке: справочное пособие. – Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2012. – 34 с.
12. *Глубокий В.А.* Прикладная гимнастика в физической подготовке сотрудников силовых ведомств: учебное пособие. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2016. – 68 с.
13. *Железняк Ю.Д., Кулишенко И.В., Крякина Е.В.* Методика обучения физической культуре: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / под ред. Ю.Д. Железняка. – Москва: Академия, 2013.
14. *Зайцев А.А., Литасов П.П., Ткаченко А.И.* Физическая подготовка женщин: учебное пособие по курсу «Физическая подготовка». – Калининград: Калининградский юридический институт МВД России, 2006. – 92 с.

15. *Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А.* Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / под общ. ред. А.В. Карасева. – Москва: Лептос, 1994. – 368 с.
16. *Карасев А.В.* Обучение комплексу базовых боевых приемов борьбы : учебно-методическое пособие / под общ. ред. А.В. Карасева. – Москва: ЦОКР МВД России, 2009. – 96 с.
17. *Клименко Б.А., Славко А.Л., Войнов П.Н.* Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры у курсантов вузов МВД России: методические рекомендации. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2012.
18. *Колюхов В.Г.* Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие. – Москва: ЦОКР МВД России, 2006. – 136 с.
19. *Коц Я.М.* Физиология женщин спортсменов. – Москва: ГЦОЛИФК, 1981. – 42 с.
20. *Крефф А.Ф., Канню М.Ф.* Женщина и спорт. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 158 с.
21. *Кузнецов В.С.* Теория и методика физической культуры: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. – Москва: Академия, 2012.
22. *Кузнецов С.В.* Обучение специально-подготовительным упражнениям курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России: учебно-практическое пособие. – Екатеринбург: УрЮИ МВД России, 2015. – 35 с.
23. *Кузнецов С.В., Пономарев Н.Л.* Тактика действий сотрудников полиции в типовых ситуациях несения службы: учебно-практическое пособие. – Москва: ДГСК МВД России, 2015. – 96 с.
24. *Купавцев Т.С.* Организация и методика самостоятельной работы курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России: методическое пособие. – Барнаул: БЮИ МВД России, 2006. – 42 с.
25. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
26. *Муханов Ю.В., Апальков А.В.* Средства и методы восстановления работоспособности курсантов-спортсменов после физических нагрузок: учебно-методическое пособие. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2010. – 35 с.
27. Обучение комплексу базовых боевых приемов борьбы : учебно-методическое пособие / под общ. ред. А.В. Карасева. – Москва: ЦОКР МВД России, 2009. – 96 с.
28. Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка курсантов образовательных учреждений МВД России: методические рекомендации / *А.Л. Славко* [и др.]. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2013.
29. *Рябушенко А.А., Воротник А.Н., Горбатенко А.В.* Использование гимнастической терминологии при проведении занятий физическими упражнениями: учебно-методическое пособие. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2010. – 116 с.

30. *Сологуб Е.Б.* Физиологические основы спортивной тренировки женщин: лекция. – Ленинград: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1987. – 20 с.
31. Спортивно-педагогические технологии организации подготовки курсантов к оперативно-тактическим учениям: методические рекомендации / *Н.А. Алексеев* [и др.]. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2015. – 35 с.
32. *Струганов С.М.* Методика обучения курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России защитным действиям от холодного и огнестрельного оружия: учебно-методическое пособие. – Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. – 64 с.
33. Тактика применения боевых приемов борьбы: учебно-методическое пособие / под общ. ред. *А.В. Карасева*. – Москва: ЦОКР МВД России, 2010. – 48 с.
34. *Тарасенко А.А., Кутергин Н.Б., Рябушенко А.А.* Рукопашный бой как средство подготовки специальных подразделений МВД России к боевым действиям в условиях ограниченного пространства: учебное пособие. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2011.
35. Теоретико-методические основы многоуровневой боксерской подготовки курсантов вузов МВД России: учебно-методические рекомендации / *А.Л. Славко* [и др.]. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2014. – 46 с.
36. Теоретические основы физической подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России: курс лекций / *А.И. Ткаченко* [и др.]. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2014. – 158 с.
37. *Ткаченко А.И., Клименко С.В.* Профилактика травматизма при проведении занятий по физической подготовке: учебно-методическое пособие. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2008. – 52 с.
38. *Ткаченко А.И., Муханов Ю.В., Апальков А.В.* Обучение сотрудников ОВД приемам задержания. Технология комбинаций и тактика их применения: учебное пособие. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2011.
39. *Ткаченко А.И., Муханов Ю.В., Апальков А.В.* Легкая атлетика в физической подготовке курсантов образовательных учреждений МВД России: учебно-методическое пособие. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2012.
40. *Федоров Л.П.* Научно-методические основы женского спорта. – Ленинград: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1987. – 53 с.
41. Физическая культура студента: учебник / под ред. *В.И. Ильинича*. – Москва: Гардарики, 2002. – 488 с.
42. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / *И.С. Барчуков* [и др.]; под ред. *В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова*. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. – 431 с.
43. Физическая подготовка сотрудников специальных подразделений органов внутренних дел и федеральной службы исполнения наказаний России: учебное пособие / *А.А. Рябушенко* [и др.]. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2010. – 144 с.

44. Физическая подготовка: учебное пособие / под ред. А.Ф. Кузнецова. – Омск: Омская академия МВД России, 2012. – 164 с.
45. Физическая подготовка: учебное пособие / *В.А. Серебрянников* [и др.]; под ред. В.А. Серебрянникова, В.С. Кшевина. – Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2014. – 292 с.
46. Физическая подготовка: примерная программа для образовательных учреждений МВД России. – Москва: ДКО МВД России, 2011. – 21 с.
47. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2001. – 480 с.

УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

Славко Александр Лукич,
кандидат социологических наук;
Воротник Александр Николаевич,
кандидат педагогических наук;
Кулиничев Андрей Николаевич;
Кандабар Александр Николаевич

Самостоятельная подготовка курсантов образовательных организаций системы МВД России к практическим занятиям по дисциплине «Физическая подготовка»

Учебно-методическое пособие

Редактор **Е.А. Олейникова**
Техн. редактор **Т.Л. Ковалева**

Подписано в печать 2017 г., формат бумаги 60х90/16, уч.изд.л. 7,0,
бумага офсетная, печать трафаретная
Тираж экз., заказ №

Отпечатано в отделении полиграфической и оперативной печати
Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
г. Белгород, ул. Горького, 71