

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

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ-ЖЕНЩИН
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ**

Учебно-методическое пособие

**Белгород
Белгородский юридический институт МВД России
имени И.Д. Путилина
2020**

Р 17 Развитие физических качеств у курсантов-женщин образовательных организаций системы МВД России с использованием комплекса упражнений : учебно-методическое пособие / Ю. В. Муханов, А. Н. Кулиничев, А. Н. Воротник [и др.]. – Белгород : Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, 2020. – 60 с.
ISBN 978-5-91776-300-2

Авторы:

Муханов Ю.В., кандидат педагогических наук, доцент;
Кулиничев А.Н., кандидат педагогических наук;
Воротник А.Н., кандидат педагогических наук;
Апальков А.В.;
Горбатенко А.В.;
Алексеев Н.А., профессор.

Рецензенты:

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

Рыжков В.И. – начальник отдела профессиональной подготовки УРЛС УМВД России по Белгородской области.

В пособии представлены комплексы физических упражнений, способствующие развитию основных физических качеств у девушек-курсантов образовательных организаций системы МВД России. Физические упражнения направлены на укрепление здоровья, формирование и совершенствование профессиональных двигательных навыков, воспитание морально-волевых качеств. Пособие направлено на формирование у обучающихся способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Предназначено для курсантов, слушателей, профессорско-преподавательского состава образовательных организаций системы МВД России, сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

ББК 75

ISBN 978-5-91776-300-2

© Бел ЮИ МВД России
имени И.Д. Путилина, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Анатомо-физиологические особенности женского организма	7
2. Педагогическая характеристика средств и методов развития физических качеств у курсантов-женщин образовательных организаций системы МВД России	14
3. Комплекс упражнений, способствующих развитию физических качеств у курсантов-женщин	23
Заключение	57
Библиографический список	58

ВВЕДЕНИЕ

В соответствии со статьей 1 Федерального закона «О полиции» в Российской Федерации полиция предназначена для защиты жизни, здоровья, прав и свобод граждан Российской Федерации, иностранных граждан, лиц без гражданства, для противодействия преступности, охраны общественного порядка, собственности и для обеспечения общественной безопасности [1].

Требования данного закона обязывают полицию незамедлительно приходить на помощь каждому, кто нуждается в ее защите от преступных и иных противоправных посягательств. Сотрудники органов внутренних дел Российской Федерации круглосуточно стойко и мужественно выполняют поставленные государством оперативно-служебные задачи по охране общественного порядка и безопасности в стране.

В данный момент в связи с высоким ростом преступности в стране предъявляются повышенные требования к профессиональной подготовке выпускников образовательных организаций системы МВД России. Поэтому высокий уровень профессионализма важен не просто для обеспечения законности при охране общественного порядка и борьбы с преступностью, но также для сохранения жизни, здоровья граждан и сотрудников органов внутренних дел.

В последнее время произошли значительные изменения в самосознании женщин, изменились нормы поведения и ценностные ориентации. Данный процесс нашел свое отражение во многих сферах социальной жизни. Существенно возросла численность женщин, осваивающих традиционно мужские профессии, в том числе в правоохранительных органах, поэтому за последние годы число сотрудников-женщин в образовательных организациях системы МВД России и в органах внутренних дел Российской Федерации заметно увеличилось. Женщины несут службу в различных подразделениях органов внутренних дел и, как мужчины, входят в состав следственно-оперативной группы, выезжающей непосредственно на место происшествия, в силу специфики занимаемой должности принимают участие в задержании лиц, совершивших общественно опасные деяния. Поэтому к ним предъявляются высокие требования профессиональной подготовленности, в том числе по физической подготовке.

Главную роль в общей и специальной физической подготовленности курсантов-женщин играют физические качества, которые в значительной мере определяют их физическую подготовленность и физическое развитие.

В Приказе МВД России от 01.07.2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» определено, что целью физической подготовки является 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.

Задачами физической подготовки сотрудников органов внутренних дел МВД России являются:

- развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач;
- формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы;
- поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности [2].

Анализ деятельности органов внутренних дел свидетельствует, что уровень индивидуальной физической подготовленности, в том числе уровень владения боевыми приемами борьбы, сотрудников-женщин не отвечает должным требованиям, предъявляемым к ним в практической профессиональной деятельности.

Учебная дисциплина «Физическая подготовка» для курсантов предусматривает: подготовку специалиста, владеющего необходимым объемом двигательных навыков, физическими качествами, обеспечивающими успешное овладение профессией; сохранение и укрепление здоровья, поддержание высокой работоспособности; выработку привычки к систематическим и самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Данное учебно-методическое пособие предназначено для повышения уровня физической подготовленности и выполнения контрольных нормативов по физической подготовке курсантов-женщин в процессе учебной, служебной деятельности и самостоятельной работы.

В зависимости от характера спортивных движений те или иные физические качества проявляются максимально и являются основными для данного спортивного упражнения. Например, в беге на длинные дистанции – выносливость, при выполнении челночного бега – ловкость, в беге на короткие дистанции – быстрота, в борьбе – сила и ловкость.

Воспитание одного физического качества обязательно сказывается на остальных. Например, при развитии силы растут показатели быстроты движений, а при выполнении скоростной нагрузки – сила и выносливость.

Современные способы и методы тренировки позволяют целенаправленно формировать отдельные качества, но развитие одних качеств не должно сказываться на результатах выполнения других. С помощью упражнений со штангой можно, например, развить большую мышечную массу, которая полезна для метаний, но при беге на 3000 м это будет серьезным препятствием и, наоборот, излишнее увлечение развития выносливости приводит к потере активной мышечной массы, которая отражается на степени скоростно-силовых качеств.

Данное учебно-методическое пособие поможет курсантам-женщинам разобраться в большом количестве средств и методов, которые будут способствовать развитию физических качеств, необходимых в оперативно-служебной деятельности.

Успешное решение данной проблемы напрямую будет связано с педагогическими основами физической подготовки, прежде всего, с внедрением новых технологий и методик обучения, имеющих апробацию и профессиональную направленность.

В работе в теоретической части проведен анализ анатомо-физиологических особенностей женского организма, средств и методов, направленных на развитие физических качеств курсантов-женщин образовательных организаций системы МВД России, а также представлены некоторые методические особенности формирования двигательных навыков с использованием комплекса физических упражнений.

1. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА

Как было отмечено ранее, в органах внутренних дел Российской Федерации в настоящее время значительно возросло количество сотрудников-женщин, которым для эффективного выполнения оперативно-служебных задач необходим высокий уровень физической подготовленности.

Для обеспечения такого уровня, как и для получения должного оздоровительного эффекта от занятий физической подготовкой, необходимо знать анатомо-физиологические особенности женского организма и закономерности адаптации его систем к физическим нагрузкам.

Педагогика, психология, физиология и другие науки накопили определенный объем знаний, позволяющих решить обозначенные противоречия в развитии физических качеств у курсантов-женщин образовательных организаций системы МВД России.

В практике спорта издавна существуют определенные особенности в организации и методике проведения тренировочных занятий для женщин.

Имеющиеся в настоящее время данные показывают, что физическая подготовка с большой интенсивностью способствует формированию качеств курсантов, необходимых в их профессиональной деятельности, а также вырабатывает устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды или к действиям в экстремальных ситуациях.

А.Ф. Крефф и М.Ф. Каню выделяют 2 основных аспекта.

1. Социально-психологический аспект занятий физическими упражнениями и спортом дает возможность вскрыть социальную обусловленность деятельности женщин. Он играет важную роль в определении присущих женщине особенностей, так как здесь решаются проблемы совмещения профессиональной работы женщин, что резко сокращает время, уделяемое занятиям физическими упражнениями, особенно спортом. Кроме того, женщины обладают большей, чем мужчины, эмоциональной возбудимостью, им свойственна повышенная чувствительность. Это обусловлено тем, что деятельность нервной системы женщины подвижнее и теснее связана с различными биологическими функциями организма, чем у мужчин. Особенно женщина легко раздражима, возбудима и обидчива во время менструации, беременности, климактерии [7].

2. Биологический аспект составляет основные анатомо-физиологические особенности женского организма, его возрастные изменения [11].

Рост женщины в среднем ниже мужчины на 8-16 см, их туловище относительно длиннее (37,8%) длины тела, чем у мужчин (35,9%), короткие верхние и нижние конечности, особенно кисти и ступни [6].

Женский морфотип характеризуется более широким тазом по сравнению с мужским, форма которого зависит от этнического происхождения, условий питания и особенностей костного формирования в детстве, а также от различ-

ных механических воздействий в период оссификации. Критерий нормального таза – это функциональный критерий: «нормальным считается такой женский таз, который обеспечивает нормальное рождение созревшего плода» [7].

Скелет женщины менее массивен по сравнению с мужским (в среднем в 1,4 раза), мышечная ткань составляет 32-35% от общей массы тела (у мужчин 40% и более). Имеются отличия и в содержании воды в мышечной ткани: у женщин ее больше. Мускулатура нижних конечностей у мужчин и женщин пропорциональна мышечной массе тела, однако сухожильный аппарат и связочный аппарат у женщин менее прочен, а жировой ткани на 10% больше, чем у мужчин (18%). Мышечная сила у женщин гораздо меньше, чем у мужчин, так как мышцы тоньше, в них много прослоек жировой ткани. Однако женщины превосходят мужчин в точности и координации движений. Они выносливее в длительной ритмичной работе и им свойственны высокоразвитые быстрота и ловкость движений мелких мышечных групп [12].

Некоторые мышечные группы у женщин несут более сложные функциональные нагрузки, чем у мужчин (грудные мышцы, диафрагма, мышцы брюшной полости, тазового дна и внутритазовые мышцы) [7].

Сердечнососудистая, дыхательная и другие системы женского организма функционально значительно отличаются от соответствующих систем мужского организма. Сердце женщины по объему и весу на 10-15% меньше, чем у мужчин, поэтому в момент его сокращения выбрасывается меньший объем крови, а сердечная мышца сокращается чаще. Частота сердечных сокращений у мужчин в среднем равна 66-70 ударам. Сердечные сокращения у женщин слабее, что является одной из причин более низкого уровня кровяного давления. Частота дыхания большая, а глубина меньшая. Это сказывается на жизненной емкости легких, которая у них на 1000 кубических сантиметров меньше, чем у мужчин [19].

Таким образом, анатомо-физиологические особенности организма женщин позволяют говорить об отличном от мужского развитии и формировании на их основе физических качеств, абсолютные показатели которых значительно отличаются от мужских. Рассмотрим особенности развития физических качеств у женщин [12].

Сила. Очевидно, что абсолютное проявление силы у женщин меньше, чем у мужчин. Однако относительная сила, в связи с менее благоприятным соотношением активной мышечной массы и пассивной жировой ткани, почти достигает показателей мужчин, а для мышц бедра даже превосходит их. Слабее развиты у женщин сгибатели пальцев кисти, мышцы плечевого пояса, предплечья. Максимальная произвольная сила более слабых мышц рук, плечевого пояса и туловища составляет у женщин 40-70% от показателей мужчин более сильных мышц ног – 70-80% [20].

Вместе с тем некоторые мышечные группы у женщин имеют ряд физиологических особенностей. Функции грудных мышц несколько ограничены из-за прикрепления к ним грудных желез, особенно при значительной степени их развития и влияния, в частности, на растяжимость грудных мышц. Некоторые

мышечные группы несут более сложные функциональные нагрузки, чем у мужчин. Это относится к мышцам, окружающим брюшную полость, особенно мышцам брюшного пресса, спины [16].

Увеличение силы у женщин – это длительный процесс, при котором следует избегать продолжительных силовых усилий со значительным отягощением и упражнений статического характера [12].

В развитии силовых способностей женщин, особенно в развитии отстающих мышечных групп, большое значение имеет подбор и применение локальных упражнений, которые вызывают меньшее физиологическое напряжение, связанное с натуживанием, и оказывают влияние на функциональную деятельность организма. Женщинам рекомендуются упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.

Специалисты в области оздоровительной физической культуры и женского спорта отмечают меньшую способность женщин к проявлениям силы. Все это связано с естественным развитием моторики женщин в процессе онтогенеза; считается, что упражнения, которые требуют значительной силы, должны занимать в физическом воспитании женщин меньше места, чем в подготовке у мужчин. Но мы наблюдаем развитие таких силовых видов спорта, как тяжелая атлетика, различные виды единоборств, суть которых, видимо, противоречит женской природе.

Выносливость. Анатомо-физиологические особенности женщин определяют развитие выносливости. По мнению ученых, женщины уступают юношам в развитии этого физического качества. Современные исследования, в основном касающиеся женского спорта и в меньшей степени оздоровительной физической культуры, доказывают, что женщины имеют большие возможности совершенствования сердечнососудистой системы, почти равные с мужчинами. Увеличение размеров сердца посредством тренировки реально до 80%. Не существенны и различия в максимальных показателях частоты сердечных сокращений. Кроме того, мужчины и женщины могут переносить почти равное по величине накопление продуктов окисления [12]. Уступая в количественных показателях мужчинам, женщины имеют достаточно высокие показатели возможности тренированности и приспособления к физиологическим нарушениям. Возрастные изменения и уровень тренированности определяют интенсивность работы в зонах соответствующих нагрузок. Отмечается, что женщины обладают хорошей выносливостью к длительной циклической работе аэробного характера. Наряду с этим, им присуща значительная выносливость

к нарушениям физиологических потребностей, кислородному голоданию, пищевому голоданию, к недостатку сна [20].

Быстрота. В своих исследованиях в области женского спорта Л.П. Федоров [22] отмечает, что быстрота и скорость – это различные характеристики моторной функции женщины. Быстрота – это проявление особенностей центральной нервной системы, выявляющееся в полной мере во время двигательной реакции и реализации простейших ненагруженных движений в условиях

лимита времени. Скорость же движений (перемещений), в отличие от быстроты, безгранична в своем развитии, поскольку возможности человека в развитии силы и выносливости, а также координации движений беспредельны.

Женщины отличаются меньшими возможностями в развитии и проявлениях качества быстроты по сравнению с мужчинами. Больше время затрачивается у них на обработку поступающей в организм информации. В связи с этим и больше продолжительность зрительно-двигательной реакции. Время простой двигательной реакции руки на световые раздражения у нетренирующихся лиц составляет в среднем 190 м/с, у высококвалифицированных спортсменов – 120 м/с, а у спортсменок – 140 м/с [7].

Гибкость. Женщины обладают лучшей по сравнению с мужчинами гибкостью, что обусловлено особенностями их анатомического строения и физиологическими функциями. У девочек и у девушек показатели гибкости на 20-30% выше, чем у юношей. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, а единство их развития обуславливает широкие возможности для развития ловкости. Особое значение при развитии ловкости следует придавать постоянному обновлению запаса двигательных навыков [23].

Ограничение подвижности нередко возникает в связи с различными болезненными состояниями, в основе которых лежит остеохондроз позвоночника. Поэтому именно упражнениям, развивающим гибкость позвоночника, должно быть уделено самое большое внимание. Эти упражнения могут быть активными и пассивными, для увеличения гибкости упражнения проводятся 2 раза в день, для ее сохранения – не реже 1 раза в день. В утренние часы гибкость уменьшается, поэтому упражнения должны выполняться после достаточной разминки. С точки зрения здоровья наибольшее внимание должно быть уделено развитию позвоночного столба в шейном и поясничном отделах. Тренируясь в упражнениях для гибкости, необходимо соблюдать основные принципы физического воспитания: строго дозировать нагрузку, постепенно повышать усилия и систематически заниматься [8].

При наличии возрастных изменений или функционального нарушения состояния здоровья нагрузка дозируется индивидуально.

Женщины располагают меньшими функциональными резервами, чем мужчины. Поэтому любая физическая нагрузка, в том числе и производственная, вызывает у них большее учащение пульса, меньшее повышение кровяного давления, а период восстановления этих показателей длится несколько дольше [23].

Наряду с этим женскому организму присуща значительная выносливость к нарушению ряда существеннейших физиологических потребностей: к кислородному голоданию, пищевому голоданию, к недостатку сна, а также значительная скорость течения ряда восстановительных процессов. Например, женщины могут переносить несравненно большие кровопотери, чем мужчины (потеря около 1 литра крови может стать для мужчины роковой, а женщина иногда переносит ее даже без переливания крови или кровозамещающих жид-

костей). Возрастные периоды жизни женщины характеризуются рядом морфологических и функциональных особенностей [19].

У женщин выделяют следующие возрастные периоды:

- подростковый – 12-15 лет;
- юношеский – 16-20 лет;
- зрелый (первый период) – 21-35 лет;
- зрелый (второй период) – 36-55 лет;
- пожилой – 56-74 лет;
- старческий – 75-90 лет;
- долгожители – 90 лет и старше.

Особого внимания заслуживает такая физиологическая функция женского организма, как овариально-менструальный цикл (ОМЦ). Следует отметить, что реакция организма на ОМЦ может быть разнообразной.

ОМЦ – это не местный процесс определенных органов, так как в это же время происходят волновые (циклические) изменения: сосудистой системы, терморегуляции, в обмене веществ, умственной и физической работоспособности. Менструация – это сложный биологический процесс, регулируемый центральной нервной системой. Поэтому различные волнения, психические и физические травмы могут вызвать расстройство этого отлаженного механизма [21].

Продолжительность биологического цикла у женщин индивидуальна и зависит от генетических факторов, от условий жизни, от физического развития и нагрузки, от нервно-психологического состояния и других условий. Не у всех девушек ОМЦ устанавливается сразу и с одинаковым ритмом. Повторяется он через 21-26-28-30-36 дней и продолжается примерно 3-5 дней, иногда несколько дольше. Каждый из этих сроков считается нормальным, если будет регулярно повторяться.

Всем женщинам противопоказаны специальные тренировочные занятия в период беременности. Специальную тренировку можно начинать не ранее чем через 8-10 месяцев после родов.

Из приведенных выше данных можно заключить, что курсанты-женщины образовательных организаций системы МВД России соответствуют в общей сложности юношескому возрастному периоду (16-20 лет).

Особенности женского организма должны строго учитываться в организации, содержании, методике проведения учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая подготовка». Подбор физических упражнений, а также их характер и интенсивность должны соответствовать физической подготовленности, возрасту, индивидуальным возможностям курсантов-женщин. Необходимо исключать случаи форсирования нагрузок для того, чтобы быстро достичь высоких результатов. Разминку следует проводить более тщательно и продолжительно, чем при занятиях у мужчин. Рекомендуется остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий, например, при занятиях прыжками и в упражнениях с отягощением. Полезны упражнения в положении сидя и лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми

движениями ног, с подниманием ног и таза до положения «березка», различного рода приседания.

Рекомендуется исключить упражнения, вызывающие повышение внутрибрюшного давления и затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза (прыжки в глубину, поднимание больших тяжестей и другие, сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием).

При выполнении упражнений на силу и быстроту движений следует постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, плавно доводить ее до оптимальных пределов.

Упражнения с отягощениями применяются с небольшими весами, сериями по 10-15 движений с вовлечением в работу различных мышечных групп. В интервалах между сериями выполняются упражнения на расслабление с глубоким дыханием и другие упражнения, обеспечивающие активный отдых.

Функциональные возможности аппарата кровообращения и дыхания у девушек значительно ниже, чем у юношей, поэтому нагрузка на выносливость для женщин должна быть меньше по объему и повышаться на более продолжительном отрезке времени.

Женщинам при занятиях физическими упражнениями следует особенно внимательно осуществлять самоконтроль. Необходимо наблюдать за влиянием занятий на течение овариально-менструального цикла и характер его изменения. Во всех случаях неблагоприятных отклонений необходимо обращаться к врачу [19].

Следует отметить, что при развитии физических качеств у курсантов-женщин нужно учитывать отмеченные выше анатомо-физиологические особенности женского организма.

Как указывалось ранее, женщины располагают меньшим, чем мужчины, функциональным резервом, вместе с тем, они выносливее в длительной и ритмичной работе. Принимая во внимание данные обстоятельства, режим физических упражнений должен быть менее интенсивен, но более продолжителен.

Кроме того, центр тяжести у женщин находится ниже, чем у мужчин, а значит, женщины более устойчивы.

Таким образом, на основании вышесказанного можно сделать следующие выводы:

1. Проведенный анализ теоретико-методических основ развития физических качеств курсантов-женщин в образовательных организациях системы МВД России позволяет констатировать, что применение средств физической подготовки способствует формированию у обучающихся следующих профессиональных компетенций:

– **общекультурных компетенций (ОК):**

– способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния;

– способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

– **профессиональных компетенций (ПК):**

в области оперативно-служебной деятельности:

– способностью выявлять, пресекать, раскрывать и расследовать преступления и иные правонарушения;

– способностью осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, использовать для решения профессиональных задач специальную технику, оружие, специальные средства, применяемые в деятельности правоохранительного органа, по линии которого осуществляется подготовка специалистов;

– способностью выполнять профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач.

В последние годы в плане системного подхода рассмотрено поэтапное применение различных средств физической подготовки для успешного развития физических качеств у курсантов-женщин образовательных организаций системы МВД России с использованием комплекса упражнений в связи с периодами обучения. Однако в настоящее время физическая подготовка в образовательных организациях системы МВД России направлена преимущественно на проведение организованного досуга курсантов-женщин, их спортивного совершенствования, эмоциональной разрядки и укрепление здоровья.

Для обеспечения необходимого уровня специальной физической подготовленности курсантов-женщин и получения должного оздоровительного эффекта на занятиях по физической подготовке следует учитывать анатомо-физиологические особенности женского организма, знать закономерности адаптации его систем к физическим нагрузкам, брать во внимание биологический и социально-психологический аспект.

2. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ-ЖЕНЩИН ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

Физическими качествами принято называть отдельные качественные стороны врожденных двигательных возможностей человека. Каждое двигательное действие может быть охарактеризовано какими-то степенями проявленных при этом силы, быстроты и амплитуды (гибкости). Если оно длится достаточно долго и вызывает утомление, то можно говорить о степени выносливости к этому двигательному действию. Наконец, в зависимости от его координационной сложности, должна быть проявлена соответствующая степень ловкости. Проявляясь, таким образом, во время любой двигательной деятельности, перечисленные качества характеризуют собой внутреннюю (функциональную) сторону физического развития человека [10].

Биологической основой проявления изменения уровня развития физических качеств служат принципы обмена веществ и приспособления (адаптации) к изменяющимся условиям внешней, а также внутренней среды организма.

Процесс воспитания физических качеств основывается не только на наследственной, но и социальной тенденции и зависит от условий жизни и двигательной деятельности человека.

Развитие и совершенствование физических качеств происходит под влиянием многократного выполнения соответствующих упражнений.

В зависимости от количества предлагаемых повторений упражнений различают следующие методы развития физических качеств: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный и соревновательный и другие.

Равномерный метод – характеризуется выполнением физических упражнений с одинаковой интенсивностью и постепенным увеличением продолжительности работы.

Переменный метод – заключается в периодическом изменении интенсивности и длительности непрерывно выполняемых физических упражнений.

Повторный метод – характеризуется многократным выполнением однотипных упражнений через определенные промежутки времени. Эти повторения используются, как правило, после полного восстановления организма занимающихся.

Интервальный метод – заключается в выполнении тренировочной работы при строгой регламентации интервалов отдыха.

Контрольный метод – заключается в периодической проверке физической подготовленности сотрудников полиции.

Соревновательный метод – характеризуется выполнением физических упражнений с наибольшей интенсивностью на основе определенных состязаний.

В процессе подготовки на различных этапах обучения могут применяться различные методы, которые помогают успешнее развивать физические качества.

Основным средством физической подготовки являются физические упражнения, которые выполняются при обязательном соблюдении гигиенических условий и активном использовании оздоровительных сил природы.

Основными физическими качествами являются сила, быстрота, выносливость и ловкость. Развитие этих качеств на практических занятиях по физической подготовке имеет некоторые особенности, знание которых позволяет подбирать наиболее эффективные средства и методы их выработки. Главенствующая роль в развитии физических качеств принадлежит системе условно-рефлекторных связей, а также биохимических, морфологических изменений, происходящих под влиянием тренировок в мышцах, внутренних органах и крови.

Систематичность обучения, постепенность повышения нагрузок, рациональное чередование тренировки и отдыха, обеспечивают стабильность физических качеств. Для развития и совершенствования конкретного физического качества используются специфические методы.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека. Среди них выделяют: собственно мышечные; центрально-нервные; личностно-психические; биомеханические; биохимические; физиологические факторы, а также различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность [9].

Собственно силовые способности проявляются:

- при мышечных напряжениях изометрического типа (без изменения длины мышц);
- при относительно медленных сокращениях мышц, которые преодолевают околопредельные, предельные, а иногда и сверхпредельные отягощения.

Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых, наряду со значительной силой мышц, требуется и быстрота движений (прыжки, метания и т.п.).

Силовая выносливость проявляется в способности противостоять утомлению при осуществлении относительно продолжительных двигательных действий, требующих значительных мышечных напряжений.

В зависимости от режима работы мышц говорят о статистической и динамической выносливости [13].

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц.

1. Упражнения с внешним сопротивлением: штанги с набором дисков, гантели, набивные мячи, вес партнера и силовые тренажеры.

Эти упражнения выполняются до мышечного утомления (то есть до тех пор, пока не нарушится правильность движений) в 1-3 подхода с интервалом отдыха 3-5 мин. Интенсивность упражнения 50-70% от максимальной.

2. Упражнения с преодолением веса тела:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) от пола, от скамейки;

- подтягивание на низкой перекладине из исходного положения «вис лежа»;

- наклоны туловища вперед из положения лежа на спине руки за головой;

- приседание на одной, двух ногах;

- силовое комплексное упражнение.

3. Прыжковые упражнения с продвижением:

- с ноги на ногу;

- на одной ноге;

- на двух ногах одновременно.

Эти упражнения выполняются на прямой, обеспечивающей 15-20 прыжковых движений без остановки. Повторяются 1-2 раза с интервалом 1-3 минуты. Прыжковые упражнения включаются в подготовительную часть занятия [17].

Для развития силы эффективным является повторный метод. При этом для совершенствования динамической силы используются также следующие специфические методы: методы больших и максимальных усилий, «до отказа».

Повторный метод развития силы направлен на работу в 50-70% от максимальной через определенные промежутки времени. Целесообразно число повторений в одном подходе доводить от 10 до 15, а всего выполнять 3-6 подходов с перерывами между ними 3-5 минут.

Метод больших и максимальных усилий заключается в повторении упражнений с короткими интервалами отдыха. Например, если работа будет выполняться с усилием в 90-100% от максимальных, то рекомендуется при одном подходе выполнять 1-2 раза. Всего целесообразно сделать 2-3 подхода с перерывами между ними в 5-6 минут.

Метод «до отказа» заключается в непрерывном выполнении упражнений с максимальным количеством раз, при этом нагрузка должна быть в пределах 70-80% от максимальной. Метод «до отказа» имеет 3 различных варианта. Первый – упражнения в одном подходе выполняются «до отказа», но число

подходов – не «до отказа»; второй – упражнение выполняется «до отказа» только в последнем подходе; третий – упражнение в каждом подходе и число подходов «до отказа».

Быстрота – это физическое качество, выражающее способность человека выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени. Тренировка ее, особенно у женщин, довольно затруднена. Различают, в основном, три формы проявления быстроты: быстроту двигательной реакции, быстроту отдельного движения, частоту движений. Быстрое преодоление дистанции в большей степени зависит от развития силы и выносливости. На это указывают такие ведущие ученые в области спорта, как Ю.В. Верхошанский и Л.П. Федоров. Вместе с тем с помощью различных физических упражнений – бега на небольшие дистанции, прыжков, гимнастических упражнений и других физических упражнений, выполняемых с максимальной скоростью – можно совершенствовать проявление быстроты [16].

Основными средствами воспитания быстроты движений являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью.

1. Бег на 20-30 метров с ходу и со старта, выполняется повторно с интервалом 2-3 минуты, следует пробегать от 100 до 300 м.

2. Спортивные игры и эстафеты с выраженными моментами ускорений.

3. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, выполняемые с возможно большей быстротой (передача мяча в парах, броски мяча в стену и ловля его, темповые подскоки на месте, прыжки через скакалку, выпрыгивания вверх из приседа) движения, выполняются в течение 10-15 секунд.

4. Специально-беговые упражнения:

– бег с высоким подниманием бедра, бег по лестнице;

– бег с захлестыванием голени;

– семенящий бег.

Эти упражнения включаются в разминку [12].

Повторный метод применяется для развития максимальной быстроты передвижения в пространстве, при этом повторное выполнение упражнений может проводиться с околопредельной быстротой и, наконец, с превышающей предел в тренировке.

Интервальный метод заключается в том, что в начале до высокой степени быстроты доводится выполнение не всего упражнения, а отдельных его частей, длительность которых различна. В последующем эти части соединяются с сохранением высокой скорости, однако в большей мере данный метод характерен для развития скоростной выносливости.

Соревновательный метод используется для развития быстроты в условиях состязаний, где упражнения выполняются с максимальной скоростью.

Важную роль в поддержании и повышении достигнутого уровня быстроты играют скоростные упражнения, выполняемые в процессе утренней физической зарядки, попутной физической тренировки и спортивной работы.

Выносливость – это способность человека совершать работу определенной интенсивности в течение как можно большего времени, преодолевая сопротивление как внешней, так и внутренней среды. При этом важно не допустить снижения эффективности работы [13].

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т.п.).

Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Специальная выносливость – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Она классифицируется: по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача; по признакам взаимодействия с другими физическими качествами, необходимыми для успешного решения двигательной задачи.

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей [9].

Для развития выносливости используются общеразвивающие, специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Основной целью при подборе упражнений и комплексов является длительная работа, а также достижение значительного утомления. Упражнения выполняются многократно, и, как правило, в комплексной тренировке.

Наилучшими средствами являются медленный бег (30-60 мин.), кроссовый бег (60-90 мин.), темповый кроссовый бег (20-60 мин.), бег по пересеченной местности, медленный бег, марш-броски (4-8 км), плавание, езда на велосипеде, передвижения на лыжах и так далее.

Для развития выносливости наиболее эффективным являются следующие общие методы: равномерный, повторный, интервальный, соревновательный, а также специфический – круговой.

Равномерный метод применяется на начальном этапе развития выносливости и характеризуется выполнением упражнений с равномерной средней или малой скоростью и постепенным увеличением продолжительности тренировки.

Переменный метод характеризуется изменением скорости выполнения работы от малой до большой. Он считается одним из основных для развития общей и специальной выносливости.

Повторный метод развития выносливости заключается в применении однотипной по содержанию, объему и интенсивности работы с перерывами

для отдыха, обеспечивающими определенное восстановление организма занимающихся.

Интервальный метод заключается в применении различной по длительности работы, выполняемой в максимальном или субмаксимальном темпе с постепенным уменьшением интервалов для отдыха.

Соревновательный метод развития выносливости состоит в периодическом выполнении наиболее эффективных упражнений в условиях состязаний.

Круговой метод заключается в повторении в определенной последовательности комплекса упражнений, которые соответствуют специфике оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции.

Ловкость – это способность человека, одной стороны, быстро овладевать новыми сложно-координационными движениями и приемами, с другой – находчиво, своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникающей двигательной задачей [10].

Ловкость развивается с использованием упражнений на гимнастических снарядах, прыжков и акробатических упражнений, спортивных игр, боевых приемов борьбы и так далее. В развитии ловкости можно выделить три этапа: на первом – координация и точность выполнения движений совершенствуются без заметного повышения скорости; на втором – они доводятся до высокой степени совершенства при действиях в максимально быстром темпе; на третьем – используются нестандартные условия.

Координация движений характеризует способность к одновременному и последовательному согласованию или сочетанию движений.

К числу важных компонентов ловкости относится и точность, под которой следует понимать умение человека координированно распределять усилия во времени и пространстве.

Для развития отдельных видов ловкости (ловкости пальцев рук, общей ловкости) применяются упражнения, которые требуют участия соответствующих мышечных групп.

1. Различные сложные по координации движения руками: хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг, чередуя движения рук в стороны с хлопком под согнутым коленом правой и левой ноги.

2. В ходьбе на каждый шаг симметричные движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз, назад.

3. Броски и ловля мяча, подброшенного вверх двумя руками и одной левой рукой, стоя на месте, в движении, с поворотом до 360°.

4. Акробатические упражнения, кувырки: вперед, назад, вправо, влево, через плечо, после ходьбы, бега, через препятствия.

5. Прыжок-падение на руки с выполнением различных двигательных заданий.

6. Прыжки через скамейку или партнера.

7. Сохранение равновесия на буме, качающемся бревне, лежа на бревне.

8. Лазание по вертикальному и горизонтальному канату (шесту), веревочной лестнице различными способами и с выполнением различных двигательных заданий.

9. Челночный бег с переноской предметов и грузов, в горку и под горку, с выполнением различных заданий.

Для развития ловкости наиболее часто, помимо общих, применяются следующие методы:

- необычных двигательных заданий;
- асимметричный;
- сенсорный.

Метод необычных двигательных заданий заключается в том, что обучающиеся выполняют неизвестные им ранее упражнения или уже усвоенные, но в усложненных условиях, с внезапными командами.

Асимметричный метод состоит в использовании при выполнении заданий преимущественно тех мышечных групп, которые обычно в этих движениях роли не играют.

Сенсорный метод заключается в повышении возможностей организма к управлению своими движениями путем применения дополнительной информации, которая поступает в виде команд преподавателя или сигналов специальной аппаратуры.

Эффективность развития ловкости зависит от усложнения и внезапности изменения условий, в которых это развитие происходит. При выполнении физических упражнений курсантами-женщинами в образовательных организациях системы МВД России, как и в любом учебном процессе, приобретаются знания, различные навыки и умения, развиваются физические и психические качества, формируются и укрепляются определённые черты характера личности. Развиваются сила, физическая выносливость, быстрота, ловкость, гибкость. Широкие возможности открываются в плане развития волевых качеств, особенно настойчивости в достижении поставленных целей, смелости и решительности, эмоционально-волевой устойчивости и других качеств, необходимых курсантам-женщинам в образовательных организациях системы МВД России.

При установлении необходимого объема теоретических и практических знаний, уровня физической подготовленности целесообразно выделить пути повышения эффективности развития физических качеств у курсантов-женщин: развитие физических качеств в ходе практических занятий и в процессе самостоятельной работы.

Практические занятия являются основным видом физического воспитания курсантов-женщин образовательных организаций системы МВД России. На этих занятиях изучаются физические упражнения, боевые приемы борьбы, а также решаются учебные задачи. По мере овладения умениями и навыками, совершенствования физических качеств осуществляется методическая практика курсантов-женщин в проведении всех видов занятий по учебной дисциплине «Физическая подготовка».

Физическая подготовка курсантов-женщин образовательных организаций системы МВД России представляет собой один из компонентов общенациональной системы физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки и основывается на общероссийских законах и нормативных документах, регламентирующих физическую подготовку в системе МВД. Она является обязательной учебной дисциплиной и неотъемлемой частью единой системы подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Специалистами (В.Г. Колуховым, В.И. Лисициным, В.Ф. Улыбышевым) проведены исследования, направленные на совершенствование структуры обучения боевым приемам борьбы. Структура обучения – это принцип организации учебного процесса, особенности планирования и построения обучения преподаваемой дисциплины. Авторами выделено 4 принципа обучения боевым приемам борьбы: оптимизации, боеготовности, асимметрии и блочный принцип планирования обучения.

Принцип оптимизации – это строгое распределение ограниченного объема боевых приемов борьбы на весь период обучения.

Принцип боеготовности предусматривает одновременное формирование техники выполнения боевых приемов борьбы и физической подготовленности, занимающихся с обязательной последующей тренировкой и реализацией достигнутого потенциала в условиях, моделирующих реальное противостояние с правонарушителем.

Принцип учета проявления асимметрии двигательных действий – отказ от обучения боевым приемам борьбы в обе стороны и акцентирование на выполнении тренировки приема только в удобную привычную сторону.

Блочный принцип планирования обучения – это строгое изучение в каждом семестре ограниченного объема боевых приемов борьбы в рамках трех блоков: обучение приемам, тренировка приемов, практическая реализация приемов.

Практикуемые в образовательных организациях системы МВД России формы и методы обучения сотрудников, в том числе и курсантов-женщин, боевым приемам борьбы и служебно-прикладным упражнениям не позволяют им надолго сохранить навыки и умения в их выполнении в процессе служебной деятельности, особенно для использования в экстремальных ситуациях.

Количество часов, выделяемых на учебные занятия по учебной дисциплине «Физическая подготовка», в целом, недостаточно для прочного освоения навыка боевых приёмов борьбы, тренировки в служебно-прикладных упражнениях и повышения общей и физической подготовленности.

Не все образовательные организации системы МВД России проводят стажировку преподавателей кафедр физической подготовки в подразделениях ОВД с целью обобщения практического опыта сотрудников по применению физической силы, специальных средств и внедрению его в учебный процесс.

Таким образом, на основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

1. В процессе развития физических качеств у курсантов-женщин образовательных организаций системы МВД России основным методическим аспектом является строгая регламентация упражнений в строго заданной преподавателем форме и с точно определенной нагрузкой.

2. Методы строго регламентированного упражнения позволяют курсантам-женщинам в полном объеме использовать все свои возможности во время проведения практического занятия:

- организовать и осуществить двигательную деятельность курсантов-женщин по запланированной программе (по подбору упражнений, очередности и технике их выполнения и т.д.);

- строго регламентировать физическую нагрузку, дозируя ее по объему и интенсивности, а также осуществлять управление ее динамикой, контролируя психофизическое утомление обучающихся;

- четко дозировать интервалы отдыха между выполняемой нагрузкой;

- качественно осваивать технику двигательных действий;

- определенно воздействовать на развитие физических качеств курсантов-женщин [9].

3. В теории и методике физического воспитания курсантов-женщин имеется достаточно современных средств и методов, необходимых для качественного формирования профессионально значимых двигательных навыков у курсантов-женщин образовательных организаций системы МВД России. В свою очередь, научно обоснованный подход к их применению позволяет профессорско-преподавательскому составу кафедр физической подготовки эффективно организовывать и проводить все виды занятий, направленные на формирование индивидуальной готовности к решению оперативно-служебных задач, связанных с предельной психофизической мобилизацией, в том числе, с риском для здоровья и жизни.

3. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, СПОСОБСТВУЮЩИХ РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ-ЖЕНЩИН

Развитие физических качеств у курсантов-женщин образовательных организаций системы МВД России осуществляется с первых учебных занятий. Проявление мышечной силы связано с концентрацией нервных центров, регулирующих деятельность мышечного аппарата. В то же время важно учитывать, что курсанты-женщины, впервые начинающие осваивать рабочую программу учебной дисциплины «Физическая подготовка», обладают недостаточными силовыми возможностями. Поэтому развитие силы должно осуществляться осторожно и постепенно, для этого девушкам рекомендуется применять в качестве основной тренировочной нагрузки отягощения весом не более 30-40% от веса для достижения максимального результата.

Важно помнить, что у курсантов-женщин, особенно в начальный период обучения, мышцы развиваются неравномерно, поэтому следует уделять большое внимание тем группам мышц, которые отстают в своем развитии. К ним относятся, главным образом, мышцы брюшного пресса, косые мышцы туловища, спины, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног.

Для развития сухожилий целесообразно включать на каждом практическом занятии упражнения на растягивание и прыжки.

Известно, что способности к преодолению максимальных физических напряжений при подъеме тяжестей у курсантов-женщин неодинаковы и зависят от умения каждого концентрировать волевые усилия, а это умение, в свою очередь, достигается лишь благодаря длительным тренировкам со штангой. С другой стороны, постоянно тренироваться на одних и тех же весах совершенно недопустимо, особенно для молодых девушек, да еще слабо тренированных.

В данном разделе приведены комплексы упражнений для курсантов-женщин, которые занимаются физическими упражнениями самостоятельно. Все вышеприведенные комплексы силовой подготовки могут также использоваться, но с определенной долей коррекции (с учетом возраста и физической подготовленности).

В комплексе упражнений надо соблюдать определенную последовательность проработки всех мышечных групп.

1. Пробегка или легкие прыжки для разогрева мышц.
2. Упражнения для рук, плеч, шеи, бюста и осанки.
3. Упражнения для туловища, особенно для талии.
4. Упражнения для ног, бедер и ягодиц.
5. Упражнения для живота.
6. Завершающие упражнения на дыхание и расслабление мышц и связок.

Тренировку необходимо начинать с обязательной разминки, чтобы разогреть мышцы, связки, сухожилия. С этой целью можно выполнять и основные упражнения, только с меньшей интенсивностью. На разминку затрачивайте 3-5 минут. Завершает тренировку 5-минутная заминка. В числе ее упражнений могут быть те же, что были и в разминке, а также дыхательные и на расслабление.

Нагрузку на занятиях наращивайте постепенно, но неуклонно.

Специальная разминка выполняется непосредственно перед очередным упражнением. Движения должны быть сходными по структуре с тренировочными упражнениями. Используются небольшие отягощения (30-40% от максимального веса), что обеспечивает наибольший кровоток в работающей мышце. В среднем выполняется 12-15 повторений.

Для выполнения любого упражнения вам потребуется следующее:

1. Осмыслить элемент, понять насколько он сложен, как он выполняется и за счет чего.

2. Для любого элемента, в общем случае, нужно прикладывать усилия и немало времени, для этого очень важна мотивация, чтобы не бросить на половине пути.

3. Постараться продумать, какие мышцы работают и какие из доступных подводящих упражнений могут вас плавно подготовить.

4. Уметь ждать. Результат в силовых упражнениях обычно не случается резко, но при частых попытках и достаточной работе он фактически всегда появляется.

5. Мышцы будут укрепляться, следовательно, болеть. Следует давать им отдыхать, а не бездумно давать нагрузку каждый день, так вы сведете себя к упадку сил и уровню подготовленности. Давайте отдыхать мышцам. Период полного восстановления обычно длится 48 часов, но может быть и так, что вам лучше отдохнуть 3-4 дня. Организм не стоит сильно изматывать, и, если хотите извлечь пользу из своих занятий, не забывайте отдыхать. И вообще, многими силовыми элементами лучше и эффективнее заниматься через день [13].

Выполняя упражнения общеразвивающего комплекса, ни в коем случае не следует форсировать нагрузку за счет увеличения количества подходов, продолжительности занятий, использования отягощения и т.д. Организм должен привыкнуть к новым условиям. Ориентиром изменения нагрузки должно быть, в первую очередь, ваше состояние, настроение, сон, самочувствие [15].

1. Общеразвивающий комплекс упражнений

Общеразвивающий комплекс упражнений рассчитан на укрепление практически всех основных групп мышц. Выполняя этот комплекс, вы приучите опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы к физическим нагрузкам.

Ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях, руки за спиной, такое положение рук способствует поддержанию спины прямой (см. рис. 1). Амплитуда наклонов определяется индивидуально, в зависимости от подвижности

суставов. Упражнение хорошо воздействует на нижнюю часть спины. Выполнять 3 x 25 – 30 повторений.



Рисунок 1. Стоя, наклоны туловища вперед

Нижняя половина тела находится в фиксированном положении, условная ось вращения – на уровне тазобедренных суставов (см. рис. 2). Одно из упражнений для развития мышц туловища. Выполнять – 3 x 15 – 20 повторений.



Рисунок 2. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения туловища

При упоре сидя стопы ставить как можно ближе к рукам. В положении упор лежа касаться бедрами пола и прогнуться в спине (см. рис. 3). Упражнение охватывает основные мышечные группы рук, туловища, ног. Выполнять 3 x 15 – 20 повторений.



Рисунок 3. Поочередно принять упор присев, упор лежа

Упражнение развивает мышцы туловища, задействует косые мышцы живота, однако, главным образом, оно разрабатывает прямые мышцы живота (см. рис. 4). Выполнять 3 х максимальное количество повторений.



Рисунок 4. Из положения лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены, подняться в положение сидя

Упражнение развивает мышцы наружной поверхности бедра (см. рис. 5). Угол подъема ноги определяется подвижностью тазобедренных суставов, ритм выполнения безостановочный. Выполнять 3 х 20 – 25 повторений.



Рисунок 5. Лежа на боку, подъем ноги

Верхняя часть туловища неподвижна, во время выполнения упражнения таз приподнимается (см. рис. 6). Эффективно для косых мышц туловища. Выполнять 3 х 15 повторений.



Рисунок 6. Лежа, повороты согнутых ног до касания опоры боковой поверхностью бедра

Стараться держать туловище прямым. Руки на ширине плеч до касания грудью скамьи или пола (см. рис. 7). Выполнять 3 х максимальное количество повторений.



Рисунок 7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамьи или от пола

При выполнении упражнения спину держать прямой, не отрывать пятки от пола, в нижней фазе движения избегать расслабления (см. рис. 8). Скорость приседания примерно в два раза меньше скорости вставания. Выполнять 3 х 25 – 30 повторений.



Рисунок 8. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, приседания

Упражнение используется как основное для развития мышц брюшного пресса (см. рис. 9). При выполнении держать ноги согнутыми, таз приподнимать, что способствует вовлечению в работу максимального количества мышечных групп живота. Выполнять 3 х 15 – 20 повторений.



Рисунок 9. Лежа на спине, подъем ног

Развивает мышцы нижней части брюшного пресса, а также воздействует на приводящие мышцы ног (см. рис. 10). При разворачивании носков наружу значительная часть нагрузки переходит на мышцы тазового дна и ягодичные. Выполнять 3 х 20 – 30 повторений.



Рисунок 10. Сидя в упоре сзади, скрестные движения ногами

Более эффективно, по сравнению с предыдущими упражнениями, воздействует на мышцы ног (см. рис. 11). Выполнять 3 х максимальное количество повторений.

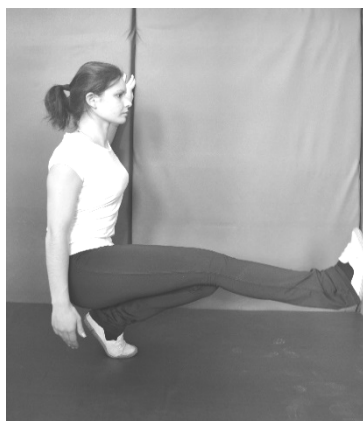


Рисунок 11. Стоя, опираясь рукой за стену, приседания на одной ноге

Эффективность упражнения заключается в том, что работают при этом только прямые мышцы живота (см. рис. 12). Амплитуда движения максимальная, с задержкой в верхней точке на несколько секунд. Выполнять 3 х 15 повторений.



Рисунок 12. Лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены, подъем лопаток

Ступни ног фиксированы. В зависимости от уровня подготовленности упражнение можно выполнять, держа руки как за головой, так и (облегченный вариант) на поясе (см. рис. 13).

Развивает мышцы брюшного пресса и косые живота. Выполнять 3 x 20 повторений.



Рисунок 13. Лежа, подъем туловища с поворотами

2. Комплекс упражнений для всех групп мышц

Величина отягощений подбирается такая, чтобы можно было выполнить запланированное количество повторений. Время отдыха между подходами около 2-3 минут. Постепенно перерывы между подходами должны становиться все более укороченными.

Угол наклона доски от 45 до 60 градусов. Гантели держать на согнутых руках для уменьшения их напряжения в локтевом суставе (см. рис. 14). Упражнение является базовым для увеличения грудной клетки. Выполнять (4-6) x 12 повторений.



Рисунок 14. Сидя, опираясь спиной о наклонную скамью, сведение и разведение рук с гантелями

Локти неподвижны. Избегать раскачивания туловища (см. рис. 15). Для увеличения эффективности упражнения в момент сгибания рук кисти разгибаются. Выполнять (4-6) x 15 повторений.



Рисунок 15. Сидя, попеременное сгибание-разгибание рук с гантелями

Туловище прямое, плечи развернуты (см. рис. 16). Упражнение способствует развитию задней поверхности бедра, а также разгибателей спины. Выполнять (3- 4) x (12-15) повторений.



Рисунок 16. Стоя, ноги прямые, наклоны туловища с отягощением в руках

Упражнение для развития нижних пучков грудных мышц, которые, как показывает практика, даже в большей степени, чем верхние, отвечают за красивую форму груди (см. рис. 17). Выполнять (4-5) x 15 повторений.



Рисунок 17. Лежа на наклонной скамье, разведение рук с гантелями

Стоя, ноги на ширине плеч, спина прямая (см. рис. 18). Использование не очень тяжелого веса позволяет рукам совершать более точные движения. Выполнять (4-6) x (10-15) повторений.



Рисунок 18. Стоя, отведение руки вбок с гантелью

Это упражнение разрабатывает главным образом большие ягодичные мышцы и четырехглавые мышцы бедер (см. рис. 19). Выполнять (3-4) x (10-15) повторений.



Рисунок 19. Выпады с гантелями в руках

Во время выполнения кисть разворачивается, мизинец направляется к плечу (см. рис. 20). Для более изолированной проработки верхней части двуглавой мышцы плеча кисть не сгибается, а является продолжением предплечья или даже несколько разгибается. Выполнять (3-4) x (10-15) повторений.



Рисунок 20. Сидя, опираясь локтем о скамью, попеременное сгибание руки с гантелью

Медленно опускайте верхнюю часть туловища, выполняя наклон вправо, сгибая туловище в талии (см. рис. 21). Повторите упражнение в другую сторону, выполняя наклон влево. Выполнять 4 х (15-20) повторений.



Рисунок 21. Стоя, наклоны вправо-влево с гантелями в руках

Туловище прямое, локти разведены и не опускаются ниже уровня плеч, ладони обращены вовнутрь (см. рис. 22). Ритм выполнения безостановочный. Упражнение, в основном, развивает дельтовидные мышцы плеча. Выполнять 3 х (15-12) повторений.



Рисунок 22. Сидя, попеременный жим гантелей от плеч

Это упражнение предназначено для разработки верхних или ключичных частей, частей трапециевидных мышц, мышц, поднимающих лопатку, средних частей трапециевидных мышц и ромбовидных мышц, если дополнить, если дополнить поднимание плеч смыканием лопаток (см. рис. 23). Выполнять (3-4) х (10-15) повторений.



Рисунок 23. Стоя с гантелями в руках, подъем плеч

В зависимости от амплитуды движения возможно выборочное воздействие на определенные группы мышц как рук, так и средней части спины (см. рис. 24). Как правило, для удобства выполнения используются лямки. Выполнять 5 x (8-6) повторений.



Рисунок 24. Стоя в наклоне, тяга гантели одной рукой

Руки прямые ладонями вниз (см. рис. 25). Амплитуда движения зависит от подвижности плечевых суставов. Упражнение для развития передних пучков дельтовидных мышц. Выполнять 3 x (10-15) повторений.



Рисунок 25. Сидя, попеременный подъем рук с гантелями вперед

Выполняется лежа поперек скамьи, что способствует максимальному прогибанию позвоночника в грудном отделе (см. рис. 26). Одно из наиболее эффективных упражнений для развития грудных мышц. Выполнять 3 x 15 повторений.



Рисунок 26. Лежа, отведение рук с отягощением за голову

Упражнение способствует укреплению верхнего плечевого пояса (см. рис. 27). Эффективность увеличивается, если в нижней точке движения происходит растяжение грудных мышц. Выполнять 3 x (13-15) повторений.



Рисунок 27. Лежа, жим штанги, хват средний

Локти прижаты к туловищу. Опускание штанги в два раза медленнее, чем подъем (см. рис. 28). Упражнение для развития задней поверхности плеча, участвует также передний пучок дельтовидной мышцы. Выполнять (4-6) x 12 повторений.



Рисунок 28. Лежа, жим штанги узким хватом

Следите за тем, чтобы гриф штанги касался точно середины груди (см. рис. 29). Избегайте колебаний штанги, внимательно контролируйте ее движение. Выполнять (4-6) x 12 повторений.



Рисунок 29. Лежа, жим штанги широким хватом

Амплитуда движения максимальная (см. рис. 30). Это упражнение тренирует лучевой сгибатель запястья, а также глубокие и поверхностные сгибатели пальцев. Выполнять (3-4) x (15-20) повторений.



Рисунок 30. Сидя, опираясь локтями о бедра, сгибание кистей с грифом штанги, хват снизу

Два способа выполнения упражнения: ноги согнуты в коленях, ноги выпрямлены (см. рис. 31). Это упражнение разрабатывает большие ягодичные мышцы и мышцы спины, оказывает благоприятное воздействие на седалищно-подколенные мышцы (кроме короткой головки бицепса бедра, которая участвует лишь в сгибании голени). Выполнять 3 x (10-15) повторений.



Рисунок 31. Стоя, штанга на плечах, наклоны вперед

Плечи развернуты, голова приподнята, впереди стоящая нога сгибается до предела. При приседании не наклоняться вперед. Основное воздействие – на четырехглавую мышцу бедра (см. рис. 32). Кроме того, это упражнение примечательно тем, что с его помощью можно эффективно проработать верхнюю боковую поверхность бедра. Выполнять 3 х (10-15) повторений.



Рисунок 32. Приседания со штангой на плечах

Данный вид приседаний используется в основном для целенаправленной закачки бицепсов бедер. Приседания «в ножницы» выполняются со штангой на плечах. Одна нога при этом отставляется назад и ставится на носок (см. рис. 33). Выполнять 3 х (15-20) повторений.



Рисунок 33. Приседания «в ножницах»

Ноги на ширине плеч, спина прогнута, голова приподнята. Ширина хвата около 20 сантиметров (см. рис. 34). При излишнем увлечении данным упражнением, которое, в основном, развивает трапециевидные мышцы, создается зрительный эффект сужения плеч. Выполнять 3 х (15-20) повторений.



Рисунок 34. Стоя, тяга штанги к подбородку

Штанга медленно опускается за голову, амплитуда движения зависит от подвижности плечевых суставов (см. рис. 35). При изменении ширины хвата от широкого к узкому нагрузка смещается с дельтовидных на трехглавые мышцы рук. Выполнять 5 х (5-8) повторений.



Рисунок 35. Сидя, жим штанги из-за головы

Это упражнение способствует развитию мышц брюшного пресса, мышц предплечий, мышц бедер и поясничного отдела (см. рис. 36). Для дополнительного изометрического напряжения можно на несколько секунд задержать выпрямленные ноги под углом 90° . Выполнять 3 x (10-15) повторений.



Рисунок 36. Упор на предплечьях, подъем ног до прямого угла

Голова приподнята. Рекомендуется амплитуду движения ограничивать горизонтальным положением туловища (см. рис. 37). Нагружаются прямые мышцы спины. Выполнять 3 x 15 повторений.



Рисунок 37. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища

Эффективно воздействует на мышечные пучки вокруг коленей, а также на фронтальную поверхность бедра (см. рис. 38). Меняя положение ступней, можно регулировать нагрузку: вытянутые носки в начале движения и подтянутые к себе в конце создают дополнительное напряжение в работающих мышцах. Выполнять 4 x 15 повторений.



Рисунок 38. Сидя, разгибание ног на тренажере

Упражнение для разработки прямых мышц живота. Оно также задействует, но менее интенсивно косые мышцы живота (см. рис. 39). Выполнять 4 x (20-30) повторений.



Рисунок 39. Лежа, подъем туловища, ноги на скамье

Амплитуда движения максимальная, с задержкой в верхней точке на несколько секунд (см. рис. 40). Выполнять 3 x 15 повторений.



Рисунок 40. Сидя, подъем на носки на тренажере

Упражнение нагружает среднюю часть мышц спины (рисунок 41). При выполнении стараться максимально концентрировать внимание на широчайших мышцах. Выполнять 3 x (15-12) повторений.



Рисунок 41. Сидя, тяга на блочном тренажере

Стоя лицом к тренажеру. Ноги врозь. Взять прямыми руками гриф хватом сверху на ширине плеч. Спину держать неподвижно, живот подбран (см. рис. 42). Это упражнение задействует широчайшие мышцы спины, а также нагружает большие круглые мышцы и длинные головки трицепсов, которые, в частности, отвечают за правильное положение плечевого сустава. Выполнять 3 x (15-12) повторений.



Рисунок 42. Стоя, тяга на блочном тренажере руками вниз

Это упражнение позволяет использовать большее отягощение, не нагружая позвоночник (см. рис. 43). От положения ступней зависит распределение нагрузки по определенным участкам мышечных групп. Выполнять 3 x 15 повторений.



Рисунок 43. Сидя, жим ногами на тренажере

Упражнение выполняется с неполной амплитудой (см. рис. 44). Основное внимание обратить на максимальное сгибание ног. Дыхание ритмичное, без задержек. Выполнять 3 x максимальное количество повторений.



Рисунок 44. Сидя, сгибание туловища до касания коленями груди

Это упражнение позволяет сделать основной акцент на мышцах спины и требует намного меньше усилий для сохранения правильного положения тела (см. рис. 45). Выполнять (4-6) x 12 повторений.



Рисунок 45. Тяга Т-образного грифа (гребля) с упором

Это упражнение способствует развитию всех мышц живота (см. рис. 46). Выполнять (4-6) x (15-20) повторений до утомления.



Рисунок 46. Лежа на скамье, подъем туловища

Это упражнение разрабатывает мышцы-сгибатели бедер, в первую очередь, подвздошно-поясничный, а также косые и прямые мышцы живота (особенно интенсивно задействованы их нижние части) (см. рис. 47). Выполнять 3 x (10-15) повторений.



Рисунок 47. Вис на перекладине или упор на предплечьях, поднос колен к груди

Упражнение выполняется без отягощения (см. рис. 48). Развивает переднюю поверхность бедра. Выполнять (4-6) x (15-20) повторений.



Рисунок 48. Сидя на коленях, ноги врозь, приседания на пятки

Нижняя часть тела вне скамьи, туловище удерживается руками, амплитуда максимальная, движения плавные, без рывков (см. рис. 49). Выполнять 4 x 15 повторений.

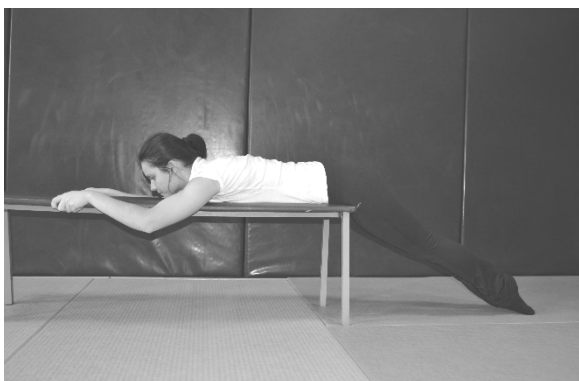


Рисунок 49. Лежа животом на скамье, махи ногами вверх

Главным образом, данное упражнение способствует развитию и укреплению ягодичных мышц и мышц спины (см. рис. 50). Выполнять 3 х (15-20) повторений.



Рисунок 50. Лежа, одновременный подъем туловища и ног

Это упражнение развивает главным образом мышцы, разгибающие позвоночник, квадратную мышцу поясницы и в меньшей степени большие ягодичные мышцы и седалищно-большеберцовые мышцы за исключением короткой головки бицепса бедра (см. рис. 51). Более того полное сгибание туловища превосходно способствует приданию гибкости крестцово-поясничным мышцам. Выполнять 2 х (20-40) повторений.



Рисунок 51. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища

Это упражнение также можно выполнять сидя на скамье с широко расставленными ногами, удерживая бедра неподвижными, чтобы направлять нагрузку только на мышцы живота (см. рис. 52). Лучшего результата можно достичь при частом использовании и многократном повторении этого упражнения. Выполнять 2 x (15-20) повторений.



Рисунок 52. Развороты туловища с грифом

Упражнение не должно выполняться за счет силы инерции в любом из вариантов (см. рис. 53). Если необходимо толкать ногами, подпрыгивать или совершать движения корпусом, взят слишком большой вес и надо его уменьшить. Выполнять 4 x (15-20) повторений.

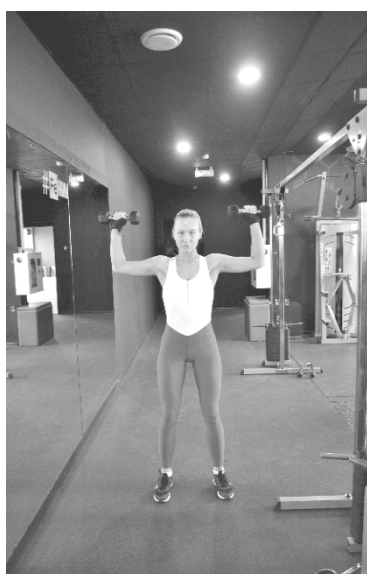


Рисунок 53. Стоя, сведение и разведение рук с гантелями

Одно из самых популярных и эффективных движений для спины, наряду с тягой гантелей в наклоне. Работающие мышцы – средние и задние дельты, трицепсы, бицепсы, трапециевидные (см. рис. 54). Выполняя упражнение, курсанты-женщины хорошо прорабатывают дельты, что не под силу другим способам нагрузок. Большая грудная мышца тоже включается в нагрузку, но лишь как вспомогательная. Регулярно выполняемая разводка гантелей в стороны в наклоне стоя способствует гармоничному развитию целевых мышечных групп, формированию округлой рельефной формы плеча, укреплению мышц верхней части спины. Выполнять 3 x (15-20) повторений.



Рисунок 54. Стоя, разведение рук в стороны в наклоне

Стоя, попеременное сгибание рук с гантелями. Это упражнение способствует главным образом проработке бицепса рук (см. рис. 55). Выполнять 4 x 12 повторений.



Рисунок 55. Стоя, попеременное сгибание рук с гантелями

Стоя, отведение рук с отягощением за голову. Это упражнение на трицепс. Локти не разводим (см. рис. 56). Выполнять 3 x 15 повторений.



Рисунок 56. Стоя, отведение рук с отягощением за голову

Сначала коленом правой ноги и правой рукой упираемся в скамейку. Левую ногу немного сгибаем в колене и ставим на пол. Левую руку с гантелью опускаем вниз. Начинаем подтягивать гантель к поясу, сводя лопатки (см. рис. 57). Меняя руки. Выполнять 3 x 12 повторений.



Рисунок 57. Тяга гантели на укрепление спины

Стоя, сгибание рук с грифом штанги, хват снизу. Упражнение на бицепс. Выполняем, не разводя локти (см. рис. 58). Выполнять 4 x 10 повторений.



Рисунок 58. Стоя, сгибание рук с грифом штанги, хват снизу

При выполнении упражнения спина ровная. Не раскачиваемся (см. рис. 59). Выполнять 4 x 10 повторений.



Рисунок 59. Проработка верха груди, с блином

Упражнение прокачивает мышцы спины, трицепсы и грудь (см. рис. 60). Выполнять 3 x 10 повторений.



*Рисунок 60. Подтягивание в тренажере с противовесом «Гравитрон»
(широкий хват, узкий хват, средний хват)*

Упражнение для прокачивания ягодичной мышцы «Гравитрон» (см. рис. 61). Выполнять 3 x 15 повторений.



Рисунок 61. Упражнение для прокачивания ягодичной мышцы «Гравитрон»

Стоя, отведение рук с гантелью (см. рис. 62). Выполнять 3 x 15 повторений.



Рисунок 62. Стоя, отведение рук с гантелью

Отведение ноги назад в блочном тренажере (см. рис. 63). Упражнение способствует проработке ягодичной области. Выполнять 3 x 15 повторений.



Рисунок 63. Отведение ноги назад в блочном тренажере

Сведение рук в тренажере бабочка (см. рис. 64). Упражнение на грудные и дельтовидные мышцы. Выполнять 3 x 10 повторений.



Рисунок 64. Сведение рук в тренажере бабочка

Сидя, тяга на блочном тренажере. Упражнение на среднюю часть мышцы спины (см. рис. 65). Выполнять 3 x 12 повторений.



Рисунок 65. Сидя, тяга на блочном тренажере

Вис на перекладине с упором на предплечьях, поднос коленей к груди. Упражнение на среднюю часть мышцы спины (см. рис. 66). Выполнять 3 x 12 повторений.



Рисунок 66. Вис на перекладине с упором на предплечьях, поднос коленей к груди

Разгибание и сгибание ног в тренажере сидя (см. рис. 67). Это упражнение на квадрицепсы и бицепс бедер. Выполнять 3 x 10 повторений.



Рисунок 67. Разгибание и сгибание ног в тренажере сидя

Сгибание ног лежа (см. рис. 68). Это упражнение на бицепс бедер. Выполнять 3 x 10 повторений.



Рисунок 68. Сгибание ног лежа

Сведение и разведение ног в тренажере (см. рис. 69). Выполнять 3 x 15 повторений.



Рисунок 69. Сведение и разведение ног в тренажере

Приседание с блином (см. рис. 70). Упражнение улучшает наружную и внутреннюю поверхность бедра. Выполнять 3 x 5 повторений.



Рисунок 70. Приседание с блином

Упражнение с гантелью лежа (см. рис. 71). Упражнение на ягодичную мышцу. Выполнять 3 x 12 повторений.



Рисунок 71. Упражнение с гантелью лежа

Сидя, опираясь локтем о скамью, попеременное сгибание руки с гантелью (см. рис. 72). Выполнять 4 x 10 повторений.



Рисунок 72. Сидя, опираясь локтем о скамью, попеременное сгибание руки с гантелью

Жим платформы в тренажере лежа (см. рис. 73). Упражнение на ягодичную, внутреннюю и наружную поверхность бедра. Выполнять 3 x 15 повторений.



Рисунок 73. Жим платформы в тренажере лежа

Упражнение на скамье для прокачки пресса на косые и прямые мышцы живота (см. рис. 74). Выполнять 3 x 20 повторений.

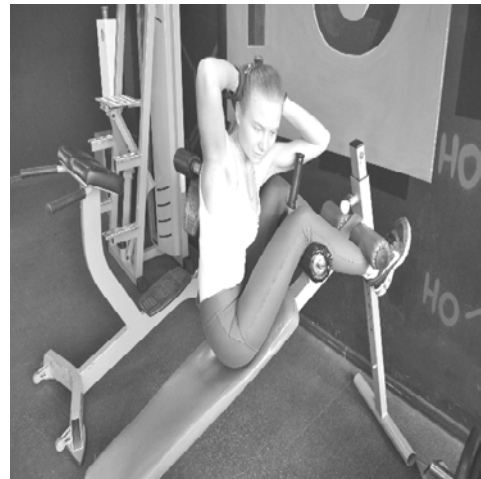


Рисунок 74. Упражнение на скамье для прокачки прессы

Упражнение для мышц спины. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища (см. рис. 75). Выполнять 3 x 15 повторений.



Рисунок 75. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища

Приседание в тренажере «Смит» (широкая постановка ног) (см. рис. 76). Упражнение на ягодичную мышцу, а также внутреннюю поверхность бедра. Выполнять 3 x 20 повторений.



Рисунок 76. Приседание в тренажере «Смит» (широкая постановка ног)

Становая тяга в тренажере «Смит» (см. рис. 77). При выполнении упражнения задействованы: ягодичцы, бицепсы бедра, широчайшие, брюшные мышцы. Выполнять 3 x 15 повторений.



Рисунок 77. Становая тяга в тренажере «Смит»

Упражнение на ягодичную мышцу в тренажере (см. рис. 78). Выполнять 3 x 12 повторений.



Рисунок 78. Упражнение на ягодичную мышцу в тренажере

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Уровень требований, предъявляемый современным обществом к выпускникам образовательных организаций системы МВД России, обуславливает наличие у них системы профессиональных знаний, навыков и умений, которые, с одной стороны, максимально приближены к реалиям практической деятельности, а с другой – надежны и эффективны. В настоящее время важной задачей является сбалансированное насыщение подразделений полиции компетентными специалистами с высшим образованием по требуемым профессиям. Полицейские должны выполнять профессиональные обязанности в быстро изменяющихся условиях, применяя все необходимые методы и средства в целях обеспечения общественного порядка и безопасности в нашей стране.

Физическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма курсантов, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координационных способностей, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости и ловкости. Для развития физических качеств у курсантов-женщин необходимо подобрать самые оптимальные средства и методы для повышения уровня их физической подготовленности.

В данном учебно-методическом пособии систематизированы основные упражнения прикладной и атлетической гимнастики, которые играют важнейшую роль в формировании профессионально-прикладных качеств курсантов образовательных организаций МВД России.

Учебно-методическое пособие, подготовленное по итогам проведенной авторами научно-исследовательской работы, будет способствовать качественной организации и эффективному проведению учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая подготовка» и может применяться во время самостоятельных занятий как курсантами и слушателями, так и сотрудниками органов внутренних дел.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Федеральный закон от 7 февраля 2011 года № 3-ФЗ «О полиции» [Электронный ресурс]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165 (дата обращения: 19.09.2019).
2. Приказ МВД России от 1 июля 2017 года № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (дата обращения: 19.09.2019).
3. Приказ МВД России от 5 мая 2018 года № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71877330/> (дата обращения: 19.09.2019).
4. *Алексеев Н.А., Воротник А.Н., Кутергин Н.Б.* Спортивно-педагогические технологии поэтапного повышения уровня физической подготовленности курсантов: учебно-метод. пособие. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2012.
5. *Бернштейн Н.А.* Физиология движений и активность. – Москва: Наука, 1990. – 495 с.
6. *Воронов А.И.* Формирование профессионально-прикладных двигательных действий курсантов (слушателей вузов МВД России). – Омск, 2004.
7. *Гросс И.Л., Старцев А.М.* К вопросу совершенствования методик преподавания дисциплин специальной подготовки в образовательных учреждениях МВД России // Вестник экономической безопасности. 2018. № 1.
8. *Дружинин А.В.* Совершенствование координационных способностей курсантов вузов МВД России в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: дис. ... канд. пед. наук. – Екатеринбург, 2003. – 147 с.
9. *Железняк Ю.Д., Петров П.К.* Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – 6-е изд., перераб. – Москва: Академия, 2013. – 288 с.
10. *Зайцев А.А., Капитонов В.Ю., Леонов И.Н.* Изменение двигательной координационной выносливости у учащихся вузов МВД России / Дети, Здоровье, Спорт: межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии. – Смоленск, 2014. С. 125-128.
11. *Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А.* Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / под общ. ред. А.В. Карасева. – Москва: Лептос, 1994. – 368 с.
12. *Клименко С.В.* Формирование профессионального мастерства преподавателей физической подготовки учебных заведений МВД России: дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1994. – 249 с.
13. *Косяченко В.И.* Формирование физической готовности курсантов учебных заведений МВД России к выполнению служебно-боевых задач: учеб-

но-методическое пособие. – Волгоград: Волгоградская академия МВД России, 2002. – 56 с.

14. *Кулиничев А.Н., Воротник А.Н., Кутергин Н.Б.* Средства формирования сложнокоординационных навыков у курсантов образовательных организаций МВД России // Историческая и социально-образовательная мысль: всероссийский научный журнал. 2014. № 3. С. 119-121.

15. *Кулиничев А.Н., Воротник А.Н., Кутергин Н.Б.* Роль координационной подготовки в служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. 2015. № 2. С. 194-196.

16. *Кулиничев А.Н., Никоноров Е.А.* Особенности формирования профессиональных навыков силового задержания у обучающихся образовательных организаций МВД России: монография. – Белгород: Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, 2019. – 116 с.

17. *Кулиничев А.Н.* Анализ причин и условий, способствующих формированию сложнокоординационных навыков профессионально-прикладной физической подготовки курсантов вузов МВД России // Проблемы правоохранительной деятельности. 2015. № 4. С. 70-73.

18. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. – 3-е изд. – Санкт-Петербург: Лань, 2003.

19. *Муханов Ю.В., Ткаченко А.И., Апальков А.В.* Легкая атлетика в физической подготовке курсантов образовательных учреждений МВД России: учебно-методическое пособие. – Бел ЮИ МВД России, 2011. – 59 с.

20. *Никоноров Е.А.* Совершенствование физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Вестник Московского университета МВД России. 2011. № 4. С. 23.

21. *Никоноров Е.А.* Профессионально-прикладная подготовка в образовательных учреждениях МВД России: монография. – Москва, 2011. – 190 с.

22. *Овчинников В.А.* Система формирования профессионально-прикладной физической культуры курсантов и слушателей вузов МВД России: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Волгоград, 2012. – 54 с.

23. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2001. – 480 с.

УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

Муханов Юрий Викторович,
кандидат педагогических наук, доцент;
Кулиничев Андрей Николаевич,
кандидат педагогических наук;
Воротник Александр Николаевич,
кандидат педагогических наук;
Апальков Александр Владимирович;
Горбатенко Андрей Васильевич;
Алексеев Николай Алексеевич,
профессор

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ-ЖЕНЩИН
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ**

Учебно-методическое пособие

Редактор	О.Н. Тулина
Техн. редактор	Т.Л. Ковалева

Подписано в печать	2020 г., формат бумаги 60х90/16, уч.изд.л. 4,0, бумага офсетная, печать цифровая Тираж 44 экз., заказ № 5
--------------------	---

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

ISBN 978-5-91776-300-2

