

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

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
СЛУШАТЕЛЕЙ ФАКУЛЬТЕТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
СРЕДСТВАМИ ГИРЕВОГО СПОРТА**

Учебно-методическое пособие

**Белгород
Белгородский юридический институт МВД России
имени И.Д. Путилина
2019**

- Р 17 Развитие физических качеств слушателей факультета профессиональной подготовки средствами гиревого спорта : учебно-методическое пособие / И. С. Беляев, А. А. Коник, А. Ю. Дорохин [и др.]. – Белгород : Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, 2019. – 60 с.

Авторы:

Беляев И.С.;

Коник А.А., кандидат педагогических наук;

Дорохин А.Ю.;

Дыбов В.Е.

Рецензенты:

Славко А.Л., кандидат социологических наук, доцент (Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя);

Рыжков В.И., начальник ОПП УРЛС УМВД России по Белгородской области.

В пособии раскрываются содержание и особенности развития физических качеств слушателей факультета профессиональной подготовки средствами гиревого спорта, предложенная методика способствует развитию выносливости, воспитанию волевых качеств, формированию и совершенствованию профессионально-прикладных двигательных навыков в процессе служебной деятельности. Пособие направлено на формирование у обучающихся способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Предназначено для лиц рядового и младшего начальствующего состава, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел по должности служащего «Полицейский», сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

ББК 75.1

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
Раздел 1. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ	7
Раздел 2. АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	14
Раздел 3. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ ГИРЕВОГО СПОРТА	22
3.1. Упражнения для мышц плечевого пояса и верхних конечностей	28
3.1.1. Жим гири стоя	28
3.1.2. Жим гири сидя	30
3.1.3. Трастер с гирей (жим гири после приседа)	31
3.1.4. Швунг гири (толчок без второго подседа)	32
3.1.5. Тяга гири к подбородку	33
3.1.6. Круговые движения гирей за головой	34
3.1.7. Жим гири из-за головы стоя	34
3.1.8. Пуловер с гирей	35
3.1.9. Отведение прямых рук вперед и в сторону с гирями	36
3.1.10. Удержание двух гирь над головой на прямых руках	36
3.1.11. Жим перевернутой гири	37
3.1.12. Подъем гири сидя (сгибание руки с гирей)	37
3.2. Упражнение для мышц туловища	38
3.2.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гирях	38
3.2.2. Разводка гирь лежа на скамье	39
3.2.3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках с гирей	39
3.2.4. Подтягивание на перекладине с гирей	40
3.2.5. Тяга гири в наклоне	41
3.2.6. Наклоны вперед с гирей	42
3.2.7. Гиперэкстензия с гирей	42
3.2.8. Подъем туловища из положения лежа на спине с гирей	43
3.2.9. Вращение гири вокруг туловища	44
3.2.10. Наклоны в сторону с гирей	44
3.2.11. Повороты в сторону с гирей	45
3.2.12. Скручивание в упоре углом с гирей	46
3.2.13. Шраги с гирями	46
3.3. Упражнения для мышц ног	47
3.3.1. Приседание с гирей на спине	47
3.3.2. Приседание с гирей на груди	47
3.3.3. Выпады вперед с гирями в руках	48
3.3.4. Подъем на ноги из положения стоя (гири в руках)	49

3.4. Упражнения комплексного воздействия	49
3.4.1. Махи двух гирь двумя руками	49
3.4.2. Махи одной гирей двумя руками	50
3.4.3. Забросы гирь за грудь	51
3.4.4. Рывок гири	51
3.4.5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гирях и заброс на грудь	52
3.4.6. Классический толчок (одной или двумя руками)	53
3.4.7. Толчок гирь по длинному циклу	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	56
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	57

ВВЕДЕНИЕ

Занятия физической подготовкой сотрудников органов внутренних дел направлены на приобретение умений и навыков, развитие и совершенствование физических и психических качеств, которые будут наиболее успешны при выполнении оперативно-служебных задач. Во время занятий физической подготовкой закаляется воля, характер, развивается способность четко и правильно ориентироваться в сложных ситуациях.

При проведении занятий на факультете профессиональной подготовки важно учесть тот аспект, что данная категория сотрудников может не в полной мере понимать важность усиленного развития их физических качеств, это касается лиц, впервые поступивших на службу в органы внутренних дел. Данная категория сотрудников еще не успела в полной мере ощутить специфику службы в органах внутренних дел. Факультет профессиональной подготовки – это для них первый этап получения знаний, умений и навыков, касающихся их профессиональной деятельности, и именно на этом этапе необходим психологический настрой для достижения наилучших результатов. Важно осознавать, что полученные знания и навыки будут способствовать выполнению служебных задач.

Граждане, поступающие на службу в органы внутренних дел Российской Федерации¹, проходят отбор, в котором одним из этапов является сдача контрольных нормативов по физической подготовке. Организация и проведение занятий по физической подготовке в органах внутренних дел регламентируются приказом МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», а также приказом МВД России от 05.05.2018 № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

Физическая подготовка в органах, организациях, подразделениях МВД России организуется и проводится в учебных группах не реже одного раза в неделю общей продолжительностью не менее двух часов. Контрольные занятия по физической подготовке – не реже одного раза в год.

Физическая подготовка является одним из важнейших показателей при аттестации сотрудника полиции на соответствие замещаемой должности, что указывает на важность постоянного совершенствования физических качеств и совершенствования умения и навыков применения боевых приемов борьбы. Так, согласно п. 15 ч. 1 ст. 12 Федерального закона Российской Федерации от 30.11.2011 № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» к основным обязанностям сотрудника органов внутренних дел относится обязанность «соответствовать по уровню физической подготовки квалификационным требованиям к замещаемой должности в органах внутренних дел».

¹ Далее – ОВД.

В образовательных организациях МВД России на факультете профессиональной подготовки занятиям по физической подготовке уделяется особое внимание. Занятия по физической подготовке проводятся в виде лекций, практических занятий, комплексных практикумов по огневой и физической подготовке. По окончании периода обучения принимается зачет или экзамен по физической подготовке. Кроме физической (специальной) подготовки предусмотрены факультативные занятия по общефизической подготовке (прикладная и атлетическая гимнастика, легкая атлетика, преодоление полос препятствий и т.д.).

Целью данных занятий является не только формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности, но и развитие физических качеств, а также обучение основам методики самостоятельного развития физических качеств.

Несмотря на то, что занятиям по физической подготовке в процессе профессионального обучения уделяется значительное количество учебного времени, большая его часть предусматривает освоение боевых приемов борьбы. Большой арсенал боевых приемов борьбы, их высокая координационная и техническая сложность не позволяют уделять развитию физических качеств достаточное внимание. Еще одной проблемой является отсутствие необходимого оборудования для одновременного выполнения всеми обучающимися одних и тех же упражнений по заданию преподавателя. Поэтому перед преподавателем физической подготовки поставлена непростая задача поиска необходимого баланса между развитием физических качеств и обучением специальным приемам. В сложившейся ситуации представляется необходимым поиск новых средств, методов и методических приемов по развитию физических качеств в условиях ограниченного лимита времени и доступных средств для развития физических качеств.

Одним из средств комплексного развития физических качеств сотрудников органов внутренних дел является использование упражнений из арсенала гиревого спорта в общефизической подготовке. Упражнения из арсенала гиревого спорта имеют ряд преимуществ: разнообразную координационную сложность (от простых до сложнокоординационных); доступность (практически в каждом спортивном зале есть набор гирь); простоту воспроизведения; высокую степень адаптивности под любые антропометрические данные и физическую подготовленность и т.д.

Таким образом, актуальность проблемы развития и совершенствования физических качеств средствами гиревого спорта у сотрудников полиции определяется высокими требованиями к физической подготовке сотрудника, а также недостаточным методическим обеспечением занятий по физической подготовке. В работе представлены широкий перечень упражнений (средств) гиревого спорта, а также методические особенности их применения при развитии физических качеств слушателей факультета профессиональной подготовки.

Раздел 1.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

Гиревой спорт является одним из наиболее эффективных средств физического совершенствования. По сравнению со многими другими видами спорта гиревой спорт имеет ряд достоинств и преимуществ, заключающихся в простоте использования, доступности и экономичности.

Современный гиревой спорт характеризуется высокими спортивными достижениями и предъявляет высокие требования к развитию физических качеств, среди которых огромное значение имеют силовая выносливость, взрывная сила и т.д. В настоящее время большое внимание уделяется развитию общей и специальной выносливости – без этих качеств невозможно показать высокий результат. Что касается силы, то исследователи в области гиревого спорта единодушны в том, что развивать данное физическое качество необходимо до определенного «достаточного» предела. Силовые способности рассматриваются как механизм, требуемый для выполнения определенных навыков и спортивных действий. В гиревом спорте цель силового развития – отвечать нуждам данного вида спорта, развивать специфическую силу, чтобы поднять спортивные показатели на высокий уровень. Базовая общефизическая подготовка в гиревом спорте направлена на развитие мышечной силы, общей выносливости и включает в себя выполнение упражнений комплексного характера.

Гиревой спорт относится к циклическим видам спорта, в нем сочетание силы и выносливости требуется в течение установленного правилами соревнований времени – 10 минут. Выполнение упражнений с гирями более 8 минут сопровождается развитием долгосрочной мышечной выносливости, т.е. способности применять силу против стандартного сопротивления в течение длительного времени.

Вне зависимости от того, какое качество является главным для данного вида спорта, необходимо отметить роль использования силовых и метаболических тренировок. Для видов спорта, в которых основным качеством является аэробная выносливость, необходимо проводить силовые тренировки, так как добиться улучшения результатов можно лишь благодаря приложению большей силы, противостоящей сопротивлению. Таким образом, без базовой подготовки и развития силовых способностей сложно прогрессировать и в гиревом спорте.

Комбинация тренировок, направленных на развитие силы в сочетании с выносливостью, с параметрами нагрузки, учитывающими особенность гиревого спорта, не проявляет отрицательного результата. Напротив, программа силовой тренировки, направленная только на развитие максимальной силы, не будет иметь положительного эффекта в совершенствовании силовой выносливости. Основная цель силового тренинга – отвечать специфическим нуждам

конкретного вида спорта, обеспечивать хорошую базу, направленную в дальнейшем на совершенствование специальных физических качеств, необходимых для повышения спортивного результата. В рассматриваемом виде спорта с преобладанием силовой подготовки проявляется положительный перенос в развитии силовой выносливости.

Учитывая специфику гиревого спорта, можно сделать вывод, что приоритетным физическим качеством в гиревом спорте является силовая (специальная) выносливость. Быстрота, ловкость и гибкость проявляются в данном виде спорта второстепенно, но в то же время способствуют повышению результата и выполнению двигательных действий с оптимальным режимом работы нервно-мышечной системы.

Быстрота представляет собой способность выдерживать высокий темп (частоту) выполнения двигательных действий за определенный промежуток времени (10 минут – время соревновательного упражнения в личном зачете и 3 минуты – на каждого участника в командной эстафете). В зависимости от тактики выступления темп подразделяется на равномерный, переменный и рваный. Умение сохранять частоту выполняемых двигательных действий в течение установленного времени зависит от психоэмоциональной устойчивости спортсмена и проявления больших волевых усилий.

Гибкость в гиревом спорте проявляется в способности выполнять соревновательные упражнения с большей амплитудой и позволяет осуществлять подъем и фиксацию гирь без лишних усилий. Помимо гибкости, необходимо уделять внимание развитию подвижности в плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставах. Наличие хорошей гибкости и подвижности позволяет овладеть рациональной техникой, которая обеспечивает сохранение адаптационных возможностей организма.

Развитие координационных способностей (ловкости) ярко проявляется в силовом жонглировании гирями. Согласно Правилам Всероссийской федерации гиревого спорта силовое жонглирование выполняется путем подбрасывания и ловли гири (массой 16 кг у мужчин и 8 кг у женщин) под музыкальное сопровождение в определенном ритме как одним, так и группой спортсменов (см. рис. 1.1, 1.2).

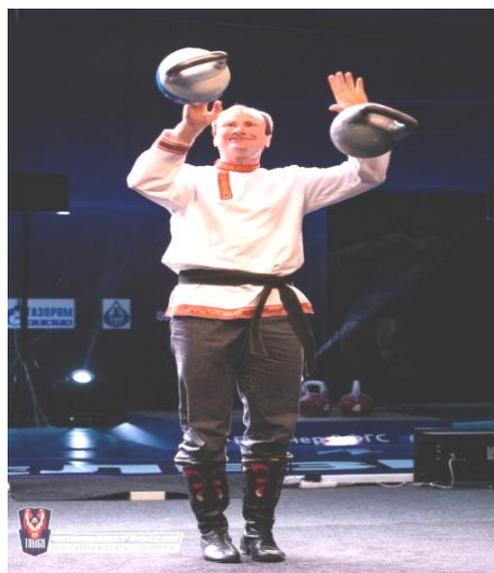


Рисунок 1.1.
Одиночное жонглирование гирей

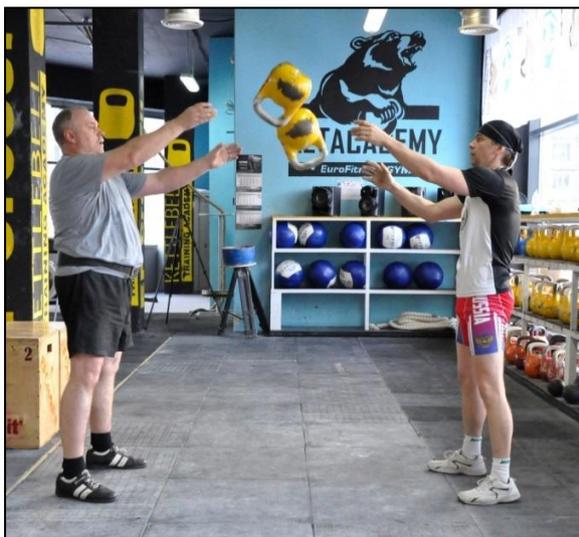


Рисунок 1.2.

Групповое жонглирование гирями

выносливости проявляются меньше. Зрелищность и эмоциональность выступлений, возможность артистического самовыражения в немалой степени способствуют росту популярности силового жонглирования гирями среди молодежи, особенно среди девушек и женщин [4]. В отдельных соревновательных упражнениях ловкость необходима для формирования устойчивости и обеспечения рациональной биомеханики движений (см. рис. 1.3).

Программные выступления силовых жонглеров включают в себя бросковые элементы различной категории сложности, а также различные артистические, силовые, хореографические элементы [4]. Силовое жонглирование гирями относится к категории видов спорта, где требуется, по мнению экспертов, преимущественное проявление координационно-силовых способностей в движениях смешанного (как циклического, так и ациклического) характера.

По сравнению с классическими упражнениями гиревого спорта требования к максимальной силе и силовой



Рисунок 1.3. Проявление силы в сочетании с ловкостью

В гиревом спорте физические качества развиваются комплексно, одно способствует развитию другого и может оказывать сопряженное воздействие (например, развитие силы способствует впоследствии повышению силовой выносливости, развитие гибкости положительно влияет на улучшение координационных способностей и т.д.).

Проанализировав физические качества, которые развиваются посредством занятия гиревым спортом, можно сделать вывод, что для сотрудников органов внутренних дел упражнения с гирями будут способствовать развитию скорости, силы, выносливости и их комплексному проявлению.

Особенностью занятий с гирями является то, что они позволяют достаточно быстро развивать силовые возможности человека и главным образом его силовую выносливость. Занятия с гирей совершенствуют практически всю мышечную систему, так как при подъеме этого снаряда принимают участие все группы мышц (ног, туловища, рук). Подъем гири в техническом отношении не относится к сложнокоординационным движениям. Освоить технику подъема гири можно за одно-два занятия. Это позволяет почти сразу же приступить к интенсивным тренировкам уже на первой-второй неделе. Варьирование количества подъемов гири, ее веса, темпа выполнения движений, времени отдыха между подъемами гирь и т.п. предоставляет широкие возможности для занимающегося этим видом спорта в планировании силовой подготовки. Занятия с гирями можно проводить в группах или индивидуально. Во всех случаях не требуется специализированных залов и оборудования. Гири могут быть в любом спортивном или даже не приспособленном для занятий спортом помещении. Занятия с гирями практически не приводят к травмам, если эти занятия проводятся методически грамотно, опытными специалистами.

Гиревой спорт является таким видом спорта, который направлен на развитие основных физических качеств человека – силы и силовой выносливости, а также позволяет достичь высокого уровня физической работоспособности, а следовательно, и функциональных возможностей организма человека. В отличие от тяжелой атлетики гиревой спорт относится к циклическим движениям, характеризуется работой большой и субмаксимальной мощности. Усилия, развиваемые спортсменом, не достигают максимальной или тем более субмаксимальной величины, так как достижения в этом виде спорта оцениваются количественными критериями.

Физиологическая основа тренировки состоит в прогрессивных функциональных и структурных изменениях, происходящих в организме под воздействием многократно проделанной работы с постоянно увеличивающейся нагрузкой. Такие изменения составляют основу общего совершенствования и повышения работоспособности организма. В данном виде спорта характерно гармоничное развитие всех органов и мускулатуры со значительной гипертрофией мышц плечевого пояса, ног и спины. Значительные изменения происходят в развитии костно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Упражнения гиревого спорта характеризуются высокой вариативностью и многообразием. Для выполнения упражнений с гирями необходимы хорошо развитые функциональные возможности организма. По мере повышения мастерства занимающихся увеличиваются сила и силовая выносливость прежде всего мышц-разгибателей. В мышцах происходят существенные биохимические и морфологические изменения: увеличивается объем отдельных мышечных волокон, улучшается кровоснабжение тренируемых мышц, повышается их возбудимость.

На первых этапах тренировки, в начальных стадиях формирования двигательного навыка, наблюдается излишняя скованность, неточность в движениях, что приводит к большим и ненужным затратам энергии. Занимающийся быстро утомляется, он не способен длительное время выполнять работу высокой интенсивности. Это связано с явлением иррадиации (распространения) процесса возбуждения по обширным участкам коры головного мозга. По мере обучения процесс иррадиации возбуждения сменяется явлением концентрации возбудительного процесса в тех нервных центрах, работа которых обеспечивает выполнение нужного движения.

Движения занимающихся гиревым спортом становятся более точными, свободными и целенаправленными. В результате происходит формирование двигательных навыков при подъеме гири. Большая нагрузка при выполнении упражнений гиревого спорта падает на дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Дыхание происходит в особых условиях, когда гиря находится на груди. При вдохе спортсмену приходится преодолевать дополнительное усилие, равное весу гири. Кроме того, выполнение упражнений происходит в условиях значительного кислородного голодания, связанного с работой высокой интенсивности, поэтому для успешного выполнения упражнения первостепенное значение имеют ритм и глубина дыхания. При правильно поставленном дыхании число дыхательных циклов превышает число подъемов гири.

При выполнении упражнений с гирями мышцы рук совершают большую динамическую работу, при этом не происходит достаточно полного их расслабления. Это, в свою очередь, создает дополнительные препятствия току крови и требует от сердечной мышцы более напряженной работы.

Выполнение упражнений с гирями имеет свою специфику. Большую роль играет силовая подготовленность спортсмена, техника дыхания, рациональность движений. Но не стоит думать, что занятия с упражнениями с гирями присущи только мужчинам. Существует множество упражнений, которые благоприятно влияют на женский организм. Для женщин разрабатываются специальные упражнения с гирями, которые помогают держать тело в тонусе.

Благотворное влияние гиревого спорта на организм женщин уже доказано. С помощью гири можно вести коррекцию физического развития, исправить врожденные дефекты телосложения (узкие плечи, сутулость, непропорциональность развития отдельных мышечных групп и т.д.). Научные исследования и практический опыт показывают, что силовая тренировка, учитывающая физиологические особенности женского организма, способствует улуч-

шению здоровья, укрепляет мышцы и связки тазового дна, улучшает фигуру. Нагрузка при многократном выполнении различных упражнений с гирями приравнивается к бегу, что способствует оздоровлению сердечно-сосудистой системы, а наклоны с выпрямлением туловища улучшают кровоснабжение в тазовом отделе и вокруг позвоночника.

В процессе занятий с гирями успешно решаются и другие задачи. Например, обучающиеся в образовательных организациях приобщаются к систематическим занятиям, к соблюдению режима труда и отдыха, к смене физической и умственной деятельности.

В российских образовательных организациях системы МВД России на сегодняшний день возрастает интерес курсантов и слушателей к гиревому спорту. Тем самым повышается уровень их мастерства, распознаются тайны самосовершенствования с помощью отягощений и в итоге увеличивается количество занимающихся, в том числе применяющих упражнения гиревого спорта. Он помогает человеку экономно расходовать свои силы, энергию и умения, содействует быстрому овладению многими навыками высокопроизводительного труда.

Специфика занятий с гирями заключается в развитии общей и специальной выносливости, силы и гибкости, а именно в многократном выполнении подъемов гири за определенный период времени. Гиревой спорт является отличным средством физического воспитания сотрудников, способствует улучшению силовых качеств, увеличивается физическая работоспособность, мотивации к достижению поставленных целей, также является прекрасным способом психологической разгрузки, которая в связи со служебной деятельностью и напряженным графиком необходима сотрудникам ОВД. Гиревой спорт является одним из наиболее благоприятных для развития силовых способностей. Упражнения с гирями становятся все более актуальными при организации тренировочного процесса в различных видах спорта, так как являются эффективным способом развития силовых способностей и выносливости.

Также гиревой спорт не ограничен по половому признаку. Это является очень важным аспектом, так как на факультете профессиональной подготовки обучаются лица мужского и женского пола.

Занятия гиревым спортом достаточно эффективно воспитывают также такие качества, как настойчивость, целеустремленность, терпение, выдержка, самообладание. Сама специфика выполнения упражнений гиревого спорта заставляет спортсмена постоянно проявлять волевые качества. Волевые качества, воспитанные в процессе тренировок с использованием средств гиревого спорта, проявляются и в повседневной жизни и становятся характерной чертой поведения спортсмена. Спортсмен, обладающий высоким уровнем знаний, а также физических и морально-волевых качеств, – это смелый, решительный и уверенный в себе человек, целостная личность.

Упражнения, используемые в гиревом спорте, на первый взгляд, позволяют развивать лишь физическое качество «сила» либо силовую выносливость. Однако анализ развития физических качеств у гиревиков, начиная уже

от спортсменов 1-го спортивного разряда, позволяет сделать вывод о том, что кроме силовых качеств средствами гиревого спорта развиваются также общая и специальная выносливость и ряд других качеств занимающихся. Проведенные исследования в области использования средств гиревого спорта в учебном процессе высших учебных заведений указывают на высокую эффективность и в то же время на доступность и простоту тренировок с гирями. Ряд специалистов физической подготовки в своих работах дают основание полагать, что проведение исследований влияния средств гиревого спорта на развитие профессионально значимых качеств у сотрудников органов внутренних дел позволит выявить действенную методику комплексного развития физических и психических качеств.

Учитывая специфику гиревого спорта, можно сделать вывод, что физические качества в данном виде спорта развиваются комплексно и это позволяет повысить уровень общей работоспособности. В процессе самостоятельных занятий гиревым спортом решается задача по обеспечению общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессии.

Раздел 2.

АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

В соответствии с приказом МВД России от 05.05.2018 № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» граждане, впервые принятые на службу в органы внутренних дел, до самостоятельного выполнения служебных обязанностей (за исключением выполнения служебных обязанностей по должности курсанта) проходят профессиональное обучение по образовательным программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский» в целях приобретения ими основных профессиональных знаний, умений, навыков и компетенции, необходимых для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

В зависимости от специфики выполнения оперативно-служебных задач данный приказ регламентирует три уровня физической подготовки – специальную, усиленную и базовую, которые предусматривают выполнение минимальных требований к объему изучаемого учебного материала для сотрудников, проходящих обучение на факультете профессиональной подготовки. Для сотрудников отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, предусмотрен первый уровень специальной физической подготовки. Ко второму уровню относят усиленную физическую подготовку, которая предусмотрена для сотрудников полиции, за исключением сотрудников отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите. Базовая физическая подготовка предусмотрена для сотрудников, не являющихся сотрудниками полиции.

Примерное распределение учебных часов на освоение физической подготовки для сотрудников полиции: боевые приемы борьбы – 60 часов, тактика применения боевых приемов борьбы – 8 часов, учебно-боевая практика – 4 часа, общая физическая подготовка – 26 часов, в том числе подвижные игры – 8 часов, контрольные занятия – 2 часа. На занятиях по физической подготовке изучаются и отрабатываются упражнения общей физической подготовки и служебно-прикладные упражнения. В общую физическую подготовку включают прикладную гимнастику и атлетическую подготовку: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, жим гири, наклоны вперед из положения лежа на спине. При сдаче нормативов по физической подготовке слушатели делают контрольные упражнения по одному на силу (жим гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине) и быстроту и ловкость (челночный бег 4x20, 10x10).

Анализируя требования приказов, необходимо сделать вывод о том, что физической подготовке сотрудников органов внутренних дел уделяется большое внимание.

Для того, чтобы определить приоритетные направления в развитии физических качеств у сотрудников органов внутренних дел, необходимо проанализировать их деятельность, оценить ситуации, в которых физические качества могут проявляться чаще всего, а именно ситуации, когда сотрудник полиции может применять и применяет физическую силу с учетом специфики служебной деятельности.

Проведенный нами опрос сотрудников полиции позволил выявить, что при пешем преследовании чаще всего преодолевается дистанция до 100 метров – 48% опрошенных. Реже преодолевается дистанция до 200 метров (33%) и 400 метров (10%), крайне редко до 1000 метров и более – 6% и 3% соответственно.

На вопрос сотрудникам патрульно-постовой службы «как часто Вам при несении службы приходится преследовать правонарушителя?» более 80% опрошенных ответили «каждую смену» или «несколько раз за смену».

Анализируя нормативные документы и опыт сотрудников полиции, непосредственно сталкивающихся с необходимостью применения физической силы ежедневно, а также научные исследования ряда авторов, можно сделать выводы о необходимости приоритетного развития некоторых физических качеств.

Так, в исследованиях В.А. Шлыкова указано, что в 36 контактах сотрудников патрульно-постовой службы с правонарушителями все они носили характер непосредственно рукопашного единоборства. По времени указанные ситуации продолжались от 24 сек до 16 мин и носили в основном характер скоростно-силовой работы с проявлением в отдельные моменты «взрывной силы» [26].

В своей работе С.В. Непомнящий, характеризуя необходимые для сотрудника патрульно-постовой службы физические качества, наряду с другими отмечает важное значение проявления выносливости к скоростно-силовой работе большой мощности, с максимальной интенсивностью в рукопашных единоборствах [27].

В ряде исследований специалисты отмечают, что разнообразие требований, предъявляемых к деятельности сотрудников органов внутренних дел при захвате правонарушителей, предполагает совершенствование всех основных форм проявления физических качеств и силовых возможностей, т.е. «взрывной силы», «абсолютной силы», «силовой выносливости».

Наиболее важными физическими качествами, по мнению респондентов, являются сила (ответили 31% опрошенных), выносливость (28%) и скоростные способности (24%). Учитывая, что при мышечной работе, связанной с задержанием правонарушителя, эти физические качества проявляются в комплексе, а также то, что большинство респондентов затруднились в определении наиболее важного для сотрудника полиции физического качества и указали не-

сколько вариантов ответа, необходимо рассматривать их в комплексе – как силовую выносливость, скоростно-силовые способности и т.д.

В повседневной деятельности сотрудники патрульно-постовой службы МВД России нередко вынуждены вступать в физический контакт с лицами, представляющими крайнюю общественную опасность. Нередко для предотвращения своего задержания преступники готовы идти на еще более тяжкие преступления с применением холодного и огнестрельного оружия, а также различных предметов, которые могут быть использованы в качестве оружия. Как правило, данные лица могут находиться в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, что отражается на адекватном восприятии ими действительности и их реакции на замечания, законные требования сотрудника полиции.

По статистике, среди правонарушителей имеется большой процент лиц с психическими отклонениями, акцентуированных личностей и лиц с измененным сознанием вследствие алкоголизма, наркомании или различных патологических отклонений. Зачастую это люди, пребывающие в постоянном как психическом, так и физическом напряжении, освободиться от которого они могут лишь только путем выплеска своей агрессии, издевательств над окружающими, физического насилия в отношении других лиц и т.п. Они отличаются крайней жестокостью, пониженной чувствительностью к боли, притуплением инстинкта самосохранения, полным, отсутствием уважения к закону, нормам морали, сострадания к жертве. Соответственно, если эти люди идут на захват заложников или открытое силовое противостояние с сотрудниками правоохранительных органов, то делают это с предельной жестокостью и хитростью, не взирая на возможные жертвы.

В таких условиях служебная деятельность сотрудников полиции должна отличаться высокой степенью организованности, собранности и рациональной жесткости с целью максимального обеспечения личной профессиональной и общественной безопасности. Важно учитывать, что от уровня физической подготовленности данной категории сотрудников к эффективной профессиональной деятельности по пресечению противоправных действий вооруженных преступников напрямую зависит здоровье и жизнь не только самого сотрудника, но и граждан, а также его коллег по работе, а иногда и заложников, которые могут удерживаться преступником.

В этих условиях важными компонентами успешности выполнения задач является не только уровень специальной физической подготовленности сотрудников полиции, но и их психологическая устойчивость, а также тактико-техническая выучка.

Как свидетельствует опыт оперативно-служебной деятельности, недостаточный уровень развития навыков рукопашного боя, физической, психологической подготовленности, а также тактически грамотных профессиональных действий зачастую приводит к неблагоприятным последствиям.

Приемы задержания, сопровождения, боевые приемы борьбы и иные тактико-технические действия сотрудников полиции могут быть эффективны

только при достаточной физической подготовленности применяющего их сотрудника, при достаточном уровне развития необходимых для этого физических способностей и правильности их применения, с учетом сложившейся ситуации, антропометрических данных и подготовленности сотрудника полиции и правонарушителя. Ситуации, в которых применяют боевые приемы борьбы сотрудники патрульно-постовой службы, как правило, отличаются от тех ситуаций, в которых их применяют сотрудники обеспечения безопасности на объектах транспорта, участковые уполномоченные или оперативные сотрудники. Но имея необходимую базу, можно осуществлять дальнейшее совершенствование тактических действий в области силового задержания со значительным уклоном на отработку технических действий в условиях ограниченного пространства или на улице.

Совершенно очевидно, что ограниченность и стесненность пространства накладывает свой специфический отпечаток на технику боевой работы и тактических действий сотрудников. Так, удары руками и ногами, их комбинации, защитные действия, передвижения, в ограниченном пространстве становятся более скупыми и выверенными, поскольку стены и объекты транспортной инфраструктуры или подъезда дома, коридора, входная дверь в дом, магазин и т.д. ограничивают амплитудные траектории ударов и бросков, а также возможности выполнять двигательные действия с большей амплитудой. В данном случае сказать, что эти условия ограничивают действия сотрудников, недостаточно. При возникновении внештатной ситуации, зацепившись при выполнении какого-либо действия рукой или ногой при ударе за оказавшиеся поблизости предметы, можно получить серьезную травму и, более того, осложнить сложившуюся ситуацию. Можно при случае оказать и помощь при задержании и обезвреживании противника, но и сам сотрудник, оступившись или потеряв равновесие, может травмировать конечности, выронить оружие. Иногда складывающуюся ситуацию значительно могут осложнить и дополнительные внешние факторы, например, к которым справедливо можно отнести ограниченную освещенность объектов транспортной инфраструктуры, известные из новостей события уже в движущемся воздушном, железнодорожном или водном транспорте. Ни для кого не секрет, что территории объектов транспорта значительно ограничены в обзоре, в том числе и в ночное время суток, и даже при хорошем искусственном освещении детально рассмотреть и оценить человека или какой-либо предмет довольно сложно [3].

Таким образом, при физической подготовке сотрудника органов внутренних дел необходимо уделять повышенное внимание силовой, скоростно-силовой подготовке и силовой выносливости. Способность проявлять значительные мышечные усилия в кратчайшее время (взрывом) позволит сотруднику на доли секунды опередить преступника, умение четко и мощно противодействовать правонарушителю после длительного преследования, выполняя техническое действие (прием), позволит спасти собственную жизнь и жизни окружающих, успешно провести операцию по задержанию.

Все это не только предопределяет важность развития высокого уровня силовых, скоростно-силовых качеств, столь необходимых при выполнении служебных задач, но и определяет положительное влияние специальной силовой подготовки на профессиональную деятельность сотрудника органов внутренних дел. Однако следует помнить, что не менее важное значение при выполнении операций по задержанию правонарушителя, наряду с должным развитием силовых возможностей, занимает развитие этих способностей у наиболее важных и необходимых при данной работе ведущих мышечных групп.

Физическая подготовка становится важным критерием в развитии двигательных умений, сохранении и улучшении сложных элементов координации, формировании нужных специализированных двигательных навыков и физиологических возможностей. В ходе занятий физической подготовкой происходит развитие личности, формируется характер, воля, терпение, приобретаются навыки правильного действия в сложных ситуациях: способность руководить в первую очередь собой, мгновенно и грамотно разбираться в трудных моментах, вовремя делать правильные выводы, действовать в рамках разумного.

Отдельно нужно рассмотреть элементы качественного исполнения движений и их усвоение, запоминание при ознакомлении с новым двигательным навыком. Создание и формирование эмоциональных элементов решает основную проблему физического обучения.

К проведению занятий по физической подготовке с сотрудниками территориальных подразделений МВД России допускаются инспекторы группы профессиональной служебной и физической подготовки.

В состав главных программ входят упражнения, приемы и действия, которые необходимо изучить всему личному составу. Основное внимание уделяется разностороннему физическому развитию, чтобы обучить сотрудников профессиональному владению приемами рукопашного боя.

Главную роль здесь обретает развитие у сотрудников психической стабильности, умение противодействовать внешним угрозам, результативно работать при захвате вооруженных правонарушителей, смело, спокойно, решительно, показывая мужество и отвагу. Поэтому во время обучения очень часто используют моменты внезапности и неожиданности, опасность и риск, что может быть присуще действительной боевой ситуации. И на этом фоне происходит многократное повторение и заучивание до автоматизма приемов и мероприятий ответного характера.

Усвоить и закрепить эти навыки помогают следующие упражнения:

– на координацию, активно применяют акробатику, кувырки, перевороты, прыжки на батуте с выполнением разных заданий, всевозможные соскоки со снарядов, задания на высоте или на ограниченной опоре, опять же прыжки с высоты, в глубину, в воду и т.п.

– на ловкость и смелость, моделируются ситуации с реальной физиологической угрозой: непростые препятствия, находящиеся на местах с разрушениями, какими-то заграждениями в виде люков для отвода воды или разнообразных трюсов, веревок, преград, охваченных пламенем или заполненных водой;

– учеба штурма зданий или транспорта на большой высоте или, наоборот, в закрытом помещении;

– рукопашный бой, закрепление полученных навыков с боевым оружием, тренировочные схватки друг с другом или несколькими партнерами, с быстро изменяющимися параметрами ситуации, бои после тяжелой физической нагрузки, сильного нервного перенапряжения, в маленьком узком пространстве на лестнице, в кузове машины и т.п.;

– упражнения, направленные на умение работать в команде, оказывать помощь друг другу, развитие чувства товарищества;

– работа с вспомогательными средствами, отвлекающими внимание, это могут быть имитации световых или звуковых раздражителей: взрывпакеты, дымовые шашки, холостые выстрелы, огневые преграды или очаги возгорания, вспышки света, трансляции звукозаписи боя, музыки и т.д.;

– упражнения, развивающие выносливость, кроссы по пересеченной местности, марш-броски в сложных погодных условиях, бегом, на лыжах, используя подручные средства;

– активное участие в соревнованиях.

Постепенное изучение в учебной атмосфере разнообразных проблем и опасных моментов дает возможность выработать у сотрудников уверенность в своих действиях. Поэтапное закрепление полученных навыков и умений, плавное увеличение сложности мероприятий по мере усвоения приобретаемого опыта и эмоционально-волевых качеств приводит к подавлению у них страха, что дает больший процент благополучного исхода операций в реальности.

Следует учитывать, что применение упражнений, приемов и действий, вызывающих повышенную концентрацию внимания и координации, сопряженных с риском для жизни, возможно исключительно после освоения способов страховки и самостраховки. Они также осваиваются при помощи специальных подготовительных или подводящих заданий. И здесь опять инструкторам следует внимательно отнестись к уровню подготовки организма обучающихся, проверить, достаточно ли разогреты мышцы и связки, готовы ли они к осуществлению активной работы в основной части занятия. Необходимо четко контролировать нагрузки на обучении и тренировках, последовательно увеличивать их с учетом физиологического формирования обучаемых. Категорически запрещено форсировать подготовку вновь прибывших на обучение. Чтобы избежать этих нарушений советуют зафиксировать за ними одного профессионально подготовленного специалиста, окончившего полный курс обучения.

Конструктивное введение в практику преподавания составляющих опасности и риска дает четкое выполнение абсолютно всеми занимающимися утвержденных правил и мер безопасности. Контроль за беспрекословным выполнением этих правил позволяет обучающимся не отказываться от участия в опасных и рискованных моментах. Это направлено в основном на профилактику и устранение несчастных случаев, которые могут повлечь за собой травматизм.

Все изученные и отработанные упражнения, приемы и действия, полученные на учебных занятиях, следует улучшать, развивать дальше. Использовать при этом можно любые возможности: утреннюю зарядку, возможную тренировку, любые моменты двигательной активности.

Отличный результат многих видов профессиональной деятельности напрямую зависит от специальной физической подготовленности, приобретаемой предварительно путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватными в определенном отношении требованиям, предъявляемым к функциональным возможностям организма профессиональной деятельностью и ее условиями. Эта зависимость получает научное объяснение в свете углубляющихся представлений о закономерностях взаимодействия различных сторон физического и общего развития сотрудников органов внутренних дел в процессе жизнедеятельности. Большое внимание на занятиях по физической подготовке слушателей факультета профессиональной подготовки уделяется всестороннему физическому развитию.

В содержание занятий по физической подготовке по теме «Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка» включаются подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине, жим гири, силовые комплексные упражнения, а также при необходимости иные упражнения на перекладине, брусьях, кольцах, шведской стенке, полу (ковре), тренажерах, упражнения в лазании по канату, шесту, поднимании и переноске занимающихся, упражнения с использованием гимнастической скамейки, штанги, гири, гантелей и акробатические упражнения (стойки, кувырки, перевороты), выполняемые с учетом требований Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации. В приказе подчеркивается необходимость развития основных физических качеств не только для поддержания общей работоспособности, но и для успешного применения боевых приемов борьбы при задержании правонарушителя. Базовая общефизическая подготовка должна быть надежным фундаментом для формирования умений и навыков, необходимых при выполнении служебных задач, и определять положительное развитие специальной силовой подготовки сотрудника органов внутренних дел.

Ярким стимулом для повышения степени физиологической подготовки, улучшения практических умений, развития специализированных и психологических достоинств сотрудников подразделений становятся соревнования по упражнениям учебной программы и военно-прикладным видам спорта, а также занятие гиревым спортом.

Специфика занятий с гирями заключается в развитии общей и специальной выносливости, силы и гибкости, а именно в многократном выполнении подъемов гири за определенный период времени. Гиревой спорт является отличным средством физического воспитания сотрудников, прекрасным способом психологической разгрузки, которая в связи со служебной деятельностью и напряженным графиком необходима сотрудникам ОВД, способствует улучшению силовых качеств. Благодаря гиревому спорту увеличивается физиче-

ская работоспособность, мотивация к достижению поставленных целей. Гиревой спорт является одним из наиболее благоприятных для развития силовых способностей. Упражнения с гирями становятся все более актуальными при организации тренировочного процесса в различных видах спорта, так как являются эффективным способом развития силовых способностей и выносливости. Гиревой спорт не ограничен по половому признаку, и заниматься этим видом спорта могут не только мужчины, но и девушки практически в любом возрасте. Это является очень важным аспектом, так как на факультете профессиональной подготовки обучается значительное количество слушателей женского пола.

Подводя итог, необходимо отметить, что организация условий для развития физических качеств слушателей факультета профессиональной подготовки, умеющих грамотно действовать с соблюдением мер безопасности для себя и коллег в ситуациях, связанных с задержанием или обезвреживанием вооруженных правонарушителей, является одним из приоритетных направлений в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел.

Раздел 3.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ ГИРЕВОГО СПОРТА

Одной из форм прикладной атлетической гимнастики на занятиях по физической подготовке являются занятия с отягощениями, в том числе с использованием упражнений гиревого спорта. Упражнения с гирями улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также влияют на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата. Эта форма организации занятий и одновременно развивающийся национальный вид спорта перспективны для конверсии спортивных технологий в процесс физической подготовки слушателей факультета профессиональной подготовки. Разработка на их основе физкультурно-оздоровительных инноваций формирует инициативное отношение обучающихся к занятиям прикладной атлетической гимнастикой и развивает стремление к самосовершенствованию. Упражнения гиревого спорта обладают рядом преимуществ: технической простотой, возможностью заниматься самостоятельно, низким уровнем травматизма, широким возрастным диапазоном.

Возможность организовать занятия гиревым спортом простыми и доступными упражнениями позволяет развивать физические качества, необходимые в дальнейшем для профессиональной деятельности. Любое занятие должно начинаться с качественной разминки, в которую, помимо общеразвивающих упражнений на месте и в движении, целесообразно включать медленный бег в течение 5-10 минут. После разминки необходимо выполнить специально-подготовительные упражнения, которые позволят подготовить организм к выполнению основной программы тренировки. Перед тем, как приступить к выполнению упражнений, необходимо начинать разминку с облегченными гирями (8, 16 кг). Важно обращать внимание на соблюдение технических моментов каждого двигательного действия, характерные ошибки и основные работающие мышцы. Принцип работы с гирями должен представлять собой планомерную систематическую подготовку с использованием тренировок на развитие общей выносливости.

Нами была разработана методика развития физических качеств в условиях самостоятельной подготовки, на занятиях по физической подготовке, а также предложен комплекс упражнений для начинающих и подготовленных обучающихся.

Программу тренировок необходимо выбирать с определенной целью, обязательно учитывая уровень подготовки и индивидуальные особенности занимающихся. Рассмотрим несколько вариантов недельных тренировок с гирями, которые позволят эффективно решить задачи по развитию физических качеств:

1. Тренировки по частям тела. Один из самых популярных вариантов развития физических качеств, который заключается в выполнении тренировок

до 5-6 раз в неделю, на каждой из которых прорабатываются определенные группы мышц.

Положительным моментом при использовании данной методики является гипертрофия конкретной группы мышц. Нагрузка выполняется интенсивно и сосредоточенно, но из-за повышенного объема подходит более подготовленным спортсменам. Недостатками является отсутствие многосуставных упражнений, из-за которых некоторые группы мышц не будут успевать отдыхать. Выполняя данную программу очень важно контролировать режим труда и отдыха, следить за питанием, для того чтобы организм успевал восстанавливаться и переносить тренировочные нагрузки.

Данный вариант тренировочных занятий не подходит людям с нестабильным графиком работы, так как для гипертрофии мышц пропускать тренировки нельзя. Указанная методика не повышает результаты спортсменов и не актуальна для новичков.

Например: понедельник – грудь, вторник – ноги, среда – плечи, четверг – спина, пятница – руки и пресс, суббота и воскресенье – отдых.

2. Тренировки по системе «верх-низ».

Данная схема является продолжением тренировок всех групп мышц, только развитие происходит по двум частям туловища. Необходимо повышать объем упражнений для верхней и нижней половины, что позволит лучше восстанавливаться. На протяжении одной недели можно провести 4 тренировки с чередованием.

Указанная система помогает прогрессировать, когда тренировки на все тело уже исчерпали себя. Происходит развитие силы и набор мышечной массы. Тренироваться можно чаще, но при этом использовать приличные веса.

Недостатки данной методики проявляются в неполном восстановлении мышц, по сравнению с тренировкой тела по частям. Многие спортсмены слишком увлекаются тренировками верха и мало внимания уделяют тренировкам ног.

Примерная программа: понедельник – верх (жимовые упражнения); вторник – низ (становые и вариации); среда – полный отдых или активное восстановление; четверг – верх (тяговые упражнения); пятница – низ (приседания и вариации); суббота и воскресенье – отдых.

3. Тренировка всего тела.

Развивать все группы мышц на каждой тренировке эффективнее, если у вас мало времени, и полезно, потому что происходит комплексная нагрузка на весь организм.

Благодаря высокой продуктивности развития мышц всего тела данная система помогает терять лишний вес и развивать силу, увеличивая мышечную массу. Такая программа подходит для спортсменов, у которых есть и иные тренировки помимо занятий с отягощениями. Именно с этих тренировок следует начинать новичкам: они расходуют много калорий, закладывают силовой фундамент, улучшают здоровье.

Недостаток данной тренировки проявляется в неэффективной гипертрофии мышц, которым нужен большой тренировочный объем. Опытные силовики не успевают восстанавливаться, если выполняют, например, упражнения для мышц разгибателей ног три раза в неделю.

Некоторые мышцы могут недостаточно развиваться в отношении объема и рельефа.

Данный вариант подходит для трехразовых тренировок в неделю. Чтобы тренироваться с отягощениями более трех раз в неделю, необходимо контролировать процессы восстановления организма и дозировать интенсивность нагрузок. Вес снаряда (гири) необходимо подбирать с учетом принципов постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий (планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма), а также принципа возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Например, понедельник:

1. Забросы гири на грудь 16 кг/25 повторений – 3 подхода.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с гирей 8 кг – 3 подхода по 12 повторений.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3 подхода по 15 повторений.
4. Выпады с гирями 8 кг – 3 подхода по 15 повторений.
5. Прогулка фермера с гирями 16 кг – 3 подхода по 30 секунд.

Вторник: отдых.

Среда:

1. Толчок гири 16 кг каждой рукой – 3 подхода по 20 повторений.
2. Становая тяга с гирей 32 кг – 3 подхода по 20 повторений.
3. Подтягивания с гирей 8 кг – 3 подхода по 10 повторений.
4. Подъем гири 16 кг на бицепс – 3 подхода по 10 повторений.
5. Жим гири 16 кг из-за головы – 3 подхода по 10 повторений.

Четверг: отдых.

Пятница:

1. Приседание с выпрыгиванием с гирей 16 кг на спине – 3 подхода по 20 повторений.
2. Тяга гири 24 кг в наклоне – 3 подхода по 12 повторений.
3. Разводка гири 16 кг лежа на скамье – 3 подхода по 12 повторений.
4. Удержание двух гири по 16 кг на прямых руках над головой – 3 подхода по 30 секунд.
5. Наклоны с гирей 24 кг – 3 подхода по 35 повторений.

Суббота и воскресенье: отдых или продолжительный бег на развитие общей выносливости (20-30 минут).

4. Упражнения по типу движения «жимы-тяги».

В данной системе тренировки следует выполнять шесть раз в неделю, 2 из которых посвящены продолжительным кардионагрузкам (продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде и т.д.) и четыре – занятиям с гирями.

Упражнения с отягощениями разделяются на две группы: жимы и тяги. Для развития мышц задней поверхности туловища более эффективны тяговые упражнения, а для передней – жимы.

Упражнения по типу жим/тяги актуальны для тех, кто хочет тренироваться качественно, но ограничен во времени. Технические движения отрабатываются чаще, чем в тренировках по частям тела, когда мышечные группы нагружаются один раз в неделю.

Недостатки проявляются в распределении нагрузки на группы мышц, работающих вместе. Не подходит спортсменам и новичкам, которым по-прежнему эффективнее развивать все тело сразу. Для того чтобы получить максимальный эффект от этой системы, нужно иметь тренировочный опыт.

Например, понедельник: тяга гири к подбородку, тяга гири в наклоне, становая тяга гири, подъем гири на бицепс сидя на скамье, гиперэкстензия с гирей.

Вторник: жим гири сидя на скамье, жим перевернутой гири, французский жим гири из-за головы стоя и лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине с гирей.

Среда: продолжительный бег.

Четверг: подтягивание на перекладине с гирей, тяга гири в наклоне, становая тяга, трастер, шраги с гирями.

Пятница: жим гири стоя, швунг гири, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с гирей, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гирях, пуловер с гирей.

Суббота: продолжительный бег.

Воскресенье: отдых.

5. Интенсивный/экстенсивный метод тренировок.

В этой схеме необходимо чередовать нагрузку на нервную систему, т.е. высокую интенсивность и объем. После дня тяжелой/скоростной тренировки следует день продолжительной, но менее интенсивной работы. Тренировки – 3 или 4 раза в неделю.

Данный метод тренировок предпочтителен для спортсменов, которые уже исчерпали обычные тренировки на все тело. В дополнение к общефизической подготовке и силе выполняется работа над скоростью и мощностью.

Указанная схема меньше стимулирует рост мышц. Очень важно придерживаться строгой дозировки и интенсивности нагрузок. Тренировки в интенсивный день длятся дольше, так как необходимо много отдыхать между подходами мощностных упражнений.

Например, понедельник: упражнения для развития ускорения (швунг, выпрыгивания с гирей), толчковые (жимовые) упражнения.

Вторник: тренировка на развитие общефизической подготовленности, тяговые упражнения.

Среда: отдых.

Четверг: упражнения для развития ускорения (трастер), толчковые (жимовые) упражнения.

Пятница: тренировка на развитие общефизической подготовленности, тяговые упражнения.

Суббота и воскресенье: активное восстановление.

6. Тренировки по методу агонисты/антагонисты.

На одной тренировке развиваются мышечные группы, которые выполняют противоположно направленные движения, например, разводка гирь лежа на скамье и тяга гири в наклоне с упором.

Данная система тренировок приводит к сбалансированному развитию силы в жимах и тягах, что положительно отражается на формировании гармонично развитого тела. Чередование подходов для агонистов и антагонистов способствует увеличению рабочего веса. Тренировки более короткие и их можно проводить чаще – до 6 раз в неделю.

Недостатками данной методики является отсутствие возможности сосредоточенно отработать определенные движения. Для новичков и людей в пожилом возрасте такие нагрузки слишком велики, требуется больше времени на восстановление.

Например, понедельник: грудь/спина.

Вторник: ноги/плечи.

Среда: продолжительный бег.

Четверг: грудь/спина.

Пятница: бицепсы/трицепсы.

Суббота и воскресенье: активное восстановление или полный отдых.

7. Тренировка по типу «основное/дополнительное движение».

В тренировку объединяются упражнения для больших мышечных групп и для мелких синергистов, которые помогают в основном движении. Например, спина и бицепсы или грудь и трицепсы.

Тренироваться более трех раз в неделю, применяя суперсеты. Одни и те же мышечные группы работают дольше, что приводит к гипертрофии. Данные тренировки трудны для начинающих, так как им требуется больше отдыха для восстановления. Этот метод лучше использовать более подготовленным атлетам.

Пример для 5 тренировок в неделю:

Понедельник: спина/бицепсы.

Вторник: грудь/трицепсы.

Среда: ноги/плечи.

Четверг: спина/бицепсы.

Пятница: грудь/трицепсы.

Суббота и воскресенье: отдых.

Прежде чем приступить к работе с отягощениями, важно определить цель Ваших тренировок. Необходимо решить, каким группам мышц Вам необходимо уделить особое внимание. Изолированные упражнения не подойдут спортсменам, которым надо повышать результат в движениях для всего тела. Если Вашей целью является развитие мышечной массы, то тренировки необходимо выполнять с постепенным увеличением веса снаряда, повторным методом, характер отдыха – до полного восстановления. Тренировки на развитие

выносливости характеризуются выполнением двигательных действий и способностью применять силу против стандартного сопротивления в течение длительного времени.

Оцените свою занятость и наличие свободного времени. Если есть желание уделять своему здоровью достаточное внимание, то найдется возможность правильно планировать свой рабочий день и тренировки продолжительностью не более одного часа три раза в неделю. Для этого необходимо расставить приоритеты. Если у вас нет времени на 5 тренировок по 2 часа, то занимайтесь по программе для всего тела. Любая программа будет давать результат, если тренироваться систематически.

Очень важным фактором выбора правильной системы тренировок является наличие тренировочного опыта. Новички порой начинают сразу с тренировок по частям тела, но у них слишком мало опыта, чтобы получить пользу от изолированного развития мышц. Люди в возрасте обнаруживают, что не могут проводить много тяжелых тренировок: утомляется нервная система, перегружаются суставы. Следует помнить о принципах теории и методики спортивной тренировки: систематичности тренировочных занятий, плавности увеличения нагрузок, варьировании методов тренировки (повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой, соревновательный).

Неотъемлемой частью тренировочного процесса является соблюдение режима труда и отдыха. Восстановительные мероприятия играют особую роль в методике спортивной подготовки. Наш организм – совокупность разных систем. Необходимо следить не только за восстановлением мышц, но и учитывать рабочий стресс, состояние психики, время сна и качество питания.

В зависимости от уровня подготовки спортсмена предложенные выше системы тренировок позволят развивать основные физические качества, необходимые слушателям факультета профессиональной подготовки для поддержания высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

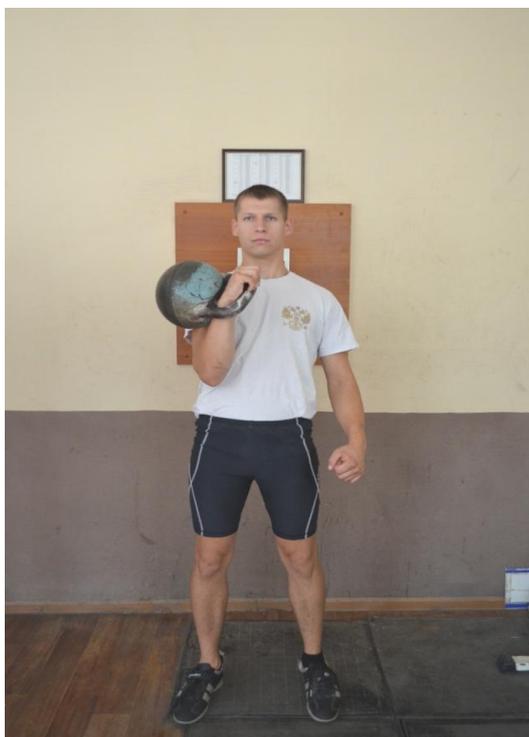
На занятиях по физической подготовке использование упражнений гиревого спорта возможно при изучении тем «Прикладная и атлетическая гимнастика», «Удары и защита», «Преодоление полос препятствий» и других. При изучении темы «Прикладная и атлетическая гимнастика» обучающимся предлагается выполнять упражнения с гирями для сдачи контрольных нормативов, предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины «Физическая подготовка (специальная)»: жим гири стоя, а также для подготовки к сдаче норм ГТО – рывок гири. В целях увеличения силы удара на занятиях по теме «Удары и защита» слушателям можно использовать имитацию ударов с гирей: снизу, сбоку и прямых ударов с гантелями или специальными утяжелителями. Для укрепления мышц плечевого пояса и мышц спины использовать предложенные ниже упражнения (жимы, толчки, тяги, наклоны) с чередованием работы на боксерских мешках, лапах и учебно-тренировочных спаррингов в целях формирования устойчивого навыка ударных и защитных действий на фоне усталости. При преодолении полос препятствий упражнения гиревого спорта могут быть использованы преподавателями кафедры физической подготовки

для создания усложненных условий слушателям факультета профессиональной подготовки при выполнении отдельных упражнений полосы: подтягивание с гирей, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с гирей, лазание по канату с гирей и др. Предложенные ниже упражнения можно использовать на занятиях по физической подготовке методом круговой тренировки по анатомическому атласу после выполнения 20-30-минутного бега.

Использование средств гиревого спорта с целью формирования у сотрудников МВД значимых физиологических и двигательных навыков приводит к улучшению психических действий, благодаря грамотному подходу к тренировочному процессу. Последовательность обучения двигательным навыкам начинается с простых упражнений на грани психомоторики и переходит к более сложным и затрагивающим мышление и воображение, дает возможность заботиться о здоровье и поддержании высокой работоспособности. Физическая нагрузка делает возможным развивать уверенность в себе, своих силах, что, в свою очередь, поднимает положительный психоэмоциональный уровень. Основная часть системы физической подготовки и саморазвития может применяться для успешного развития и профессионального роста.

3.1. Упражнения для мышц плечевого пояса и верхних конечностей

3.1.1. Жим гири стоя



Исходное положение – стойка ноги врозь, плечо прижато к туловищу, гиря на сгибе локтевого сустава, локоть упирается в живот, кисть прямо, ноги прямые (см. рис. 3.1.).

Техника выполнения: не сгибая ног в коленных суставах, выжать снаряд вверх до полного выпрямления руки, зафиксировать на 0,5 с, опустить гирю на грудь, амортизируя ногами, принять исходное положение. Вторая рука свободно, туловище прямо, в верхнем положении рука находится на уровне головы (см. рис. 3.2).

Рисунок 3.1. Жим гири стоя.
Исходное положение



Рисунок 3.2. Жим гири стоя

Характерные ошибки: в исходном положении плечо не прижато к туловищу, ноги не выпрямлены, вторая рука упирается в туловище, нет фиксации прямых ног и руки в верхнем положении, в момент жима туловище наклоняется в сторону.

Основные работающие мышцы – дельтовидные мышцы, трицепс.

Для того, чтобы тренировки приносили только положительные результаты, необходимо обратить внимание на несколько простых рекомендаций: не позволять кисти во время выполнения жимов сгибаться или разгибаться. Запястье должно составлять одну линию с предплечьем – это необходимое условие для безопасности связок и сустава. Во время движения нужно держать в напряжении все тело. Расслабленности в ногах, ягодицах или корпусе быть не должно. Вес снаряда подобрать с учетом физических возможностей без фанатизма. Слишком тяжелый снаряд не позволит правильно выполнить упражнение и создаст риск получения травм. Рынок предлагает огромное количество вариантов гантелей – на любой цвет и размер. Помните, что жим гири 32 кг может выполнять подготовленный спортсмен, но не новичок, ранее силовым спортом не занимавшийся. Необходимо уделять внимание не только силовым упражнениям, но и упражнениям на развитие гибкости. Растяжка сделает мышцы и связки более эластичными, движения станут чище, а техника будет осваиваться значительно проще. В данном упражнении необходимо избегать рывков. Поднимать и опускать снаряд следует подконтрольно.

3.1.2. Жим гири сидя



Исходное положение – плечо прижато к туловищу, гиря на сгибе локтевого сустава, локоть упирается в живот, кисть прямо (см. рис. 3.3).

Техника выполнения: выжать снаряд вверх до полного выпрямления руки, зафиксировать на 0,5 с, опустить гирю на грудь, принять исходное положение. Вторая рука свободно, туловище прямо, в верхнем положении рука находится на уровне головы (см. рис. 3.4).

Характерные ошибки: в исходном положении плечо не прижато к туловищу, вторая рука упирается в туловище, нет фиксации прямой руки в верхнем положении, в момент жима туловище наклоняется в сторону. Отведение локтя в сторону.

Основные работающие мышцы – дельтовидные мышцы, трицепс.

Рисунок 3.3. Жим гири сидя.
Исходное положение



Рисунок 3.4. Жим гири сидя

Начинать освоение упражнения необходимо с гирями небольшого веса. Выполнять упражнение до отказа категорически не рекомендуется (если только вы не профессиональный гиревик), поскольку недостаточное развитие одних мышц будет компенсировано усиленной работой других, что негативно скажется на технике движения.

Повышать нагрузку рекомендуется с того момента, когда спортсмен в состоянии выполнить указанный объем повторений с соблюдением рациональной техники. Упражнение можно включать как в специализированную программу тренировок с гирей, так и в базовый силовой комплекс наравне с классическими упражнениями и снарядами.

3.1.3. Трастер с гирей (жим гири после приседа)

Исходное положение – стойка ноги врозь, гиря на сгибе локтевого сустава, локоть упирается в живот, кисть прямо, ноги прямые.

Техника выполнения: принять исходное положение, выполнить приседание с гирей на груди и, выпрямив ноги, выжать снаряд вверх (см. рис. 3.5).

Характерные ошибки: центр тяжести смещается на носки.

Основные работающие мышцы – четырехглавые мышцы бедра, ягодичные мышцы, дельтовидные мышцы, трицепс.



Рисунок 3.5. Трастер с гирей

3.1.4. Швунг гири (толчок без второго подседа)

Исходное положение – стойка ноги врозь, гиря на сгибе локтевого сустава, локоть упирается в живот, кисть прямо, ноги прямые.

Техника выполнения: принять исходное положение, незначительно сгибая и резко разгибая ноги в коленных суставах, тазом толкнуть локоть вверх, отвезти таз назад, выпрямить ноги и выжать снаряд вверх. Опустить гирю на грудь, амортизируя ногами, принять исходное положение (см. рис. 3.6).



Характерные ошибки: в момент выполнения упражнения выполняется второй подсед (толчок гири). Основные работающие мышцы – четырехглавые мышцы бедра, икроножные мышцы, ягодичные мышцы, дельтовидные мышцы, трицепс.

Данное упражнение позволяет развивать взрывную силу мышц разгибателей ног, необходимую для успешного овладения техникой классического толчка гири с груди. Нагрузка должна быть распределена равномерно на всей стопе, в момент постановки ног на пятки таз необходимо отвести назад, а руку зафиксировать на уровне головы. Движение тазом вверх должно сопровождаться выключением локтевого сустава и отсутствием второго подседа.

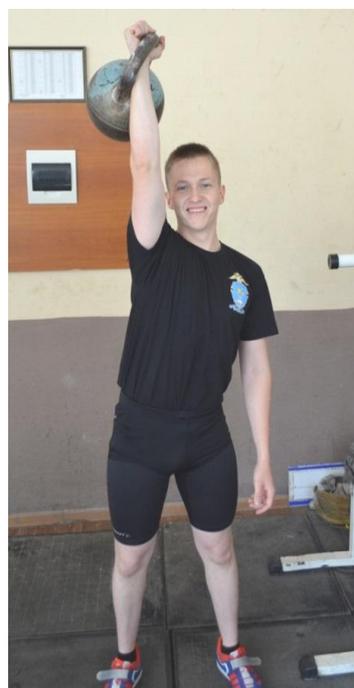


Рисунок 3.6. Швунг гири

3.1.5. Тяга гири к подбородку

Исходное положение – стойка ноги врозь, гиря удерживается в выпрямленных руках.

Техника выполнения: хватом сверху двумя руками выполнить тягу гири вверх до уровня подбородка и опустить вниз до выпрямления рук в локтевых суставах. Следить за соблюдением дыхания, подъем – вдох, опускание – выдох. Спина прямая, локти направлены вверх. Допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах (см. рис. 3.7).

Характерные ошибки: в момент тяги гири округляется спина.

Основные работающие мышцы – дельтовидные мышцы, трапециевидные мышцы.



Рисунок 3.7. Тяга гири к подбородку

3.1.6. Круговые движения гирей за головой

Исходное положение – стойка ноги врозь.

Техника выполнения: хватом сверху двумя руками поднять гирю вверх, стоя ноги на ширине плеч, гиря в выпрямленных вниз руках, ручка продольно.

Немного раскачав гирю из стороны в сторону, поднять ее маховым движением до уровня плеч и вращать вокруг головы на согнутых руках. Выполнять одинаковое количество повторений в одну и в другую сторону (см. рис. 3.8). Темп средний. Перемещая гирю назад – вдох, перемещая вперед – выдох.

Характерные ошибки: плечи прижаты к туловищу.

Основные работающие мышцы – дельтовидные мышцы.



Рисунок 3.8. Круговые движения гирей за головой

3.1.7. Жим гири из-за головы стоя

Исходное положение – стойка ноги врозь, гирю захватить двумя руками за дужку и поднять над головой.

Техника выполнения: принять исходное положение, выполнить сгибание и разгибание рук в локтевом суставе, опуская гирю за голову. Фиксировать плечевой пояс. Гиря опускается за голову и поднимается над головой непрерывно. Локти смотрят вперед (см. рис. 3.9).

Характерные ошибки: неполное разгибание рук в локтевых суставах.

Основные работающие мышцы – трицепс.



Рисунок 3.9. Жим гири из-за головы стоя

3.1.8. Пуловер с гирей

Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах.

Техника выполнения: принять исходное положение, взять гирю двумя руками за дужку, выполнить подъем гири вверх, незначительно сгибая руки в локтевых суставах, и опустить гирю за голову (см. рис. 3.10).

Характерные ошибки: неполное разгибание рук в локтевых суставах.

Основные работающие мышцы – широчайшие мышцы спины, большие грудные мышцы, трицепс.

Рекомендации: если целью является развитие широчайших мышц спины, то необходимо держать локти широко, а если грудные мышцы – то необходимо держать локти узко.

Чтобы предотвратить получение травмы, следует выполнять движение плавно.

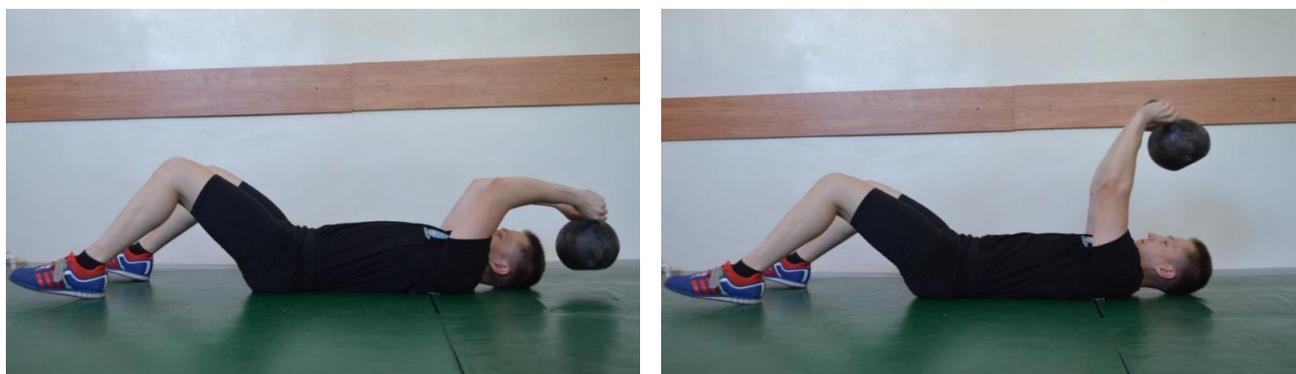


Рисунок 3.10. Пуловер с гирей

3.1.9. Отведение прямых рук вперед и в сторону с гирями

Исходное положение – гири вверху над головой на прямых руках.

Техника выполнения: принять исходное положение, отвести руки в сторону – вверх, вперед – вверх (см. рис. 3.11).

Характерные ошибки: сгибание рук в локтевых суставах. Основные работающие мышцы – дельтовидные мышцы.



Рисунок 3.11. Отведение прямых рук вперед и в сторону с гирями

3.1.10. Удержание двух гирь над головой на прямых руках

Исходное положение – гири вверху над головой на прямых руках.

Техника выполнения: принять исходное положение, удерживать снаряд в течение 10-30 секунд. При этом туловище держать в прямом положении. Гири должны быть сведены как можно ближе одна к другой, руки прямые, ладони полностью просунуты внутрь дужек (основанием большого пальца упереться во внутренний угол дужки). Выполняя упражнение, чувствовать равновесие и уверенность при удерживании, не заводить гири далеко за голову (см. рис. 3.12).

Дыхание произвольное, но непрерывное. При потере равновесия пытаться удерживать снаряды опасно, так как можно получить травму. Необходимо вовремя от них освободиться (плавно опустить на грудь, амортизируя ногами и поставить на пол).

Упражнение чаще применяется только в начале обучения.

Характерные ошибки: вращение рук вверху, сгибание локтевых суставов.

Основные работающие мышцы – дельтовидные мышцы, трицепс.

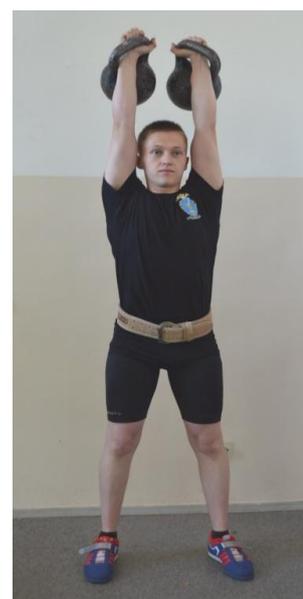


Рисунок 3.12. Удержание двух гирь над головой на прямых руках

3.1.11. Жим перевернутой гири

Исходное положение – гиря удерживается за дужку вверх дном.

Техника выполнения: не сгибая ног в коленных суставах, выжать снаряд вверх до полного выпрямления руки, зафиксировать на 0,5 с, опустить гирю, принять исходное положение. Вторая рука свободна, туловище прямо. Траектория движения – строго по прямой линии вверх, локоть направлен вперед (см. рис. 3.13).



Характерные ошибки: в исходном положении ноги не выпрямлены, вторая рука упирается в туловище, нет фиксации прямых ног и руки в верхнем положении, в момент жима туловище наклоняется в сторону.

Основные работающие мышцы – дельтовидные мышцы, предплечье.

В данном упражнении необходимо контролировать равновесие перевернутой гири, что является дополнительным развитием мышц предплечья и связок лучезапястного сустава.

Рисунок 3.13. Жим перевернутой гири

3.1.12. Подъем гири сидя (сгибание руки с гирей)

Исходное положение – сидя на скамье.

Техника выполнения: принять исходное положение, захватить гирю за дужку, локоть упереть в сгиб коленного сустава одноименной ноги и выполнить неполное сгибание и разгибание руки в локтевом суставе (см. рис. 3.14). Следить за постоянным напряжением бицепса. Дыхание постоянное, на подъеме – вдох, на опускании гири – выдох.

Характерные ошибки: нет фиксации локтевого сустава при сгибании и разгибании руки.

Основные работающие мышцы – бицепс, предплечье.

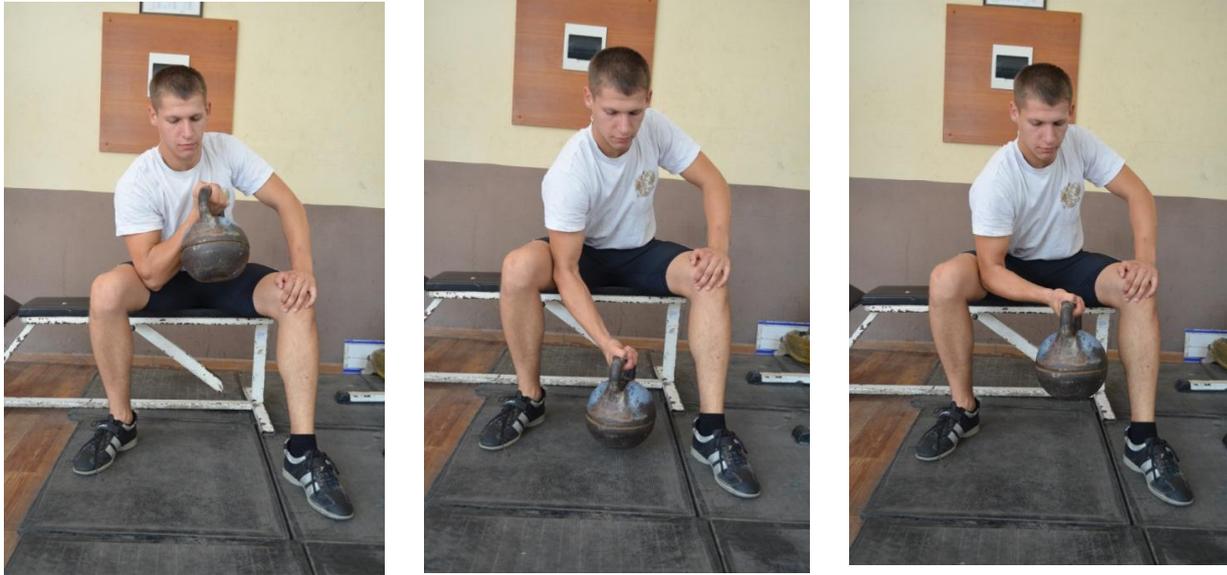


Рисунок 3.14. Подъем гири сидя (сгибание руки с гирей)

3.2. Упражнения для мышц туловища

3.2.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гирях

Исходное положение – упор лежа, руки поставить на дужки гирь.

Техника выполнения: принять исходное положение (ноги вместе, туловище прямое), согнуть руки до прямого угла между плечом и предплечьем, разгибая руки, принять упор лежа. Установить две гири перед собой на нужном расстоянии друг от друга. Поставить руки на гири либо опереться ладонями на тело гири либо на ручки (с помощью хвата). Гири служат подставкой для отжимания (см. рис. 3.15).



Рисунок 3.15. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гирях

Амплитуда сгибания и разгибания рук при этом существенно увеличивается. Выполнять отжимания, стараясь опускаться как можно ниже. Изменение расстояния между гириями и их положение относительно друг друга позволит задействовать различные мышцы груди и по-разному нагрузить трицепсы. Чем ближе руки и гири к телу, тем больше нагрузка на руки. Чем шире стоят гири, тем больше работают мышцы груди.

Характерные ошибки: касание животом и бедрами пола, прогиб в спине. Неполное выпрямление рук в локтевых суставах.

Основные работающие мышцы – большая грудная, передняя дельтовидная, трицепс.

3.2.2. Разводка гирь лежа на скамье

Исходное положение – лечь на горизонтальную скамью и плотно прижать к ней голову, ягодицы и плечи. Спину выровнять, а ступни поставить на пол на ширине плеч. Взять в руки гири и поднять над уровнем груди.

Техника выполнения: принять исходное положение, медленно разводить гири в стороны по широкой дуге, опускать их вниз и незначительно сгибать и разгибать руки в локтевых суставах, зафиксировать и вернуть в исходное положение (см. рис. 3.16).

Характерные ошибки: сгибание рук в локтевых суставах при выполнении упражнения, попеременное разведение рук.

Основные работающие мышцы – большая грудная, передняя дельтовидная, бицепс, трицепс, сгибатели запястья.



Рисунок 3.16. Разводка гирь лежа на скамье

3.2.3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с гирей

Исходное положение – упор на брусьях, гиря – на поясе.

Техника выполнения: принять упор на брусьях на прямых руках, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор на

прямые руки. Положение упора фиксируется, при опускании руки сгибаются полностью (см. рис. 3.17) .

Характерные ошибки: рывковые и маховые движения ногами, неполное выпрямление рук в локтевых суставах, при сгибании рук сгибаются ноги.

Основные работающие мышцы – большая грудная, передняя дельтовидная, трицепс.



Рисунок 3.17. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с гирей

3.2.4. Подтягивание на перекладине с гирей

Исходное положение – вис на перекладине (хват сверху, ноги вместе), гиря – на поясе.

Техника выполнения: принять исходное положение, сгибая руки, подтянуться (подбородок выше перекладины); разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися фиксируется (см. рис. 3.18).

Характерные ошибки: подтягивание выполняется из вися обратным хватом; выполняются рывки и маховые движения ногами; допущено отталкивание от пола и касание других предметов; производятся резкое движение головой вверх, перехваты и раскрытия ладони; в исходном положении руки согнуты в локтевых суставах, а при движении вверх ноги согнуты в коленных суставах; руки сгибаются поочередно.

Основные работающие мышцы – широчайшие мышцы спины, ромбовидные мышцы, большая круглая мышца.



Рисунок 3.18. Подтягивание на перекладине с гирей

3.2.5. Тяга гири в наклоне

Исходное положение – одна нога впереди согнута в коленном суставе, вторая практически выпрямлена. Гиря находится на полу.

Техника выполнения: взять гирю и поднять локоть вверх, держать его ближе к туловищу; поднять гирю до уровня живота; выполнять движение за счет мышц спины. Выдыхать, когда поднимается гиря, выполнять вдох, когда опускается (см. рис. 3.19).

Характерные ошибки: при выполнении упражнения округлена спина.

Основные работающие мышцы – широчайшие мышцы спины, ромбовидные и трапециевидные мышцы.

Данное упражнение является одним из базовых упражнений для мышц спины.

Среди его главных достоинств следует отметить следующие:

- низкая травмоопасность;
- доступность использования в домашних условиях;
- необычная нагрузка, которая шокирует и стимулирует мышцы к росту.



Рисунок 3.19. Тяга гири в наклоне

3.2.6. Наклоны вперед с гирей

Исходное положение – стойка ноги врозь, носки вперед. Взять гирю двумя руками, выполнить подъем на грудь, а затем переместить на трапециевидную мышцу. Удерживать гирю за дужку, свести лопатки, смотреть вперед.

Техника выполнения: отводя таз назад, выполнить наклон вперед до угла 45-60 градусов, при этом смотреть перед собой, поясница прямая, допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах (см. рис. 3.20).

Характерные ошибки: при выполнении упражнения округлена спина.

Основные работающие мышцы – разгибатель позвоночника, большая ягодичная мышца, двуглавая мышца бедра (бицепс бедра).



Рисунок 3.20. Наклоны вперед с гирей

3.2.7. Гиперэкстензия с гирей

Упражнение, выполняемое на специальном станке с платформами для фиксации ступней и корпуса, основная часть нагрузки в котором ложится на мышцы разгибателя позвоночника.

Исходное положение – расположиться на тренажере, верхняя часть валика должна быть расположена на уровне бедер. Выпрямить поясницу, уровень торса должен быть чуть выше уровня ног. Статически напрячь разгибатели позвоночника и ягодичные мышцы. Спина должна быть полностью прямая, взгляд направлен перед собой, в руки взять гирю и прижать к груди. Плотнo опереться пятками на платформу в нижней части тренажера (см. рис. 3.21).

Техника выполнения: плавно выполнить наклон вперед и подъем в исходное положение. Важно держать спину прямо!

Характерные ошибки: максимальный прогиб в пояснице, резкий наклон и подъем туловища.

Основные работающие мышцы – разгибатели позвоночника и бицепс бедра.



Рисунок 3.21. Гиперэкстензия с гирей

3.2.8. Подъем туловища из положения лежа на спине с гирей

Исходное положение – лечь на спину, лопатками коснуться пола, ноги незначительно согнуты в коленных суставах, гиря в руках на уровне груди.

Техника выполнения: выполнить наклоны вперед с гирей в руках до касания локтевыми суставами бедер и вернуться в исходное положение (см. рис. 3.22).

Характерные ошибки: отсутствие касания локтевыми суставами бедер, лопатками пола; отрывание пяток от пола.

Основные работающие мышцы – мышцы живота.

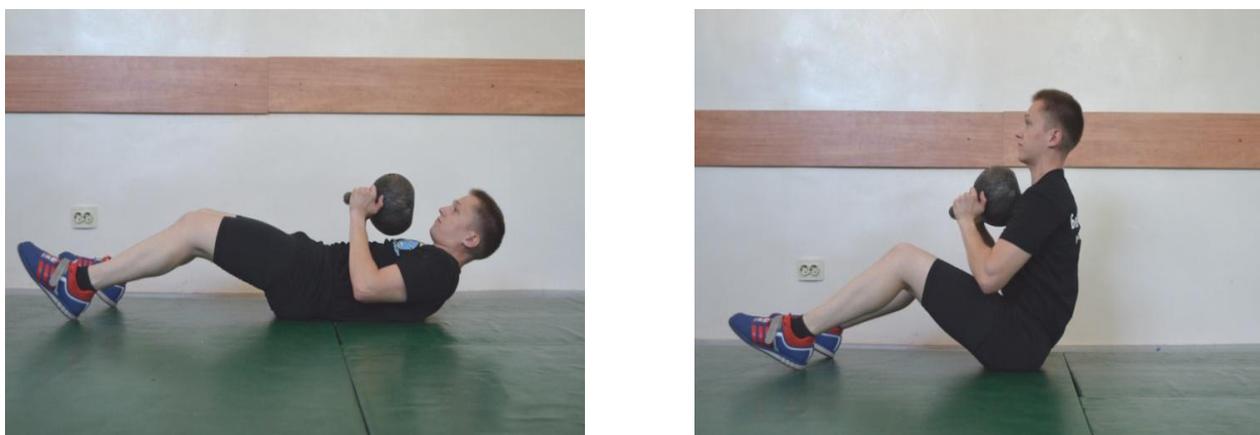


Рисунок 3.22. Подъем туловища из положения лежа на спине с гирей

3.2.9. Вращение гири вокруг туловища

Исходное положение – стойка ноги на ширине плеч, гиря в выпрямленных вниз руках удерживается за дужку сверху.

Техника выполнения: выполнить махи гирей вокруг туловища, перехватывать снаряд спереди и за спиной из руки в руку (см. рис. 3.23).

Характерные ошибки: руки согнуты в локтевых суставах.

Основные работающие мышцы – предплечье, дельтовидные и трапециевидные мышцы.

Данное упражнение отлично подходит для проведения разминки и укрепляет силу хвата.



Рисунок 3.23. Вращение гири вокруг туловища

3.2.10. Наклоны в сторону с гирей

Исходное положение – стойка ноги на ширине плеч, гиря в выпрямленной вниз руке удерживается за дужку сверху.

Техника выполнения: принять исходное положение, плавно выполнить наклон в сторону и вернуться в вертикальное положение. Выполнить нужное количество повторений сначала одной, затем другой рукой (см. рис. 3.24).

Характерные ошибки: руки согнуты в локтевых суставах.

Основные работающие мышцы – предплечье, косые мышцы живота.

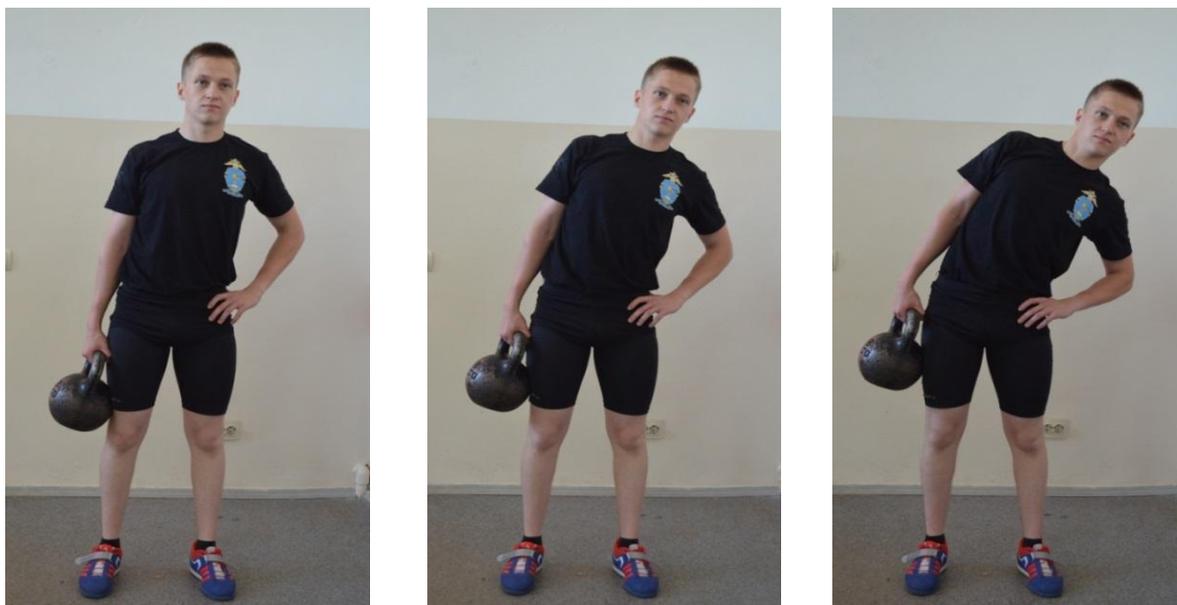


Рисунок 3.24. Наклоны в сторону с гирей

3.2.11. Повороты в сторону с гирей

Исходное положение – стойка ноги врозь, носки вперед. Взять гирю двумя руками, выполнить подъем на грудь, а затем переместить на трапециевидную мышцу. Удерживать гирю за дужку, свести лопатки, смотреть вперед (см. рис. 3.25).

Техника выполнения: выполнить повороты туловища влево-вправо.

Характерные ошибки: повороты не в полную амплитуду.

Данное упражнение выполняется без резких движений, обращать внимание на прямое положение спины.

Основные работающие мышцы – косые мышцы живота.

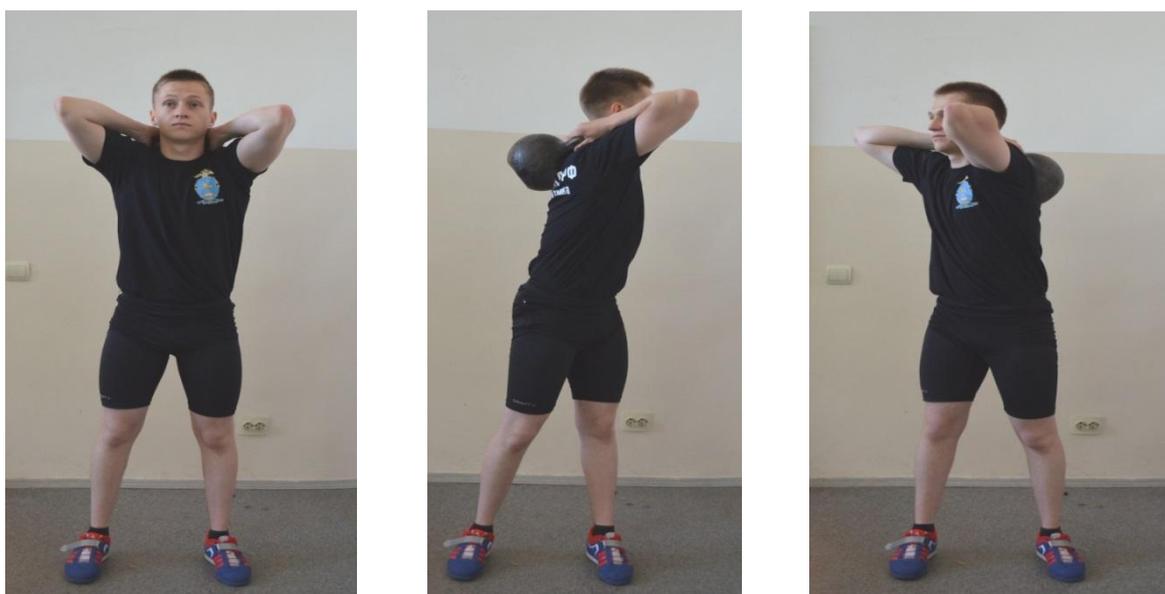


Рисунок 3.25. Повороты в сторону с гирей

3.2.12. *Скручивание в упоре углом с гирей*

Исходное положение – принять положение сед углом (сидя с поднятыми вперед ногами, образующими с туловищем примерно прямой угол), ноги слегка согнуть в коленных суставах, не касаясь пятками пола, удерживать гирю на груди.



Техника выполнения: выполнить скручивание туловища влево-вправо, допускается незначительное сгибание ног. Дыхание осуществляется непрерывно (см. рис. 3.26).

Характерные ошибки: повороты не в полную амплитуду, касание локтевыми суставами и пятками пола.

Основные работающие мышцы – прямая и косые мышцы живота.

Рисунок 3.26. Скручивание в упоре углом с гирей

3.2.13. *Шраги с гирями*

Исходное положение – стойка ноги врозь. Удерживать гири в (опущенных вниз) полностью выпрямленных руках. Спина прямая, грудь вперед, плечи развернуты. Взгляд перед собой.

Техника выполнения: не сгибая рук в локтевых суставах, поднять плечи как можно выше, затем опустить в исходное положение (см. рис. 3.27).

Характерные ошибки: руки согнуты в локтевых суставах.

Основные работающие мышцы – трапециевидная мышца, ромбовидные мышцы.



Рисунок 3.27. Шраги с гирями

3.3. Упражнения для мышц ног

3.3.1. Приседание с гирей на спине

Приседание – базовое упражнение, направленное на развитие мышц бедра и ягодиц. Атлет, выполняющий упражнение, приседает и затем встает с гирей на спине, возвращаясь в исходное положение стоя. Приседания считаются одним из важнейших упражнений не только в силовом спорте, но и в общефизической подготовке, а также используются в качестве вспомогательного упражнения в процессе подготовки спортсменов практически всех видов спорта.

Исходное положение – стойка ноги врозь, носки вперед. Взять гирю двумя руками, выполнить подъем на грудь, а затем переместить на трапециевидную мышцу. Удерживать гирю за дужку, свести лопатки, смотреть вперед.

Техника выполнения: приседание является одним из самых эффективных силовых упражнений в плане набора мышечной массы; движение является многосуставным, вовлекает в работу большое количество крупных и мелких мышц. Практически все мышцы нижней части тела включаются в работу при выполнении приседания. Голова продолжает линию позвоночника, атлет фиксирует направление взгляда прямо перед собой. Сгибание ног происходит одновременно, напрячь колени и бедра, чтобы слегка опустить центр тяжести. Поддерживать живот плоским, не сильно прогибаясь в пояснице. Опустить сустав бедра на определенный уровень в зависимости от выбранного вида приседания – полного или частичного. Колени находятся в одной плоскости с бедрами и ступнями. Пятки упираются в пол. Выпрямление ног: экстензия коленей, бедер и туловища должна происходить синхронно, избегая сведения коленей. Вставание должно быть симметричным и без остановок. Дыхание выполняется следующим образом: сделать вдох в начале сгибания, затем резко выдохнуть в конце выпрямления (округление спины недопустимо).

Характерные ошибки: смещение центра тяжести на носки; отрывание пяток от пола; округление спины.

Основные работающие мышцы – четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы и мышцы спины.

3.3.2. Приседание с гирей на груди

Приседание с гирей на груди является безопасной альтернативой традиционным приседаниям. Этот тип приседания, в сравнении с традиционным, доказал свою способность уменьшать межсуставное напряжение в коленных суставах без потери мышечной активности.

Техника выполнения: техника упражнения практически совпадает с классическим выполнением приседания; единственное различие связано с положением гири, прижатой к груди. Для того, чтобы удерживать ее на месте, нужно максимально приподнять локти (в идеале плечи должны быть параллельны полу).

Характерные ошибки: смещение центра тяжести на носки, отрывание пяток от пола, округление спины.

Основные работающие мышцы – четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы и мышцы спины.

Для спортсменов, имеющих травмы коленных суставов, приседания с гирей на груди менее травмоопасны, особенно если имеются проблемы с плечевым поясом.

3.3.3. Выпады вперед с гирями в руках



Исходное положение – стопы на ширине таза, плечи расправлены, гири удерживаются в опущенных вниз руках. Пальцы рук сцепить в замок, большой палец на указательном. Спина прямая, взгляд направлен вперед.

Техника выполнения: выполнить выпад вперед до сгибания ног в коленных суставах до прямого угла и принять исходное положение (см. рис. 3.28).

Данное упражнение можно выполнять передвигаясь вперед.

Характерные ошибки: округлена спина, потеря равновесия.

Рисунок 3.28. Выпады вперед с гирями в руках

Основные работающие мышцы – четырехглавые мышцы бедра, ягодичные мышцы.

Существует множество модификаций данного упражнения, например, с гирей на спине или на прямых руках над головой с гирей в руках, что усложняет технику выполнения упражнения. Выпады с гирями являются базовым упражнением. Его можно использовать для приседаний, жима ногами и становой тяги.

3.3.4. Подъем на носки из положения стоя (гири в руках)

Исходное положение – стопы на ширине таза, плечи расправлены, гири удерживаются в опущенных вниз руках. Пальцы рук сцепить в замок, большой палец на указательном. Спина прямая, взгляд направлен вперед.



Рисунок 3.29. Подъем на носки из положения стоя (гири в руках)

Техника выполнения: встать носками ног на платформу и выполнить подъем на носки с максимальной амплитудой.

Ноги в коленных суставах не сгибать. Движения выполнять плавно до крайней верхней точки (см. рис. 3.29).

Характерные ошибки: наклон туловища вперед, попеременное разгибание ног в голеностопных суставах.

Основные работающие мышцы – икроножные мышцы.

3.4. Упражнения комплексного воздействия

3.4.1. Махи двух гирь двумя руками

Исходное положение – стойка ноги врозь. Захват за дужку гири выполнить двумя руками, пальцы рук сцепить в замок.

Техника выполнения: принять исходное положение, выполнить замах назад и вперед до уровня головы, сгибая и разгибая ноги и спину. При выполнении упражнения обращать внимание на сохранение амплитуды и плавности движения, прямое положение спины, в момент наклона смотреть вперед (см. рис. 3.30).

Характерные ошибки: при выполнении упражнения округлена спина.

Основные работающие мышцы – четырехглавые мышцы бедра, ягодичные мышцы, разгибатель позвоночника, двуглавая мышца бедра (бицепс бедра).

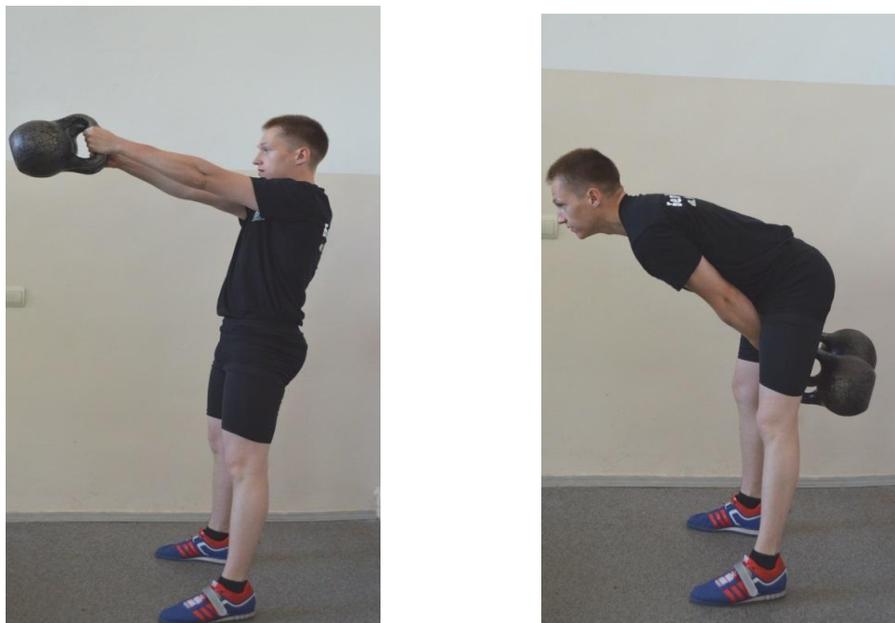


Рисунок 3.30. Махи двух гирь двумя руками

3.4.2. Махи одной гирей двумя руками

Исходное положение – стойка ноги врозь. Выполнить захват за дужку гири сверху, пальцы рук сцепить в замок.

Техника выполнения: принять исходное положение, выполнить замах назад и вперед до уровня головы, сгибая и разгибая ноги и спину. При выполнении упражнения обращать внимание на сохранение амплитуды и плавности движения, прямое положение спины, в момент наклона смотреть вперед, свободная рука в туловище не опирается (см. рис. 3.31).

Характерные ошибки: при выполнении упражнения округлена спина.

Основные работающие мышцы – четырехглавые мышцы бедра, ягодичные мышцы, разгибатель позвоночника, двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), трапециевидные мышцы.

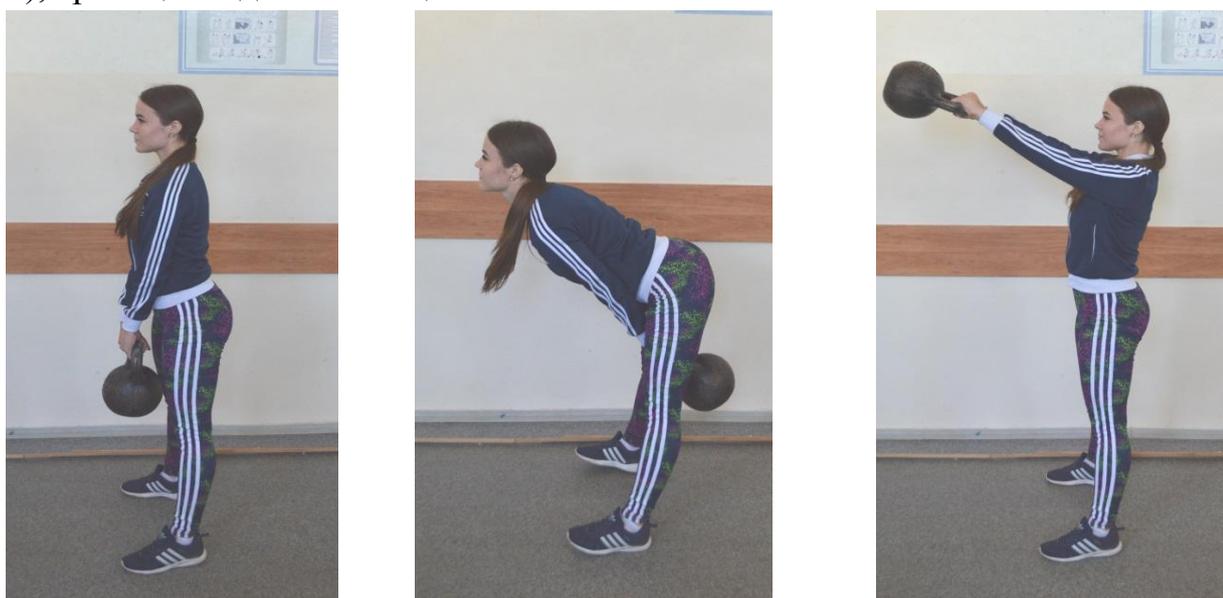


Рисунок 3.31. Махи одной гирей двумя руками

3.4.3. Забросы гирь на грудь

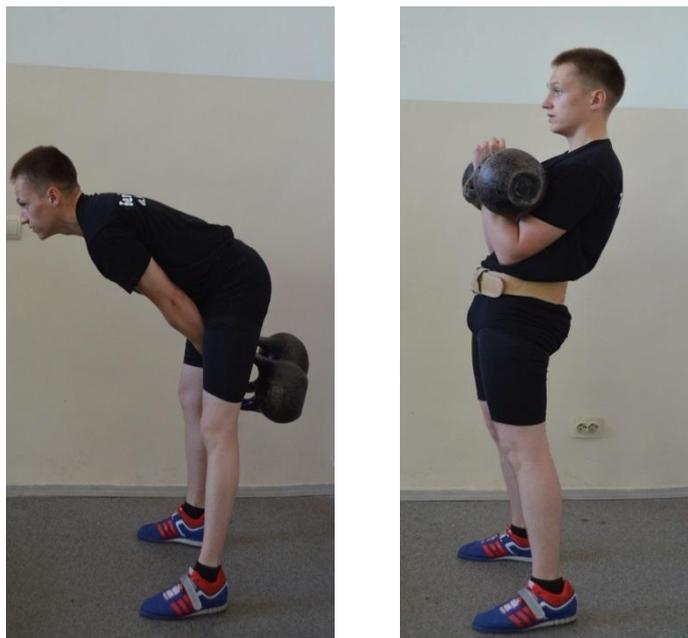


Рисунок 3.32. Забросы гирь на грудь

Исходное положение – стойка ноги врозь. Захват за дужки гирь выполнить сверху двумя руками, пальцы рук сцепить в замок.

Техника выполнения: принять исходное положение, выполнить замах назад, сгибая и разгибая ноги и спину, выполнить заброс гирь на грудь. При выполнении упражнения обращать внимание на сохранение амплитуды и плавности движения, прямое положение спины, в момент наклона смотреть вперед (см. рис. 3.32).

Характерные ошибки: при выполнении упражнения округлена спина.

Основные работающие мышцы – четырехглавые мышцы бедра, ягодичные мышцы, разгибатель позвоночника, двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), трапециевидные мышцы.

3.4.4. Рывок гири

Рывок гири – это подъем гири вверх одним непрерывным движением на прямую руку.

Исходное положение – стойка ноги врозь. Выполнить хват за дужку гири сверху, пальцы рук сцепить в замок.

Техника выполнения: за счет сгибания и разгибания ног и спины махом между ног вырвать гирю одним непрерывным движением вверх до уровня головы и зафиксировать на прямой руке. После фиксации гири, опустить гирю вниз одним плавным движением в фазу замаха и продолжить выполнение упражнения сначала одной рукой, затем без отдыха после смены рук другой. При сбросе гири рука может незначительно сгибаться в локтевом суставе, но гиря не должна задерживаться у плеча или груди. Смена рук осуществляется один раз на замахе вперед (см. рис. 3.33).

Характерные ошибки: допущен отдых в положении, когда гиря опущена вниз; нарушена плавность движений; при выполнении упражнения округлена спина; в момент фиксации сверху гиря бьет по руке; касание гирей пола. Допущен дожим гири, касание свободной рукой частей тела (бедра, туловища, спины). Основные работающие мышцы – четырехглавые мышцы бедра, яго-

дичные мышцы, разгибатель позвоночника, двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), трапециевидные мышцы.



Рисунок 3.33. Рывок гири

3.4.5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гирях и заброс на грудь

Исходное положение – упор лежа, руки поставить на дужки гирь.

Техника выполнения: принять исходное положение (ноги вместе, туловище прямое), согнуть руки до прямого угла между плечом и предплечьем, разгибая руки, принять упор лежа, выполнить замах назад и заброс гирь на грудь, сгибая и разгибая ноги и спину. Опустить гири и принять исходное положение. Данное упражнение комплексного характера, включает в себя описанные ранее упражнения.

Характерные ошибки: касание животом и бедрами пола, прогиб в спине; неполное выпрямление рук в локтевых суставах; при выполнении упражнения округлена спина.

Основные работающие мышцы – большая грудная, передняя дельтовидная, четырехглавые мышцы бедра, ягодичные мышцы, разгибатель позвоночника, двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), трапециевидные мышцы.

3.4.6. Классический толчок (одной или двумя руками)

Исходное положение – стойка ноги врозь, гиря – на сгибе локтевого сустава, локоть упирается в живот, кисть прямо, ноги прямые.

Техника выполнения: принять исходное положение, выполнить первый подсед, не отрывая пяток от пола, тазом и резким разгибанием ног в коленных суставах вытолкнуть гирю вверх и, отведя таз назад-вниз, выпрямить локоть, зафиксировать руку на согнутых коленях и выпрямить ноги. Вторую руку держать свободно. Сброс гири на грудь производить слегка отклонившись назад и амортизировать ногами. После выполнения упражнения поменять положение рук, гирю перехватить внизу (см. рис. 3.34).

Характерные ошибки: допущен толчок гири с перерывом в движении, т.е. дожим; отсутствует фиксация в стартовом положении и вверху.

Основные работающие мышцы – четырехглавые мышцы бедра, ягодичные мышцы, разгибатель позвоночника, мышцы живота, трицепс, дельтовидные мышцы.

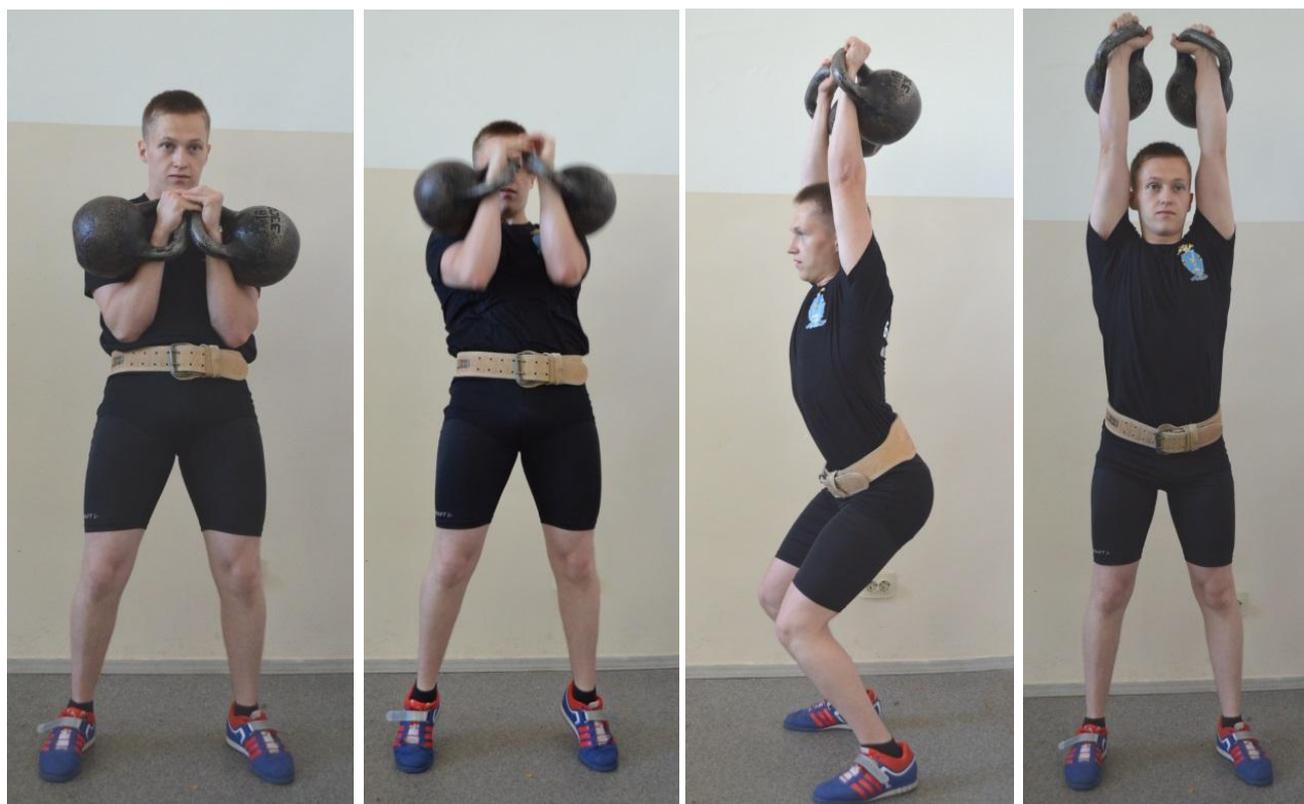


Рисунок 3.34. Классический толчок гири

3.4.7. Толчок гирь по длинному циклу

Исходное положение – стойка ноги врозь. Захват за дужки гирь выполнить сверху двумя руками, пальцы рук сцепить в замок.

Техника выполнения: толчок по длинному циклу целесообразно представить в виде нескольких фаз – заброс гирь на грудь, толчок двух гирь от груди и сброс гирь в положение виса на прямые руки с последующим повторением цикла (см. рис. 3.35).



Рисунок 3.35. Толчок гирь по длинному циклу

Замах гирями назад выполняется за счет наклона туловища вперед и сгибания ног в коленных суставах, поясницу удерживать прямо. Предплечья при этом касаются внутренней поверхности бедра. Крайнее положение гирь за спиной называется «задняя мертвая точка».

Подрыв и заброс – тот этап упражнения, когда гирям придается инерционное ускорение, за счет которого и производится заброс гирь на грудь. За счет разгибания суставов ног, а также добавления бедрами подбива предплечий вывести гири приблизительно на уровень пояса и выполнить заброс гирь на грудь, руки просунуть между дужками снарядов и локти поставить в подвздошные кости тазобедренных суставов.

Толчок осуществляется за счет мощного слитного разгибания ног и суставов рук – импульс снаряду задается при разгибании коленных и тазобедренных суставов, чем лучше отработано это движение, тем меньшая нагрузка падает на мышцы рук и верхнего плечевого пояса.

После выталкивания гирь вверх и фиксации на прямых руках гири под действием силы тяжести принять на грудь. Когда опускаются гири на грудь, необходимо слегка согнуть колени, амортизируя нагрузку на тазобедренный и коленный суставы. Оптимально с точки зрения выполнения наибольшего количества движений, опуская руки, упирать локти в гребни подвздошных костей.

Следующий этап является непосредственным продолжением опускания на грудь. Корпусом необходимо оттолкнуть гири от груди, не разводя рук. При этом под весом отягощения корпус подать вперед вслед за гирями, одновременно слегка сгибая коленные суставы. После наклона туловища за гирями выполнить заброс гирь и завершить цикл упражнения. До уровня пояса руки должны быть расслаблены, в момент ухода отягощения между бедер необходимо развернуть кисти так, чтобы большие пальцы были направлены вперед и вверх – это предотвратит проворачивание дужек гирь в ладонях и быстрое утомление мышц предплечья. Замах назад и заброс гирь на грудь следует выполнять непрерывным плавным движением.

Дыхание осуществлять непрерывно в ходе всего упражнения. Длительных задержек дыхания допускать нельзя.

Характерные ошибки: при выполнении упражнения округлена спина, нарушена плавность движений. Остановка гирь внизу в положении вися.

Основные работающие мышцы – четырехглавые мышцы бедра, ягодичные мышцы, разгибатель позвоночника, мышцы живота, трицепс, дельтовидные мышцы.

Выполнение общефизических упражнений с гирями требует правильного методического подхода. Любое занятие должно начинаться с качественной разминки, в которую помимо общеразвивающих упражнений на месте и в движении целесообразно включать медленный бег в течение 5-10 минут. После разминки необходимо выполнить специально-подготовительные упражнения, которые позволят подготовить организм к выполнению основной программы тренировки. Перед тем, как приступить к выполнению упражнений, необходимо начинать разминку с облегченными гирями (8, 12, 16 кг). Важно обращать внимание на соблюдение технических моментов каждого двигательного действия, характерные ошибки и основные работающие мышцы. Принцип работы с гирями должен представлять собой планомерную систематическую подготовку с использованием тренировок на развитие общей выносливости.

Предложенная нами методика позволяет развивать основные физические качества комплексно, с минимальным риском получения травм. Упражнения гиревого спорта активизируют в работу практически все группы мышц. Следует помнить о принципах теории и методики спортивной тренировки: систематичности тренировочных занятий, плавности увеличения нагрузок, варьировании методов тренировки. Практические рекомендации по развитию физических качеств слушателей факультета профессиональной подготовки могут быть использованы на занятиях по физической подготовке, в рамках самостоятельной подготовки, а также при проведении тренажерной по физической подготовке.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая подготовленность сотрудников органов внутренних дел обеспечивает их готовность к дальнейшей профессиональной деятельности и поддержанию высокой работоспособности. Учитывая разный уровень физической подготовленности обучающихся, необходимо уделять внимание общефизической подготовке, которая включает в себя развитие основных физических качеств. Одним из средств комплексного развития физических качеств сотрудников органов внутренних дел является использование упражнений гиревого спорта в общефизической подготовке.

Упражнения с гирями улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также влияют на укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата. Эта форма организации занятия и одновременно развивающийся национальный вид спорта перспективны для конверсии спортивных технологий в процесс физической подготовки слушателей факультета профессиональной подготовки. Разработка на их основе физкультурно-оздоровительных инноваций формирует инициативное отношение обучающихся к занятиям прикладной атлетической гимнастикой и развивает стремление к самосовершенствованию. Упражнения гиревого спорта обладают рядом преимуществ: технической простотой, возможностью заниматься самостоятельно, низким уровнем травматизма, широким возрастным диапазоном.

Таким образом, проблемы развития и совершенствования физических качеств средствами гиревого спорта у сотрудников полиции определяются высокими требованиями к физической подготовке сотрудника. В свою очередь, необходимо уделить должное внимание и другим разделам физической подготовки, которые обеспечат высокий уровень профессиональной готовности сотрудников полиции к несению службы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон Российской Федерации от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции» [Электронный ресурс] // СПС «КонсультантПлюс».
2. Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [Электронный ресурс] // СПС «Гарант».
3. Приказ МВД России от 05.05.2018 № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» [Электронный ресурс] // СПС «Гарант».

Основная литература

4. *Ануров В.Л.* Гиревой спорт в физическом воспитании студентов вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 2008. – 23 с.
5. *Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.* Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2009. – 431 с.
6. *Барчуков И.С.* Физическая подготовка личного состава спецподразделений. – Москва: СпортАкадемПресс, 2014. – 252 с.
7. *Витютнев Е.Е.* Прикладная физическая и двигательная подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России – будущих сотрудников специальных подразделений полиции, на специализированном этапе профессионального обучения: дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2014. – 203 с.
8. *Епифанцев А.А., Перков А.В., Дубинин Г.В.* Организация и методика проведения занятий по специальной физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: учебно-методическое пособие. – Москва: ЦОКР МВД России, 2008. – 216 с.
9. *Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А.* Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств). – Москва: Лептос, 1994. – 368 с.
10. *Золотенко В.А.* Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в образовательных учреждениях МВД России: дис. ... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2011. – 199 с.
11. *Курьсь В.Н.* Основы силовой подготовки юношей. – Москва: Советский спорт, 2004. – 264 с.
12. *Кикоть В.Я., Барчуков И.С.* Физическая культура и физическая подготовка: учебник. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. – 431с.

13. *Матвеев Л.П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Советский спорт, 2010. – 340 с.

14. *Серебрянников В.А., Кшевин В.С.* Физическая подготовка: учебное пособие. – Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2014. – 292 с.

15. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. – 12-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.

Дополнительная литература

16. *Власов В.А., Фрегер Е.Г.* Инновационная технология силовой подготовки студентов высших учебных заведений на примере гиревого спорта // Аграрное и земельное право. 2015. № 2 (122). С. 140-145.

17. *Войнов П.Н., Пойдунов А.А., Цветов С.В.* Совершенствование сотрудниками ОВД тактических действий с использованием подручных средств в условиях экстремальных ситуаций // Проблемы правоохранительной деятельности. 2015. № 3. С. 12-14.

18. *Кадиров Н.Н., Энгельс Н.Г., Ахмадуллина Э.Т.* Гиревой спорт: учебное пособие. – Уфа: Башкирский ГАУ, 2011. – 142 с.

19. *Дворкин Л.С.* Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 384 с.

20. *Клименко С.В.* Меры безопасности и предупреждения травматизма при проведении занятий по физической подготовке: учебно-методическое пособие. – Москва: Моск. ун-т МВД России, 2008. – 59 с.

21. *Кобяков Ю.П.* Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 252 с.

22. *Коник А.А.* Повышение физической работоспособности студентов нефизкультурного вуза на основе оздоровительных занятий с отягощениями: дис. ... канд. пед. наук. – Белгород, 2013. – 190 с.

23. *Коник А.А., Беляев И.С., Дорохин А.Ю.* Развитие физических качеств слушателей факультета профессиональной подготовки на занятиях по физической подготовке: учебно-методическое пособие. – Белгород: Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, 2018. – 52 с.

24. *Лигута В.Ф., Шаповалов С.В.* Физическая подготовка сотрудников оперативной службы органов наркоконтроля: монография. – Хабаровск: ДВИПК ФСКН России, 2013. – 141 с.

25. *Мацур И.А., Беликов П.А.* Особенности физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России: учебно-методическое пособие. – Москва: Моск. ун-т МВД России, 2009. – 93 с.

26. *Непомнящий С.В.* Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки работников отдельных подразделений: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1989. – 24 с.

27. *Панов Е.В.* Основные направления совершенствования учебной дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных учреждениях МВД России. – Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2011.

28. *Рябчук А.В., Прокопьев Н.Я.* Морфофункциональное состояние и уровень вегетативного обеспечения у курсантов военных училищ, занимающихся гиревым спортом. – Тюмень: Тюмен. высш. воен. команд. училище, 2009. – 184 с.

29. *Тарасенко А.А., Муханов Ю.В.* Анализ физической подготовленности лиц, прибывших для первоначального обучения в Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина // Проблемы правоохранительной деятельности. 2017. № 2. С. 89-95.

30. *Титулов Р.В.* Комплексное развитие и контроль скоростно-силовых способностей у юношей – учащихся средних специальных учебных заведений: дис. ... канд. пед. наук. – Майкоп, 2009. – 157 с.

31. *Фомиряков Д.В.* Педагогические условия реализации дидактических принципов в обучении двигательным действиям юных каратистов: дис. ... канд. пед. наук. – Чебоксары, 2008. – 145 с.

УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

*Беляев Иван Сергеевич;
Коник Алексей Алексеевич,
кандидат педагогических наук;
Дорохин Александр Юрьевич;
Дыбов Владимир Евгеньевич*

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СЛУШАТЕЛЕЙ ФАКУЛЬТЕТА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СРЕДСТВАМИ ГИРЕВОГО СПОРТА**

Учебно-методическое пособие

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

Подписано в печать .2019 г., формат бумаги 60x90/16, уч.изд.л. 4,0
бумага офсетная, печать трафаретная
Тираж 16 экз., заказ № 16

Отпечатано в отделении полиграфической и оперативной печати
Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина
г. Белгород, ул. Горького, 71