

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОСТОЧНО-СИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»



С. М. Струганов, Э. В. Якушев, Д. А. Гаврилов

**МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СОТРУДНИКОВ ОВД**

ИРКУТСК

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение
высшего образования «Восточно-Сибирский институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации»

С. М. Струганов, Э. В. Якушев, Д. А. Гаврилов

**МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СОТРУДНИКОВ ОВД**

Учебно-методическое пособие

Иркутск
Восточно-Сибирский институт МВД России
2018

УДК 796.422
ББК 75
С87

Печатается по решению редакционно-издательского совета
ФГКОУ ВО «Восточно-Сибирский институт МВД России»

Рецензенты:

Т. С. Купавцев, канд. пед. наук, доц., начальник каф. огневой и технической
подготовки Барнаульского юридического института МВД России;
В. А. Глубокий, доц. каф. физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России,
канд. пед. наук, доц.

Струганов С. М. Методика повышения уровня физической подготов-
C87 ленности сотрудников ОВД: учебно-методическое пособие / С. М. Стру-
ганов, Э. В. Якушев, Д. А. Гаврилов. — Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД
России, 2018. — 36 с.

В настоящем учебно-методическом пособии представлена методика
повышения уровня физической подготовленности курсантов, слушателей об-
разовательных организаций МВД России и сотрудников ОВД инновацион-
ными методами выполнения физических упражнений при самостоятельных
занятиях физической подготовкой.

Предназначено для курсантов, слушателей образовательных организа-
ций МВД России и сотрудников ОВД с целью развития и совершенствовани-
ях физических качеств

УДК 796.422
ББК 75

ISBN 978-5-9538-0061-7

© Струганов С. М., Якушев Э. В., Гаврилов Д. А., 2018
© ФГКОУ ВО «Восточно-Сибирский институт МВД России», 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Глава 1. История возникновения плиометрических упражнений.....	6
Глава 2. Анализ планирования плиометрических упражнений в тренировочном процессе спортсменов	9
Глава 3. Внедрение плиометрических упражнений в учебный и учебно-тренировочный процесс физической подготовки сотрудников ОВД.....	15
Заключение.....	22
Список рекомендуемой литературы.....	24
Приложения.....	26

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье человека бесценно, оно является основным условием и залогом счастливой и полноценной жизни. Здоровье помогает нам не только успешно решать основные задачи, выполнять планы и преодолевать трудности, но и, если придется, переносить значительные перегрузки.

В последнее десятилетие быстрыми темпами развивается наука о спорте. Она идет впереди практики, показывая ей путь к совершенствованию методологических проблем¹. Эти современные тенденции совершенствования методики применения физических упражнений и других составляющих физической культуры в системе мер профилактического и оздоровительно-восстановительного характера играют большую роль. Регламентация занятий физическими упражнениями, в зависимости от особенностей состояния здоровья занимающихся, нормирование и программирование режима нагрузок и отдыха, последовательное регулирование ближайших и долгосрочных эффектов занятий помогают добиться желаемых результатов. А подготовка спортивного резерва в нашей стране имеет первостепенное и актуальное значение для специалистов в области физической культуры и спорта².

В настоящее время люди часто загружены не только рабочими, но и домашними делами. Несмотря на это, современный человек должен находить свободное время для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, которые не только укрепляют здоровье и развивают физические качества, но и способствуют улучшению самочувствия, придавая дополнительные жизненные силы организму.

Чтобы помочь занимающимся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, разрабатываются и создаются новые эффективные методы и методики физического воспитания для повышения физической подготовленности человека. К современным инновационным методам и методикам следует отнести фитнес, аэробику, кроссфит, скандинавскую ходьбу и др. В нашей работе рассмотрим более подробно такую но-

¹ *Верхошанский Ю. В.* Основы специальной силовой подготовки в спорте [Электронный ресурс]/ Верхошанский Ю. В. — Электрон. текстовые данные. — М.: Сов. спорт, 2013. — 116 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16825>. — ЭБС «IPRbooks», вход по паролю.

² *Орлова С. В.* Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособ. для абитуриентов / Орлова С. В. — Электрон. текстовые данные. — Иркутск: Ирк. фил. Рос. гос. ун-та физ. культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011. — 5 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15687>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю.

вую инновационную методику, которая в последнее время стала очень популярной, как плиометрика.

Использование данной методики очень актуально в наши дни. В ст. 11 Федерального закона «О полиции» говорится о том, что полиция в своей деятельности должна использовать достижения науки и техники, информационные системы, сети связи и иную современную инфраструктуру. А специально разработанные для профессиональных спортсменов упражнения плиометрики в настоящее время стали быстро распространяться среди большого числа любителей занятий физической культуры и спорта, а также в профессионально-прикладной физической подготовке для развития, совершенствования и поддержания физической подготовленности человека. Особенно плиометрические упражнения с большим успехом применяются для развития таких физических качеств, как взрывная сила и быстрота. В научной статье польского доктора наук Я. Г. Адамчика описывается исследование эффективности разминки с разными видами упражнений, где сделаны выводы о том, что плиометрические упражнения «более эффективны в подготовке к генерированию максимальной мощности и силы»³. В связи с этим можно предполагать, что для силовых ведомств в их профессиональной деятельности, где именно необходимы данные физические качества, внедрение плиометрических упражнений будет лучше способствовать повышению физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел.

Преимущество плиометрических тренировок от других методов заключается в том, что они не должны производиться чаще двух-трех раз в неделю. Минимальное время на восстановление между подобными сессиями составляет 48 часов. Поэтому для поддержания и развития таких атлетических качеств, как сила, быстрота и выносливость, не понадобятся ежедневные тренировки, отнимающие много времени, которого у сотрудников правоохранительных органов и так практически нет.

Кроме того, данная методика может являться отличным дополнением к большинству тренировочных программ, т. к. специфика упражнений будет зависеть от того, каким видом спорта занимается сотрудник или какое физическое качество следует повысить.

³ Адамчик Я. Г. Оценка эффективности разминки с использованием плиометрических упражнений и упражнений с прогрессивным сопротивлением на выбранные биохимические и физиологические параметры нижних конечностей // Теория и практика физической культуры. — М., 2013. — № 4. — С. 95–99.

Глава 1.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Скорость и сила — это неотъемлемые компоненты абсолютно всех спортивных трюков и движений. Сложите силу и скорость в одно целое, и вы получите мощь⁴. Многие годы тренеры и атлеты добивались спортивной мощи разными путями. На протяжении прошлого века, и, несомненно, ранее, разнообразные прыжковые упражнения использовались для тренировки качества выполнения трюков, поэтому данный вид упражнений впоследствии получил свое специфическое название «плиометрика».

Плиометрика, или плиометрия, плайометрия в переводе с англ. Plyometrics и др.-греч. $\Lambda\eta\theta\acute{\upsilon}\nu\omega$ означает «умножать» или $\pi\lambda\acute{\epsilon}\omicron\nu$ — больше. Это понятие подразумевает спортивную методику, основой которой является ударный метод тренировки или, в современном понятии, — прыжковые упражнения (прил. 1).

В мире спорта понятие «плиометрика» появилось в 1980 годах благодаря Фреду Уилту, члену сборной команды США по бегу на длинные дистанции, которого в то время его заинтересовала разминка советских спортсменов по легкой атлетике. Проводя свои наблюдения, он заметил, что американские спортсмены во время разминки больше уделяют времени статической растяжке, советские же спортсмены по легкой атлетике больше времени отводят интенсивным прыжковым упражнениям. Успешные выступления советских бегунов на выносливость не остались без внимания Фреда Уилта, и он решил более подробно изучить советский метод подхода к выполнению физических упражнений, которые считал ключевым элементом успеха советских спортсменов. У себя на родине, в Соединенных Штатах Америки, Уилт изучил работы американского ученого Майкла Йезисапо, посвященные советскому методу подхода к тренировкам, а именно «ударного метода», который был разработан советским ученым, доктором педагогических наук, профессором Юрием Верхошанским, и их совместными усилиями термин «плиометрика» получил широкое распространение в Штатах, а потом и за их пределами. Однако при популяризации плиометрики смысл термина размылся, и сейчас им называют разнообразные прыжки, отличающиеся по интенсивности. Встречаются даже «плиометрические» отжимания или подтягивания.

⁴ Матвеев Л. П. К дискуссии о теории спортивной тренировки [Текст] / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. — М., 2006. — № 7. — 56 с.

Таким образом, можно выделить два значения термина «плиометрика»: ударный метод и современная плиометрика.

Идея ударного метода заключается в том, чтобы стимулировать мышцы ударным растягиванием, предшествующим активному усилию⁵. Ударный метод был разработан Юрием Владимировичем Верхошанским для подготовки сборной команды Советского Союза в конце 1960 — начале 1970 годов. Идея создания данной методики у Ю. В. Верхошанского появилась тогда, когда во время наблюдений за спортсменами он обратил внимание на механику выполнения прыжков и бега. В ходе своих наблюдений он обнаружил, что для выполнения данных видов физических упражнений характерно приложение очень большого усилия по отношению к земле, причем за короткий отрезок времени. Анализируя свои исследования, он сделал вывод о том, что для улучшения спортивных результатов спортсмену необходимо развивать способность быстро совершать большое мышечное усилие. Так родилась новая методика подготовки спортсменов, которая впоследствии за рубежом получила название «плиометрика».

В современных источниках плиометрикой называют любые прыжковые упражнения, независимо от скорости прыжка. Обычные физические упражнения, связанные с прыжками, доступны и необходимы всем атлетам, независимо от уровня их физической подготовленности, но следует обязательно учитывать специфику вида спорта, т. к. не всем спортсменам требуется взрывная мышечная сила. Например, бегуны на длинные дистанции на тренировках выполняют не только серии из 20–30 последовательных прыжков, а также и другие циклические упражнения, такие как прыжок в длину и др. Большое количество разнообразных прыжковых упражнений применяются спортсменами и во время разминки перед тренировкой ударным методом тренировки.

Широкое применение плиометрические упражнения получили не только в легкой атлетике и других олимпийских, но и в нетрадиционных видах спорта, где для улучшения спортивных результатов необходимо развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость и ловкость.

В спортивных единоборствах, как и в боксе, применению плиометрических комплексов и раньше уделялось некоторое внимание, но в настоящее время это стало не только традиционной, но и обычной программой при планировании учебно-тренировочного процесса, т. к. проведенные научные исследования показали большую эффективность данных

⁵ Верхошанский Ю. В. Указ. соч.

упражнений для развития и совершенствования специальной силы и выносливости атлетов.

Плиометрические упражнения иногда используются и в бодибилдинге, но эффективность их для формирования фигуры данных атлетов оценивается не так высоко, как в циклических видах спорта, и поэтому здесь они применяются очень редко.

В последние несколько лет в спортивной среде Северной Америки проходили широкие дискуссии об использовании плиометрических упражнений в фитнес-индустрии и реабилитации больных. В ходе этих дискуссий стало ясно, что некоторые люди иногда путают два новых понятия: плиометрику и кроссфит.

Кроссфит — это достаточно новая система фитнес-тренинга, которая с каждым днем также набирает большую популярность не только среди спортсменов, но и среди любителей физической культуры и спорта. Основан кроссфит был Грегом Глассманом и Лореном Дженаем в 2000 году.

В отличие от плиометрических упражнений кроссфит представляет программу силовых упражнений, которые состоят из «постоянно меняющихся функциональных упражнений высокой интенсивности», с конечной целью улучшения общей физической формы, реакции, выносливости и готовности к любой жизненной ситуации, требующей активных физических действий. В программу кроссфита включаются комбинации таких видов двигательной деятельности, как: бег (спринтерские забеги), гребля (на специальных тренажерах), прыжки (со скакалкой или на препятствия), работа со свободным набором веса (гантели, гири, штанга), упражнения на кольцах и многие другие.

Говоря другими словами, из этого можно сделать вывод о том, что кроссфит-тренировка не является синонимом плиометрических упражнений, но активно использует их в программе своих тренировок, комплексов упражнений, а также интервальных тренировок высокой интенсивности.

Глава 2.

АНАЛИЗ ПЛАНИРОВАНИЯ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ

Основная задача плиометрики — это превратить энергию отдачи при мышечном сокращении в равную и противоположно направленную силу.

Во время выбора выполнения плиометрических упражнений следует учитывать вид спорта и группы мышц, которые в основном выполняют физическую нагрузку при данном виде двигательном действии.

Выполнение любого вида плиометрического упражнения подразделяется на три выраженные фазы:

1) энергичное растягивание, во время которого быстрое растягивание необходимых мышц;

2) переходный период является промежуточным между начальным эксцентричным сокращением и конечной реакцией или, по-другому, эту фазу называют амортизационной; задача данной фазы заключается в максимальном сокращении времени при фазе амортизации, которая является основой плиометрической тренировки;

3) конечная реакция и движение заключается в концентричном сокращении мышц в процессе их уплотнения и укорачивания. Чем быстрее происходит эта фаза, тем эффективнее происходит результирующее движение которое представляет собой мгновенный «взрыв» силы. Доказано, что растянутая мышца сокращается сильнее и за меньший промежуток времени, чем мышца, находящаяся в спокойном состоянии⁶.

Классификация плиометрических упражнений очень обширна и богата, большинство из них были разработаны для легкой атлетики, для бегунов, поэтому подавляющее количество этих упражнений направлено на развитие нижних конечностей.

Изучив физиологию выполнения плиометрических упражнений, польский ученый А.Г. Адамчик указал, что их выполнение должно быть резким, энергичным и взрывным. Он считает, что это позволит увеличить тонус и силу основных групп мышц, улучшить скорость реакции, произвести тренировку сердца, а также повысить выносливостью, т. к. за 45-минутную тренировку в организме человека в среднем может сжигаться до 600 килокалорий.

⁶ Адамчик Я. Г. Указ. соч. С. 95–99.

Во время обучения плиометрическим упражнениям не следует сразу же прислушиваться к рекомендациям Адамчика, потому что техника выполнения прыжков играет большое значение. В процессе занятий при усвоении и изучении упражнения оно может выполняться всего 40–60 секунд. При этом не нужно обращать внимания на то, сколько повторов вы сделаете за этот промежуток времени. Количество повторений и время выполнения следует увеличивать только тогда, когда упражнение будет на автоматизме и технически правильно.

Такие же требования относятся и к скорости выполнения упражнения. Интенсивность необходимо повышать постепенно, по мере усвоения техники. При выполнении плиометрических упражнений интенсивность соответствует типу применяемого упражнения, которые выполняются в соответствии с программой обучения и придерживаясь специфического принципа физического воспитания систематичности и последовательности чередования физических нагрузок и отдыха, т. е. «от простого к сложному». Например, начинать обучение необходимо с простых подпрыгиваний, которые не так сложны в выполнении, а затем переходить на многоскоки. Прыжки на двух ногах менее интенсивны, чем прыжки на одной ноге. Интенсивность плиометрических упражнений также можно увеличивать, используя незначительные отягощения, повышение высоты прыгивания или увеличение длины прыжков. Прыжки на месте являются менее интенсивным упражнением, в то время как прыгивание с высоты относится к упражнениям высокой интенсивности.

Под объемом плиометрических упражнений подразумевается количество отталкиваний. Например, тройной прыжок с места оценивается в три контакта с поверхностью. Объем выполняемых упражнений в каждой тренировке зависит от их интенсивности и задач каждого занятия. Начинающие спортсмены выполняют от 60 до 100 отталкиваний при низкой интенсивности упражнений. Спортсмены более высокого уровня могут выполнять от 100 до 150 отталкиваний средней интенсивности. Объем высококвалифицированных атлетов достигает 150–250 отталкиваний различной интенсивности. Во время планирования некоторых многоскоков объем прыжков иногда задается по длине отрезка, на котором они должны выполняться. При начальных тренировках или слабой физической подготовленности отрезок выполнения многоскоков не должна составлять более 30 метров. Спортсмены более высокого класса или с хорошей физической подготовленностью могут увеличивать длину отрезков до 100 метров. Упражнения низкой интенсивности часто используются в подготовительной части занятия при проведении общей и специальной разминки в небольшом объеме.

Плиометрические упражнения с учетом поставленных целей и задач могут проводиться в любой части учебного и учебно-тренировочного занятия. Планирование нагрузки производится, исходя из подготовки занимающихся, для начинающих и слабо подготовленных ударные тренировки повторяются только через 48 часов после предшествующей аналогичной нагрузки. Выполнять плиометрические упражнения на фазе недовосстановления не рекомендуется, т. к. это снижает их эффективность и искажается техника упражнения. Существуют различные методы частоты планирования плиометрических упражнений. Некоторые тренеры часто планируют их по понедельникам и четвергам во время подготовительного периода. Таким образом, спортсмены имеют от 48 до 72 часов для восстановления. Беговые и силовые нагрузки должны чередоваться с плиометрическими упражнениями наиболее рациональным способом. Чередование физических нагрузок определяются уровнем подготовки спортсмена и периодом подготовки⁷.

Поскольку плиометрические упражнения носят весьма стрессовый характер и должны выполняться качественно, то их выполнение необходимо планировать в первую часть учебного или учебно-тренировочного занятия. Также они могут проводиться в комбинации с силовыми упражнениями во время комплексных или круговых тренировок.

При проведении любой физической нагрузки нельзя забывать о фазах восстановления и отдыха, которые являются важным этапом эффективности тренировочного процесса с целью развития мощности или мышечной выносливости. В процессе занятия при развитии мощности фаза отдыха между повторениями должна составлять не более 30 секунд, а между сериями не более 45–60 секунд в зависимости от цели и задач тренировочного занятия. Соотношение работы к отдыху 1:5 или 1:10 должно соблюдаться при выполнении плиометрических упражнений и многоскоков. Так, при выполнении упражнения длительностью 10 секунд требуется восстановление в 50–100 секунд. При развитии аэробных качеств в течение 12–20 минут фаза отдыха должна составлять не менее двух минут. Упражнения силового характера и работа над совершенствованием выносливости обычно проводится в виде круговой тренировки, где спортсмен переходит от одного упражнения к другому без пауз отдыха⁸.

⁷ Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. — 121 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю.

⁸ Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Текст]: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. / И. С. Барчуков. — М.: Академия, 2006. — 110 с.

Плиометрические упражнения могут выполняться как с использованием различных приспособлений, так и без них. К таким упражнениям относятся обыкновенные прыжки, запрыгивания, спрыгивания, метания, толкания, выбрасывания.

В настоящее время плиометрические упражнения стали очень популярны. Это подтверждается тем, что их стали использовать не только в циклических, но и в других видах спорта для повышения выносливости, к которым также относятся и различные единоборства.

Анализ литературных источников показал, что на учебно-тренировочных занятиях используются всего несколько упражнений, но они выполняются в разных вариациях и сочетаниях:

- прыжки на ногах (для легкоатлетов);
- пружинистые сгибания разгибания рук от пола (для развития трицепсов и грудных мышц — для боксеров и других боевых направлений);
- подтягивания на перекладине (для развития мышцы спины);
- перекидывание тяжелых предметов друг другу (влияет на поясничные мышцы и мышцы кора).

Часто в качестве отягощения используется медицинбол (тяжелый мяч, заполненный песком).

Плиометрика с приспособлениями:

- прыжки через барьер с места;
- запрыгивания и спрыгивания на коробку и с коробки;
- латеральные прыжки через барьер, туда и обратно;
- прыжки через барьер с поворотом на 180 градусов.

Большой плюс в том, что данными упражнениями, выполняемыми как с приспособлениями, так и без, можно легко заниматься и вне специальных спортивных помещений.

Упражнения без приспособлений:

- прыжки (просто вверх, опускаясь вниз после прыжка, приземляемся на согнутые ноги; вариации для постоянно практикующих — выпрыгивать и приземляться не вверх, а вперед, назад и в стороны, это разнообразит процесс и улучшает координацию тела);
- координационные плиометрические прыжки (скоростные прыжки по углам или сторонам квадрата, круга, пятиугольника);
- прыжки на одной ноге (гораздо сильнее прорабатывает взрыв-сокращение мышц).

Плиометрические упражнения и работа с отягощениями являются хорошими методами подготовки в процессе тренировочного занятия.

Упражнения на тренажерах полезны для развития силы отдельных мышечных групп (так называемые упражнения с открытой цепью дви-

жений). В плиометрических упражнениях необходимо использовать движения, включающие несколько суставов, они, таким образом, более эффективны, чем развитие силы отдельных мышечных групп. Плиометрические упражнения с успехом применяются в тренировке непосредственно после выполнения силового упражнения, которое вызывает интеграцию большого количества мышечных волокон. Более интенсивные плиометрические упражнения требуют большей силовой подготовки. Слабые мышцы вызывают потерю стабильности при приземлении и поглощают значительное количество энергии, не аккумулируя ее.

При выполнении любых физических упражнений необходимо соблюдать меры безопасности, как в процессе учебных, так и в процессе учебно-тренировочных занятий. Используя на своих занятиях плиометрические упражнения, также необходимо придерживаться определенных правил.

Специалисты американского колледжа спортивной медицины утверждают, что плиометрические упражнения безопасны, полезны и увлекательны не только для спортсменов, взрослых, но и для детей. Программу тренировок необходимо составлять с учетом пола, возраста, уровня подготовленности и вида спорта. Во время проведения занятия необходимо после каждой физической нагрузки контролировать и проверять свое самочувствие. Хотя все плиометрические упражнения при правильном их выполнении безопасны, но сконцентрированные и интенсивные движения повышают нагрузку на суставы, мышцы и связки. Поэтому крайне важно позаботиться о безопасности выполняемых упражнений. Правила безопасности, определенные И. С. Барчуковым:

1. До начала занятий плиометрическими упражнениями необходимо осуществить силовую подготовку.
2. Изучить правильную технику выполнения упражнений.
3. Обязательное присутствие квалифицированного спортивного инструктора (тренера, преподавателя).
4. Не выполнять плиометрические упражнения на фоне усталости.
5. Запрещается заниматься плиометрическими упражнениями во время болезни или при плохом самочувствии.
6. Запрещается проводить занятия на пружинящих, амортизирующих или неровных поверхностях.
7. При выполнении любых прыжков необходимо приземляться только на подъем свода стопы.
8. Заниматься только в специальной спортивной обуви и одежде.
9. Физические нагрузки повышать постепенно и планомерно.

Частой причиной травм на занятиях с использованием плиометрических упражнений является превышение и неадекватное использование

физических нагрузок, а также нерациональное планирование учебного или учебно-тренировочного процесса.

Единственным ограничением к занятиям плиометрическими упражнениями, которые должны выполняться под чутким руководством и контроле со стороны опытного инструктора является подростковый возраст. Пожилым людям и людям со сколиозом занятия плиометрическими упражнениями противопоказаны.

Глава 3.

ВНЕДРЕНИЕ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В УЧЕБНЫЙ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД

Обеспечение общественного порядка и законности в государстве, безопасности и правовой защищенности личности являются основными функциями органов внутренних дел (ОВД).

Для успешной реализации вверенных им функций в ОВД организуется профессиональная подготовка сотрудников, составной частью которой является физическая подготовка.

Проведение физической подготовки в организациях и подразделениях ОВД регламентируется приказом МВД России № 385 от 31 марта 2015 г. «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». В данном приказе в п. 93 указывается, что физическая подготовка осуществляется по месту службы сотрудников в целях совершенствования их профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с возможным применением физической силы специальных средств и огнестрельного оружия. Содержание физической подготовки сотрудников ОВД основывается на общенациональных концепциях развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, охраны здоровья населения согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Физическая подготовленность сотрудников ОВД влияет на выполнение служебных обязанностей в их профессиональной деятельности. Поэтому каждый сотрудник обязан иметь соответствующий уровень физической подготовленности, проходить специальную подготовку и периодическую проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы (п. 5 ст. 18 Федерального закона «О полиции»). Сотрудник, который не прошел данную форму контроля подлежит прохождению аттестации на соответствие замещаемой должности. (п. 7 ст. 18 Федерального закона «О полиции»). Иными словами, согласно данному закону, каждый сотрудник полиции обязан иметь должный уровень физической подготовленности, соответствующий квалификационным требованиям к замещаемой должности в органах внутренних дел.

Исходя из вышеперечисленного, мы предположили, что внедрение в физическую подготовку сотрудников ОВД методику использования

плиометрических упражнений может значительно помочь достигнуть должного уровня физической подготовленности. Выбор данной методики основывался на ее универсальности при развитии физических качеств, а также в возможности выполнения физических занятий не в ежедневном режиме, что является очень приемлемым среди сотрудников правоохранительных органов. Также данные упражнения эффективно воздействуют на физиологические особенности, развивают такие важные способности, как мускульная сила и быстрота реакции, от которых порой может зависеть жизнь и здоровье не только сотрудника полиции, но и гражданского населения.

Регулярные занятия плиометрическими упражнениями способствуют формированию костной системы, повышают сопротивляемость болезням, укрепляют иммунную систему, снимают стрессовые состояния, усталость и нервное напряжение, способствуют хорошему пищеварению и аппетиту, а также становлению красивой фигуры. Проводя физические нагрузки с их применением аэробной направленности, они защищают сотрудника от сердечно-сосудистых заболеваний, укрепляют сердечные мышцы, благодаря чему сердце работает медленнее, но эффективнее, а циркуляция крови улучшается. То же самое можно сказать о дыхании и кровеносной системе организма. С развитием дыхательной системы организм получает больше кислорода, а развитие и формирование кровеносной системы способствует лучшему усвоению кислорода работающими органами и мышцами. Все это положительно сказывается на выполнении сотрудником своих служебных обязанностей при решении оперативно-служебных и служебно-боевых задач в стрессовых ситуациях.

Чтобы подтвердить нашу гипотезу мы решили проверить ее на практике при проведении учебных и учебно-тренировочных занятиях по физической подготовке среди курсантов образовательных организаций системы МВД России.

Для вычисления полученных данных были использованы общепринятые методы математико-статистической обработки результатов исследования. Достоверность различий средних значений определялась по t-критерию и стандартному отклонению Пирсона с вычислением доверительного интервала параметров физической подготовленности курсантов. Расчет достоверности исследуемых результатов выполнения фи-

зических упражнений на силу, быстроту и выносливость проводился на персональном компьютере⁹.

Цель исследования заключается в эффективности занятий плиометрическими упражнениями при сравнении ее с традиционной методикой.

Подтверждение выдвинутой нами рабочей гипотезы, исходя из цели исследования, заключалось в том, чтобы показать эффективность предложенной нами методики проведения занятий по физической подготовке. Основными показателями определения физической подготовленности сотрудников мы взяли физические упражнения, согласно приказу МВД России от 13 ноября 2012 г. № 1025дсп «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», на силу подтягивание на гимнастической перекладине — у мужчин и сгибание разгибание рук в упоре лежа — у женщин, на быстроту челночный бег 10 x 10 метров, на выносливость бег (кросс) 1000 метров.

В процессе эксперимента мы создали две идентичные группы из курсантов второго курса, которые проходят обучение по специальности «Правовое обеспечение национальной безопасности». Каждая из групп включала в себя 20 человек: 10 юношей и 10 девушек. Создание разнородных групп, отличающихся по гендерным признакам, обосновывалось тем, что в настоящее время в ОВД служат много сотрудников женского пола. Чтобы проверить нашу гипотезу, одну из групп, которая занималась по традиционной системе, согласно примерной и рабочей программе прохождения дисциплины «Физическая подготовка», мы назвали контрольной группой (КГ). Другая — экспериментальная — группа (ЭГ), которая занималась по предложенной нами программе, где в традиционную программу обучения включались плиометрические упражнения в подготовительную и основную часть занятия.

Чтобы определить идентичность групп перед началом эксперимента мы произвели контрольный срез результатов по физическим упражнениям на силу, быстроту и выносливость. Проведенные математико-статистические расчеты были обработаны с помощью персонального компьютера и зафиксированы в табл. 1.

Из табл. 1 видно, что по основным контрольным упражнениям на силу, быстроту и выносливость до начала эксперимента физическая

⁹ Петров П. К. Физическая культура: курсовые и выпускные квалификационные работы [Текст] / П. К. Петров. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. — С. 57

подготовленность курсантов КГ и ЭГ была идентична и не имела достоверных различий ($P > 0,05$).

Таблица 1

Сравнительный анализ результатов выполнения физических упражнений курсантами КГ и ЭГ до начала проведения эксперимента

Физическое упражнение	Группа	n	$\bar{X}$	σ	$\pm m$	t	P
Подтягивание на гимнастической перекладине (юн.), кол-во повт.	КГ	10	10,3	2,27	0,75	0,6	> 0,05
	ЭГ	10	9,7	2,27	0,75		
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (дев.), кол-во повт.	КГ	10	9,0	2,6	0,8	0,3	> 0,05
	ЭГ	10	8,7	1,9	0,6		
Челночный бег 10х10 (юн.), сек.	КГ	10	27,03	0,84	0,28	0,2	> 0,05
	ЭГ	10	27,13	0,81	0,27		
Челночный бег 10х10 (дев.), сек.	КГ	10	31,36	0,7	0,23	0,3	> 0,05
	ЭГ	10	31,27	0,8	0,26		
Бег (кросс) 1000 м (юн.), сек.	КГ	10	213,5	8,47	2,8	0,1	> 0,05
	ЭГ	10	213,1	8,76	2,9		
Бег (кросс) 1000 м (дев.), сек.	КГ	10	280,3	11,3	3,7	0,2	> 0,05
	ЭГ	10	279,4	9,7	3,2		

Во время проведения эксперимента в нашем исследовании, как мы уже говорили выше, КГ курсантов занимались по традиционной методике, согласно примерному и рабочему плану проведения занятий по дисциплине «Физическая подготовка»¹⁰.

В ЭГ в процессе учебных занятий по дисциплине «Физическая подготовка» использовались плиометрические упражнения и комплексы. Помимо этого давались задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, физической культурой и спортом, где рекомендовалось выполнение предложенных плиометрических упражнений и комплексов (прил. 2–6) для развития и совершенствования определен-

¹⁰ Примерная учебная программа по дисциплине «Физическая подготовка» для образовательных организаций МВД России. — М., 2012. — 40 с.

ных физических качеств. В учебном процессе плиометрические упражнения подбирались в зависимости от темы и цели занятия при проведении подготовительной и основной его частей. Подбор составлялся из упражнений (прил. 2), которые подразделялись на:

- прыжковые упражнения;
- упражнения из упора лежа;
- упражнения с медицинболом;
- обще развивающие силовые упражнения.

В подготовительной части занятия регулярно перед началом общей разминки курсанты ЭГ выполняли комплекс разминочных упражнений в течение 10 минут (прил. 3). Использование комплекса разминочных упражнений позволял подготовить организм курсантов к выполнению физической нагрузки, а также предотвращал и уменьшал возможность получения травм во время учебного процесса. Также использование комплекса разминочных упражнений позволял поддерживать и сохранять достигнутый уровень функциональной подготовленности занимающихся. При самостоятельных занятиях физическими упражнениями, физической культурой и спортом выполнение данного комплекса рекомендовалось проводить в течение 15–20 мин. При проведении специальной разминки плиометрические упражнения подбирались в зависимости от темы и цели занятия и подбирались из списка упражнений, предложенного в прил. 2.

В основной части занятия плиометрические упражнения выполнялись и вставлялись между изучением и совершенствованием физических упражнений согласно теме и основным задач занятия. Например, если занятия проходили на стадионе, то после сдачи основных нормативов по дисциплине «Физическая подготовка» выполнялись комплексы плиометрических упражнений (прил. 4–6), а при изучении тем по разделу «Боевые приемы борьбы» плиометрические упражнения использовались между изучением отдельных приемов борьбы. Включение плиометрических упражнений в эти занятия позволяло снять у занимающихся физическую напряженность и усталость при выполнении одних и тех же приемов борьбы, а также задействовать другие группы мышц в основной части. В конце основной части проводился обязательно один из комплексов плиометрических упражнений (прил. 5–6), упражнений с медицинболом или выполнялись общеразвивающие силовые упражнения.

Таблица 2

Сравнительный анализ результатов выполнения физических упражнений
курсантами КГ и ЭГ после завершения эксперимента

Физическое упражнение	Группа	n	$\bar{X}$	σ	$\pm m$	t	P
Подтягивание на гимнастической перекладине (юн.), кол-во повт.	КГ	10	10,8	2,6	0,86	3,7	< 0,05
	ЭГ	10	16,2	3,9	1,3		
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (дев.), кол-во повт.	КГ	10	10,7	2,6	0,86	3,5	< 0,05
	ЭГ	10	16,0	3,9	1,3		
Челночный бег 10х10 (юн.), сек.	КГ	10	26,79	0,65	0,21	2,9	< 0,05
	ЭГ	10	25,7	0,71	0,23		
Челночный бег 10х10 (дев.), сек.	КГ	10	30,09	0,65	0,21	5,5	< 0,05
	ЭГ	10	28,44	0,71	0,23		
Бег (кросс) 1000 м (юн.), сек.	КГ	10	209,5	8,0	2,6	3,0	< 0,05
	ЭГ	10	199,2	8,0	2,6		
Бег (кросс) 1000 м (дев.), сек.	КГ	10	276,1	9,0	3,0	2,9	< 0,05
	ЭГ	10	260,7	13,0	4,3		

Наш эксперимент проводился с сентября 2014 г. по июнь 2015 г. В конце эксперимента для подтверждения гипотезы нашего исследования мы снова провели среди КГ и ЭГ контрольный срез результатов физических упражнений на силу, скорость и выносливость. Результаты, полученные в конце эксперимента, мы также занесли в табл. 2 и выполнили математико-статистическую обработку результатов отдельно для девушек и юношей для определения достоверности нашего исследования.

Таким образом, исследование показало, что использование плиометрических упражнений при проведении учебных занятий, а также при самостоятельных занятиях физическими упражнениями, физической культурой и спортом является более эффективным с целью повышения физической подготовленности занимающихся, чем методика проведения занятий традиционным методом.

Показанные курсантами ЭГ результаты оказались достоверно выше, чем у курсантов КГ. По данным табл. 1, до начала эксперимента

курсанты обеих групп не имели достоверных различий при выполнении физических упражнений. После проведения эксперимента достоверность различий составила при выполнении силовых упражнений у юношей $t=3,7$ при уровне значимости $P < 0,05$, у девушек $t=3,5$ при уровне значимости $P < 0,05$, на быстроту у юношей $t=2,9$ при уровне значимости $P < 0,05$, у девушек $t=5,5$ при уровне значимости $P < 0,05$, на выносливость у юношей $t=3,0$ при уровне значимости $P < 0,05$, у девушек $t=2,9$ при уровне значимости $P < 0,05$.

Исходя из наших исследований, можно сделать вывод о том, что систематические занятия плиометрическими упражнениями эффективнее способствуют развитию физических качеств и повышению уровня физической подготовленности, как у девушек, так и у юношей, а следовательно, внедрения их в занятия по физической подготовке у сотрудников ОВД также будут способствовать повышению уровня их физической подготовленности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Согласно проведенным исследованиям плиометрические упражнения можно считать мощным и эффективным способом развития физических качеств и физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел. Но включение их в учебные или самостоятельные занятия физической культурой и спортом необходимо проводить планомерно и последовательно, т. к. такой вид упражнений является сильной и стрессовой физической нагрузкой для организма занимающихся, особенно слабоподготовленных. Основные условия плиометрики — это первоначальная силовая подготовка мышц, правильное техническое выполнение упражнений, а также дозированное сочетание физической нагрузки и отдыха¹¹.

Для достижения максимальной эффективности от плиометрических упражнений необходимо начинать их включение в учебный или учебно-тренировочный процесс во водной части занятия после общей разминки. Когда организм привыкнет к первоначальной нагрузке, только тогда следует включать плиометрические упражнения в основную часть занятия сочетая ее с учебной или учебно-тренировочной программой.

Выполняя данные указания можно за короткий срок, в течение 2—3 месяцев повысить физическую подготовленность.

В этих условиях физическая культура и физическая подготовка в системе Министерства внутренних дел Российской Федерации во взаимодействии с гуманитарными, социально-экономическими, правовыми и специальными дисциплинами приобретает новое качество. Возрастает необходимость повышения уровня физического обучения и воспитания сотрудников силовых ведомств, развивая и совершенствуя их индивидуальные способности. Внедрение плиометрических упражнений в учебный и учебно-тренировочный процесс сотрудников ОВД будет способствовать качественному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач¹².

В данной работе отражена основная информация, полученная в результате проведения нашего исследования, определены меры безопасности при выполнении плиометрических упражнений, описаны их виды

¹¹ Орлова С. В. Указ. соч.

¹² Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]...

и комплексы. Изучив научно-методическую литературу, нами было выявлено, что плиометрику возможно применять в различных видах спорта, и данная позиция будет активно способствовать физическому совершенствованию и поддержанию физических качеств сотрудников органов внутренних дел России на высоком уровне.

Совокупность положительных сторон плиометрики показывает целесообразность использования данной методики в структурных подразделениях органов внутренних дел.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. О полиции: федер. закон Рос. Федерации от 7 февр. 2011 г. № 3-ФЗ // СЗ РФ. — 2011. — № 7. — Ст. 900.
2. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ М-ва внутр. дел Рос. Федерации от 5 мая 2018 г. № 275 [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71877330/> (дата обращения: 28.08.2018).
3. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ М-ва внутр. дел Рос. Федерации от 1 июля 2017 г. № 450 [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (дата обращения: 28.08.2018).
4. Адамчик Я. Г. Оценка эффективности разминки с использованием плиометрических упражнений и упражнений с прогрессивным сопротивлением на выбранные биохимические и физиологические параметры нижних конечностей [Текст] / Я. Г. Адамчик // Теория и практика физической культуры. — 2013. — № 4. — 95–99 с.
5. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Текст]: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. / И. С. Барчуков. — М.: Академия, 2006. — 230 с.
6. Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. — 431 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>. — ЭБС «IPR-books», по паролю.
7. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. — Изд. 2-е, испр. и доп. — М.: Физкультура и спорт, 1977. — 257 с.
8. Верхошанский Ю. В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. — 1993. — № 8. — С. 21–28.
9. Гаврюшкин А. Н. Силовая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учеб.-метод. пособие / А. Н. Гаврюшкин, А. М. Кутимский. — Иркутск: Вост.-Сиб. ин-т М-ва внутр. дел России, 2016. — 36 с.
10. Галимова А. Г. Повышение уровня физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами Кроссфит: автореф. ... дис. канд. пед. наук. — Улан-Удэ, 2017. — 27 с.

11. Клименко С. В. Обеспечение мер безопасности на занятиях по физической подготовке: метод. рек. / С. В. Клименко, С. В. Мельников. — М.: Моск. ун-т М-ва внутр. дел России, 2008. — 18 с.

12. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. — Изд. 4-е, испр. и доп. — СПб.: Изд-во «Лань», 2005. — 384 с.

13. Методика проведения занятий по общей физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: учеб.-метод. пособ. / авт.-сост. С. М. Струганов. — Иркутск: Вост.-Сиб. ин-т М-ва внутр. дел России, 2015. — 104 с.

14. Орлова С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособ. для абитуриентов / С. В. Орлова. — Электрон. текстовые данные. — Иркутск: Ирк. фил. Рос. гос. ун-та физ. культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011. — 154 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15687> — ЭБС «IPRbooks», по паролю.

15. Петров П. К. Физическая культура: курсовые и выпускные квалификационные работы [Текст:] / П. К. Петров. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. — 112 с.

16. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения [Текст:] / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2004. — 808 с.

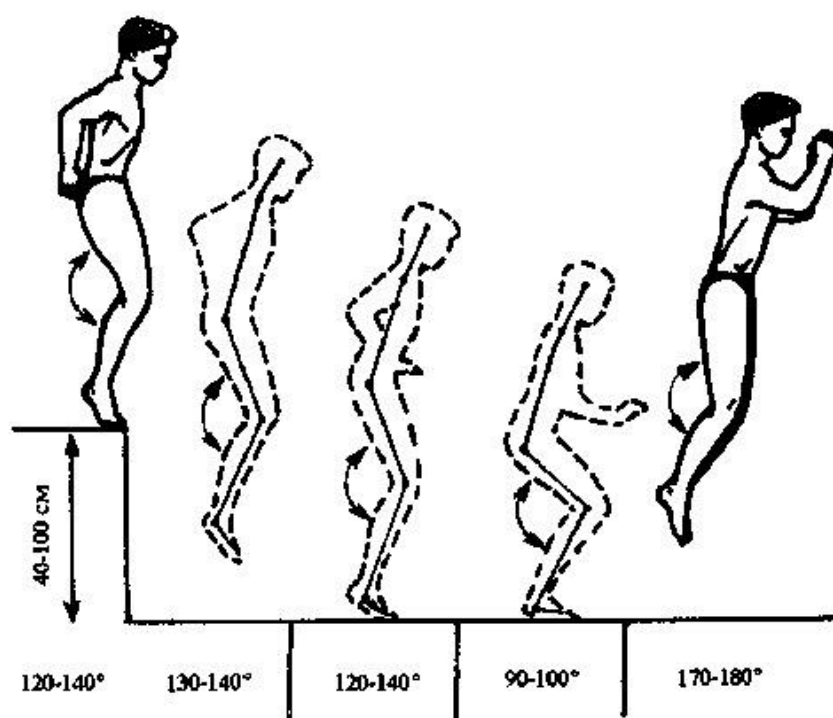
17. Примерная учебная программа по дисциплине «Физическая подготовка» для образовательных организаций МВД России. — М., 2012. — 40 с.

18. Струганов С. М. Повышение уровня подготовленности лиц, поступающих на обучение в образовательные организации МВД России, к дополнительным вступительным испытаниям по физической подготовке: метод. рек. / С. М. Струганов, Д. А. Гаврилов. — Иркутск: Вост.-Сиб. ин-т М-ва внутр. дел, 2017. — 32 с.

19. Струганов С. М. Рациональное планирование тренировочного процесса на этапе специальной подготовки высококвалифицированных бегунов-марафонцев: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. — Улан-Удэ, 2007. — 195 с.

20. Физическая культура: учеб. / кол. авт.; под ред. М. Я. Виленского. — М: КНОРУС, 2012. — 424 с.

Прыжковые тренировки



Прыжковые упражнения

1. Прыжки на правой, левой ноге.
2. Прыжки приставными шагами правым, левым боком.
3. Прыжки «Ножницы»: продвижение небольшое, частота высокая, прыжки выполнять на стопе, ноги в коленях не сгибать.
4. Прыжок вверх на одной ноге, маховая нога подтягивается к груди.
5. Упор лежа — упор присед с выпрыгиванием вверх.
6. Выпрыгивание из полуприседа вверх.
7. Прыжки вверх с глубокого выпада со сменой ног.
8. Ступенчатые прыжки (на лестнице или гимнастической скамейке).
9. Прыжки через гимнастическую скамейку (из стороны в сторону).
10. Прыжки из полуприседа вверх с небольшим весом.
11. Прыжки двумя ногами через небольшие барьеры (6–10 барьеров).
12. Выпрыгивание вверх с подъемом коленей к груди
13. Быстрое перешагивание барьеров в прыжке (10 барьеров).
14. Запрыгивание и спрыгивание на большую тумбу с одновременным перепрыгиванием через барьер.
15. «Лягушка». Исходное положение полуприсед рук перед собой — выпрыгнуть мощно в длину во время «полета», необходимо успеть выпрямить ноги и снова приземлиться в положение полуприседа (15–20 одновременных прыжков).
16. Прыжки через скакалку.
17. «Бурпи». Исходное положение — упор лежа, руки находятся на медицинболе. Отжимание от пола – упор сед с подъемом медицинбола к груди — выпрыгивание вверх с одновременным подбрасыванием медицинбола — исходное положение.
18. Прыжки из полного приседа вверх на месте, кисти рук за головой.
19. Многоскоки или вылет в шаг с высокой интенсивностью (прыжки с ноги на ногу).
20. Прыжки с высоты более 1 м с быстрым отскоком от земли.

21. Запрыгивание на тумбу и спрыгивание с тумбы, высота зависит от уровня физической подготовленности занимающегося.

22. Прыжки или пружинистые перешагивания через барьеры с поворотом на 180 градусов

23. Приседания, на подъеме с выпрыгиванием поочередные или односторонние удары ногами.

24. Приседания, на подъеме с небольшим выпрыгиванием удары руками.

Упражнения из упора лежа

1. Пружинистое сгибание разгибание рук из упора лежа с хлопком.
2. Из упора лежа поднос коленей к груди.
3. Из упора лежа поднос коленей к груди — выпрыгивание вверх с двух ног с одновременным хлопком ладонями над головой — исходное положение.
4. Пружинистое сгибание разгибание рук из упора лежа с одновременным отрывом всего тела от пола (рук и ног).
5. Пружинистое сгибание разгибание рук из упора лежа с постепенным разворотом на 360 градусов.
6. Пружинистое сгибание разгибание рук из упора лежа от пола с перемещением (заскакиванием) рук на небольшое возвышение (гимнастическую скамейку).
7. Пружинистое сгибание разгибание рук из упора лежа на возвышении (гимнастической скамейке) с перемещением (соскакиванием) на пол.
8. Сгибание разгибание рук из упора лежа волной.
9. Сгибание разгибание рук из упора лежа.

Упражнения с медицинболом

1. Бросок медицинбола из-за головы вперед с места.
2. Бросок медицинбола снизу вперед в прыжке (броски желательно выполнять в паре или вместо медицинбола использовать камень).
3. Бросок медицинбола от груди вперед в прыжке (броски желательно выполнять в паре или вместо медицинбола использовать камень).
4. Бросок медицинбола от груди вверх из положения лежа.
5. Бросок медицинбола от груди вперед из положения лежа (броски желательно выполнять в паре или вместо медицинбола использовать камень).
6. Передача медицинбола со стороны. Стоя спиной к напарнику передать медицинбол ему слева — затем забрать его справа, и наоборот.

Общеразвивающие силовые упражнения (ОРУ)

1. Подтягивание на гимнастической перекладине.
2. Подъем ног к перекладине из упора вис на гимнастической перекладине.
3. Подъем с переворотом из упора вис на гимнастической перекладине.
4. Подъем силой из упора вис на гимнастической перекладине.
5. Сгибание разгибание рук на параллельных брусьях.
6. Сгибание разгибание рук на параллельных брусьях с махом.
7. Выполнение гимнастического уголка на параллельных брусьях.
8. Сгибание разгибание рук из упора спиной к тумбе.

Рекомендуемый комплекс разминочных упражнений перед каждым занятием физическими упражнениями, а также как самостоятельный комплекс физических упражнений для совершенствования физической подготовленности и поддержания мышечного тонуса. Выполняется комплекс в течение 10–20 мин. Между упражнениями происходит быстрый переход с одной станции на другую.

1. Упражнение для укрепления стоп (катание круглой деревянной палочки 2–3 минуты на каждую ногу).

2. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, продвижение вперед и назад за счет сокращения пальцев стоп (по 15–30 сек. на каждое положение).

3. Лежа на спине подъем туловища к ногам (10–15 раз).

4. Лежа на животе подъем туловища вверх (10–15 раз).

5. Лежа на животе подъем ног вверх (10–15 раз).

6. Лежа на спине складывание на пресс (1–20 сек.).

7. Бег с высоким подъемом бедра (20–30 сек.).

8. Выпрыгивание из полуприседания (15–20 раз).

9. Вынос бедра вверх из полуприседания у стены (5–6 раз на каждую ногу).

10. Выпрыгивание в разножке со сменой ног (30 сек.),

11. Различные упражнения на гибкость.

Использование комплекса разминочных упражнений позволяет подготовить организм к выполнению любой физической нагрузки, а также предотвращает и уменьшает возможность получения травм во время тренировочного процесса. Также ежедневный комплекс разминочных упражнений позволяет поддерживать и сохранять достигнутый уровень функциональной подготовленности занимающихся.

Комплекс силовых плиометрических упражнений со штангой
(с весом штанги от 20 до 35 кг)

1. Выпрыгивание из полуприседания со штангой на плечах (вес 30–35 кг).
 2. Разножкой со штангой на плечах (вес 20–25 кг).
 3. Заход на скамейку со штангой на плечах (вес 20–25 кг).
 4. У шведской лестницы вынос бедра вверх из полуприседания (10–15 раз на каждую ногу).
 5. С подъемом на носках.
 6. Упражнение на пресс, из положения виса на шведской лестнице подъем ног к запястьям.
 7. Вынос бедра вверх с диском от штанги (вес 10–15 кг).
- Упражнения выполняются до усталости, 2–3 серии. После каждой серии 5–6 ускорений на ритм 30–40 метров.

Комплекс прыжковых плиометрических упражнений
на развитие скоростно-силовой выносливости

1. Бег с высоким подъемом бедра.
2. Выпрыгивание из полуприседания.
3. Бег с прямыми ногами вперед (ножницы).
4. Выпрыгивание вверх из полуприседания с одной ноги — поочередно.
5. Бег с захлестом голени назад.
6. Выпрыгивание в разножку со сменой ног.
7. Выпрыгивание вверх с двух ног с высоким подъемом бедер.
8. Многоскоки с ноги на ногу.
9. Упор присев — упор лежа — упор присев — выпрыгивание вверх.
10. Семенящий бег.

Упражнения выполняются по 30 сек, после каждого упражнения 20–30 м ускорение с последующим легким бегом на исходное положение, за тренировку проводится 2–4 серии. Серия упражнений выполняется без перерыва, после каждой серии 2–3 — минутный пассивный отдых.

Силовой комплекс для развития мышц живота

1. Лежа на спине подъем туловища к ногам.
2. Лежа на спине подъем вверх ног с выходом в стойку на лопатки.
3. Лежа на животе подъем туловища вверх.
4. Лежа на животе подъем ног вверх.
5. Лежа на левом боку подъем туловища вверх правым боком.
6. Лежа на правом боку подъем туловища вверх левым боком.
7. Лежа на спине складывание, одновременный подъем туловища и ног вверх.
8. Из положения виса на гимнастической перекладине подъем ног к перекладине.

Упражнения выполняются по 30 сек. через 30 сек. пассивного отдыха, 2–4 серии, после каждой серии отдых 2–3 мин.

Учебное издание

**Струганов Сергей Михайлович,
Якушев Эдуард Вадимович,
Гаврилов Дмитрий Анатольевич**

**МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СОТРУДНИКОВ ОВД**

Редактор
А. В. Андреев

Подписано в печать 30.08.2018

Усл. печ. л. 2,25

Тираж 50 экз.

Формат 60 x 84/16

Заказ № 60

НИ и РИО ФГКОУ ВО «Восточно-Сибирский институт МВД России»,
ул. Лермонтова, 110