

Краснодарский университет МВД России

**Ю. А. Ермилов
А. Б. Медников**

**ОСНОВЫ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Учебное пособие

Краснодар
2022

УДК 796.015.1
ББК 75.1
Е732

Одобрено
редакционно-издательским советом
Краснодарского университета
МВД России

Рецензенты:

А. Б. Карпун, кандидат философских наук (Ростовская школа служебно-розыскного собаководства МВД России);

Н. В. Кононенко, кандидат педагогических наук, доцент (Отдел вневедомственной охраны войск национальной гвардии России по Республике Адыгея).

Ермилов Ю. А.

Е732 Основы силовой подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебное пособие / Ю. А. Ермилов, А. Б. Медников. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2022. – 104 с.

ISBN 978-5-9266-1865-2

Рассматриваются вопросы силовой подготовки сотрудников полиции и методика подготовки к выполнению контрольных нормативов. Предлагаются физические упражнения для развития силовой выносливости.

Для профессорско-преподавательского состава, адъюнктов, курсантов, слушателей образовательных организаций МВД России и практических работников правоохранительных органов.

УДК 796.015.1
ББК 75.1

ISBN 978-5-9266-1865-2

© Краснодарский университет
МВД России, 2022
© Ермилов Ю. А., Медников А. Б., 2022

Предисловие

В процессе подготовки сотрудников полиции приходится сталкиваться с различными проблемами, которые требуют своего разрешения. Каждое учебное пособие, как правило, раскрывает какой-либо вопрос и помогает освоить предмет на более высоком уровне. Авторы данного учебного пособия, прежде всего, исходили из потребностей слушателей, проходящих профессиональную подготовку по должности служащего «Полицейский».

Для успешного выполнения своих обязанностей сотрудник полиции должен иметь определенный уровень развития профессионально важных физических качеств (силовая выносливость, скоростные способности и т. д.). Раскрыть все вопросы общей физической подготовки – не простая задача. В будущем на основе имеющихся теоретических знаний в совокупности с практическим опытом может быть представлен более обширный, охватывающий и остальные ключевые стороны подготовки материал, а пока ограничимся только силовой подготовкой.

Чаще всего от слушателей можно услышать следующие вопросы. Как заниматься, чтобы улучшить свой результат? Сколько делать подходов и по сколько повторений? Сколько раз в неделю нужно заниматься? Какие упражнения можно делать кроме тех, которые есть в наставлении по физической подготовке? Какие упражнения лучше использовать при подготовке к контрольным нормативам? Какие упражнения делать, если на улице дождь, снег и т. д. После одного из занятий один из слушателей обратился с вопросом: почему результат в подтягиваниях на перекладине не улучшается, ведь я тренируюсь? В ходе беседы он пояснил, что занимается каждый день и всегда выполняет большое количество подходов и повторений, пока не закончатся силы. Очевиден не совсем верный подход для улучшения результата. Этот случай как нельзя лучше показывает, что мы чаще всего имеем слабые представления о тренировке, несмотря на то что все учились в школе и ходили на физическую культуру. Недостаточно просто выполнять упражнения и думать, что все само собой произойдет, существуют определенные правила (принципы), которых следует придерживаться. Конечно, если выполнять физические упражне-

ния, то определенные положительные сдвиги будут, но не существенные. Скорее всего, такой подход не устроит тех, у кого есть конкретная осознанная цель. Если есть более короткий путь, который приведет к желаемому результату за год, зачем тратить три года, занимаясь «как придется». Тем более период профессиональной подготовки составляет всего 21 неделю.

Слушатель, у которого есть опыт соревновательной деятельности, чаще всего имеет слабое представление о построении процесса самостоятельных тренировок, несмотря на наличие спортивного разряда или звания. Это объясняется тем, что, занимаясь в спортивной секции, он четко следовал указаниям тренера.

Слушателям с низким уровнем физической подготовленности профессорско-преподавательский состав рекомендует акцентировать внимание на дополнительных самостоятельных занятиях в процессе профессиональной подготовки. Особенно в тех случаях, когда в соответствии с расписанием занятий проводится только два занятия в неделю по физической подготовке. Для повышения эффективности обучения и достижения более высоких результатов слушателям необходимо самостоятельно заниматься один-два раза в неделю.

В данном пособии будут раскрыты основы, которые помогут избежать грубых ошибок в подготовке к контрольным нормативам. Материал не ограничивается учебной программой по физической подготовке, поэтому может использоваться не только для подготовки к нормативам, но и для гармоничного развития мускулатуры всего тела. Несмотря на то, что время от времени вносятся изменения в регламентирующие документы по физической подготовке, закономерности, принципы и методы развития силы не меняются и остаются актуальными.

1. Физическая подготовка сотрудников полиции

1.1. Значение физической подготовки

Физическая подготовка – это процесс, направленный на развитие профессионально важных физических качеств и овладение необходимыми для профессиональной деятельности умениями и навыками. В процессе профессиональной подготовки используются физические упражнения, направленные преимущественно на развитие тех физических качеств, от которых в большей степени зависит результативность служебной деятельности. К умениям и навыкам относятся, прежде всего, приемы задержания (боевые приемы борьбы). В зависимости от возложенных задач физическая подготовка в различных структурах имеет свои особенности. Например, Вооруженные силы РФ призваны отражать агрессию, направленную против Российской Федерации, Министерство по чрезвычайным ситуациям осуществляет мероприятия по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. Таким образом, исходя из возложенных задач, выстраивается учебная программа по физической подготовке – для каждого ведомства она своя. Например, в Вооруженных силах РФ солдат не должен стремиться к минимизации любого ущерба при столкновении с врагом в отличие от полиции, поэтому приемы рукопашного боя рассчитаны на поражение противника, а не на его задержание. У сотрудников МЧС программа по физической подготовке не предусматривает изучение приемов задержания.

Полиция, в свою очередь, предназначена для защиты жизни, здоровья, прав и свобод граждан Российской Федерации, для противодействия преступности, охраны общественного порядка, собственности и для обеспечения общественной безопасности [21]. В процессе физической подготовки сотрудников полиции решаются следующие задачи.

1. Развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач.

2. Формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы.

3. Поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности [19].

Требования, которые предъявляются к лицам, впервые принятым в полицию, обусловлены спецификой службы, связанной с риском для жизни. В дореволюционной России сотрудников полиции не обучали приемам задержания, не развивали их силу, скорость и выносливость. Только после событий, которые происходили с 1905 по 1907 гг. (с ноября 1905 г. по апрель 1906 г. были убиты 228, ранены 383 сотрудников полиции, совершено более 150 покушений на полицейских; в 1906–1907 гг. погибли свыше 4 тыс., ранены около 5 тыс. государственных служащих), Министерство внутренних дел начало планомерную работу в этом направлении [17, с. 40]. В период становления образовательных учреждений МВД России вышли в свет пособия по физической подготовке: «Самооборона и арест» (И.В. Лебедев, 1914 г.); «Руководство самозащиты без оружия по системе Джиу-Джитцу» (В.А. Спиридонов, 1927 г.); «Самооборона и нападение без оружия» (И.Л. Солоневич, 1928 г.); «Искусство рукопашного боя» (Н.Н. Ознобишин, 1930 г.); «Самозащита без оружия» (В.А. Спиридонов, 1933 г.); «Курс самозащиты без оружия Самбо» (В.П. Волков, 1940 г.); «Самозащита без оружия (Самбо)» (А.А. Харлампиев, 1958 г.).

С первых дней существования учебных заведений профессиональной подготовки сотрудников полиции (1919 г.) специалистами ведется планомерная работа по разработке и внедрению методик, отвечающих требованиям своего времени. Пока есть преступники, нужна полиция, которая будет с ними бороться. Так или иначе сотруднику полиции приходится применять физическую силу и приемы задержания. Данное право закреплено в ст. 20 Федерального закона «О полиции» от 7 февраля 2011 г. В табл. 1 приводятся виды сопротивления, с которым приходится сталкиваться сотрудникам полиции [21].

Таблица 1

Сопротивление, оказываемое сотруднику полиции

Характер сопротивления	%
Попытка скрыться бегством	34,05
Удары	15,83
Попытка сохранить положение (позу) мышечным напряжением	13,69
Попытки прорваться (вырваться), высвободиться	12,08
Агрессивная жестикуляция	6,95
Защитные действия	4,72
Пассивное сопротивление, отказ изменить положение, двигаться	3,88
Отталкивание	2,67
Борьба в обоюдном хвате	2,30
Высказывание угрозы насильственных действий	1,14
С применением холодного оружия	0,98
С применением подручных средств	0,67
Нежелание подчиниться, оскорбление (брань)	0,44
Попытка наезда	0,44
Отсутствие всякого неповиновения, сопротивления	0,09
С применением огнестрельного оружия	0,07

Необходимость применения сотрудником полиции физической силы может возникнуть практически в любой ситуации, требующей предупреждения или пресечения преступления административного правонарушения. Ежегодно в Российской Федерации регистрируются преступления [16], преступлений от года к году может быть больше или меньше, но они остаются (рис. 1). Согласно заявлению главы МВД России В.А. Колокольцева, в 2020 г. при исполнении служебных обязанностей погибли 59 сотрудников полиции, 3,5 тыс. были ранены. Единственный способ снизить эти цифры – повысить качество профессиональной подготовки сотрудников полиции, которое определяется не только уровнем владения приемами задержания, но и уровнем общей физической подготовленности. И.В. Лебедев говорил, что «попутно с изучением приемов необходимо развивать силу, ловкость и выдержку – атлетикой, борьбой, бегом, гимнастикой и прыжками. Иначе, если слабосильному полицейскому придется иметь столкновение с преступником, обладающим гораздо большей силой, нежели он,

многие приемы могут не удалиться» [17]. С данным высказыванием трудно не согласиться, так как при сопротивлении преступника в зависимости от ситуации боевой прием борьбы может быть и не использован, но без физической силы не обойтись. Согласно приказу МВД России от 05.05.2018 № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», уровень общей физической подготовленности для сотрудников полиции определяется суммой баллов в контрольных нормативах (табл. 2, 3).

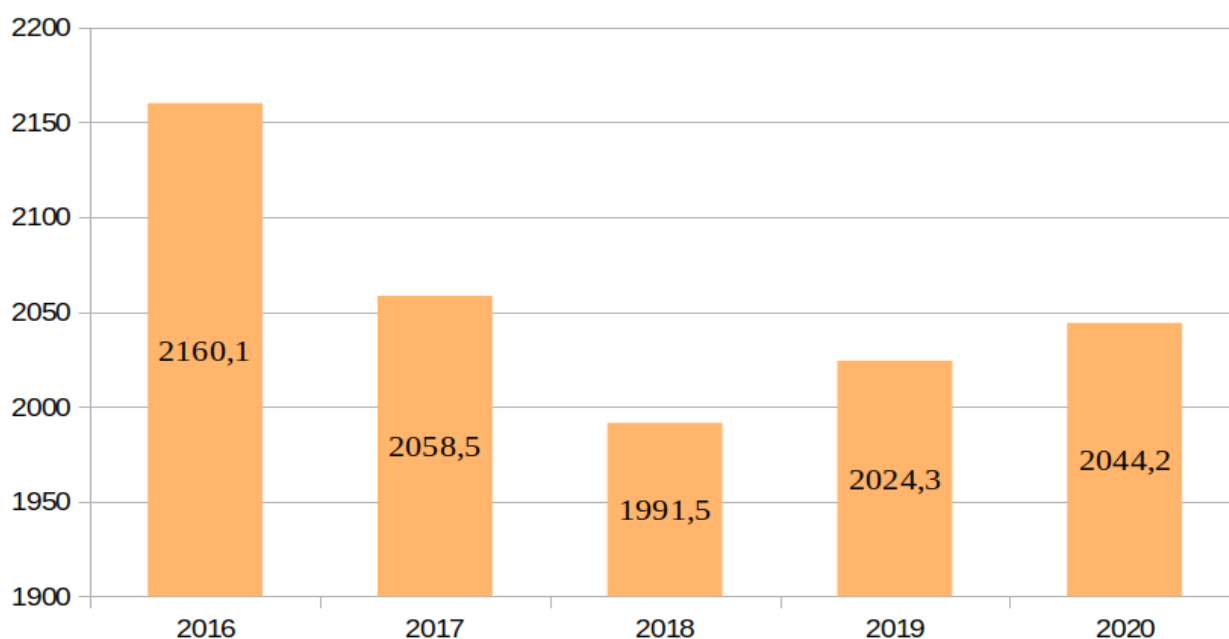


Рис. 1. Количество преступлений, зарегистрированных в Российской Федерации

Таблица 2

Сумма баллов для лиц мужского пола

Оценка	Возрастные группы			
	До 25 лет	От 25 до 30 лет	От 30 до 35 лет	От 35 до 40 лет
Отлично	190 и более	175 и более	160 и более	145 и более
Хорошо	180	165	150	135
Удовлетворительно	170	155	140	125
Неудовлетворительно	Менее 170	Менее 155	Менее 140	Менее 125

Таблица 3

Сумма баллов для лиц женского пола

Оценка	Возрастные группы			
	До 25 лет	От 25 до 30 лет	От 30 до 35 лет	От 35 до 40 лет
Отлично	185 и более	175 и более	160 и более	145 и более
Хорошо	170	160	145	130
Удовлетворительно	150	140	125	110
Неудовлетворительно	Менее 150	Менее 140	Менее 125	Менее 110

Баллы набираются в контрольных нормативах (табл. 4, 5). В процессе профессиональной подготовки слушатели выполняют три упражнения: на силу, на быстроту и ловкость и на выносливость (п. 247.2 приказа МВД России от 5 мая 2018 г. № 275). После завершения обучения в территориальном органе или подразделении сотрудники полиции сдают только два упражнения: на силу и на быстроту и ловкость (п. 199.2 приказа МВД России от 5 мая 2018 г. № 275).

Таблица 4

Контрольные нормативы для лиц мужского пола

Упражнение на:	Контрольные нормативы		
	1	2	3
Силу	Разгибание рук в упоре лежа	Сгибание рук в висе на перекладине	Жим (толчок) гири 24 кг
Быстроту и ловкость	Челночный бег 10 х 10	Челночный бег 4 х 20	—
Выносливость	Кросс 1 км	Кросс 5 км	Бег на лыжах 5 км

Таблица 5

Контрольные нормативы для лиц женского пола

Упражнения на:	Контрольные нормативы	
	1	2
Силу	Разгибание рук в упоре лежа	Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин.
Быстроту и ловкость	Челночный бег 10 х 10	—
Выносливость	Кросс 1 км	Бег на лыжах на 5 км

Сила, как правило, проявляется в связке с другими способностями. При выполнении норматива на силу результат зависит от количества повторений, т. е. от силовой выносливости. В челночном беге на дистанцию 10 x 10 м, если говорить о силовых способностях, результат зависит тоже от силовой выносливости, так как дистанция преодолевается за время более 20 с. Результат в челночном беге на дистанцию 4 x 20 м зависит от скоростных способностей, которые можно улучшить в процессе скоростно-силовой тренировки. В кроссе на 1 км силовая выносливость проявляется в сохранении темпа (скорости) бега по дистанции. Из данного тезиса следует, что физическая сила в той или иной степени имеет значение и в других контрольных нормативах. Можно сказать, что сила – это основное физическое качество человека.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Например, если есть необходимость что-либо перенести, то, поднимая груз, человек преодолевает внешнее сопротивление. Если необходимо держать какой-либо предмет, то человек противостоит его тяжести. В теле человека насчитывается до 680 мышц. Любое сокращение (движение) мышц – это так или иначе проявление силы. При поднятии ноги во время ходьбы происходит сокращение мышц, это тоже проявление силы, данное движение не требует значительных усилий и осуществляется автоматически. Мышцы всегда преодолевают внешнее сопротивление и противостоят ему из-за земного притяжения, но оно настолько естественно с самого нашего рождения, что незаметно для человека. Преодолевающую работу мышц можно ощутить после травмы, связанной с переломом руки или ноги. После длительного неподвижного состояния конечности практически любое движение дается с трудом (атрофия мышц), однако спустя некоторое время человек может выполнять обычные движения без особых усилий.

Рассмотрим при выполнении каких служебных задач сотруднику полиции могут потребоваться силовые способности. В табл. 6 выделены те задачи, которые характерны для патрульно-постовой службы [11].

Таблица 6

*Необходимые силовые способности
при выполнении служебных задач*

Задачи ОВД	Действия по выполнению задач ОВД	Необходимые физические качества
Охрана правопорядка и обеспечение общественной безопасности на улицах и в других общественных местах	Патрулирование, преследование, задержание правонарушителей	Абсолютная сила, скоростно-силовые качества
Пресечение массовых беспорядков в населенных пунктах	Оцепление, блокирование, рассечение, вытеснение, изъятие зачинщиков	Абсолютная и взрывная сила
Розыск и задержание вооруженных и особо опасных преступников	Поиск, преследование, блокирование, задержание	Абсолютная и взрывная сила
Пресечение вооруженного мятежа	Блокирование, задержание	Абсолютная и взрывная сила
Участие в пресечении угона транспортных средств	Блокирование, задержание	Абсолютная и взрывная сила

Чтобы разобраться с понятием «силовые способности, необходимые в служебной деятельности» дадим краткое пояснение. Абсолютная сила – это способность преодолевать наибольшее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений. Говоря об абсолютной силе, мы не учитываем вес собственного тела, нам не важен вес сотрудника полиции, главное, чтобы его силовые способности позволяли выполнять возложенные задачи. Абсолютная сила требуется при сдерживании толпы, при сопровождении правонарушителей, при переноске пострадавших граждан, при сковывании правонарушителей (одевании наручников), при оказании таких видов сопротивления, как пассивное неповиновение, активное сопротивление, противодействие при защите, активное противодействие при вооруженном или групповом нападении [12].

Скоростно-силовые качества – это своеобразное соединение силовых и скоростных способностей человека. Проявляются в тех случаях, где наряду со значительной силой требуется и значительная быстрота движения (при перемещении и смене позиции во время защитных и атакующих действий, при метаниях различных снарядов). Некоторые проявления скоростно-силовых качеств получили название «взрывная сила». Взрывная сила – это способность проявлять самую большую силу в короткое время. Она выражается в резком старте при преследовании и задержании правонарушителей, при преодолении преград на пути, в нанесении ответных ударов руками и ногами.

Конечно, для сотрудника полиции в связи с различной направленностью деятельности важны и другие физические качества. В модели усиленной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел профессионально важные физические качества расположены по значимости для сотрудника полиции в процентном отношении:

- 1) взрывная сила ног 18,6%;
- 2) общая выносливость 18,2%;
- 3) специальная выносливость 14,1%;
- 4) абсолютная сила 10,9%;
- 5) относительная сила рук 10,2%;
- 6) скоростные способности мышц ног 9,3% [11, с. 67].

Несмотря на то, что в данном пособии не затрагиваются вопросы быстроты, ловкости и выносливости, стоит отметить, что, воздействуя на одно физическое качество, мы влияем и на остальные. Неоднократно было доказано, что развитие силы, приводит к совершенствованию и других качеств (А.В. Коробков, В.И. Бойко и др., 1952; И.Г. Васильев, 1954, 1955; Б.С. Воронин, 1953; В.С. Герасимов, 1954; И.П. Байченко, С.П. Сарычев и др., 1955; Н.В. Зимкин, 1956; С.В. Каледин, М.С. Лукин и др., 1958; А.А. Аскназий, Н.П. Еременко и др., 1958; и др.) [8, с. 172].

При выполнении контрольных нормативов на силу результат зависит в большей мере не от силы, а от выносливости. Выносливость – это способность противостоять утомлению. Если упражнение выполняется длительное время (90–180 с. и более), то доля аэробных механизмов энергопродукции увеличивается, а анаэробных – уменьшается, т. е. аэробные механизмы – это выносли-

вость, анаэробные – это силовые способности. В табл. 7 рассмотрено это явление на примере преодоления дистанций разной длины [7]. Несмотря на то что в ней не приводятся данные относительно силовых упражнений, это дает представление об энергообеспечении при непродолжительной и длительной работе. Следует обратить внимание на то, что при увеличении дистанции увеличивается доля аэробных механизмов (выносливость). Поэтому во время тренировок для улучшения результата в контрольных нормативах нужно использовать методы воспитания именно силовой выносливости, а не методы для скоростно-силовых качеств или для развития максимальной силы. При этом нельзя путать эти силовые способности между собой, рассчитывая на то, что улучшить результат можно не разделяя их. Есть определенный эффект для силовой выносливости от упражнений на максимальную силу, но их использование ограничено, т. е. нельзя их использовать часто и эффект от них будет меньше.

Таблица 7

Относительный вклад механизмов энергопродукции

Зоны преимущественного энергообеспечения	Продолжительность упражнения		Доля энергопродукции (%)	
	Время (мин., с.)	Дистанция (м)	Аэробная	Анаэробная
Анаэробная	1,5–2,0	800	35	65
Смешанная аэробно-анаэробная	2,5–3,0	1 000	44	56
	4,0–6,0	1 500	70	30
	8,0–13,0	3 000	85	15
Аэробная	12,0–20,0	5 000	90	10
	24,0–45,0	10 000	94	6
	св. 1,5 ч.	42 195	98	2

1.2. Требования к выполнению контрольных нормативов

При подготовке к контрольным нормативам, прежде всего, необходимо знать порядок выполнения упражнений. Если при подготовке упражнение выполнялось несколько иначе, т. е. слушатель делал его как привык или как хотел, результат может быть снижен. На практике из-за этого происходит противоречие между тем, как должен делать слушатель в соответствии с наставлением по организации физической подготовки в ОВД РФ, и тем, как выполняется упражнение по привычке. Естественно преподавателем в таком случае делается замечание, и повторение может быть не засчитано, подается команда «Не считать!». Если данная команда подается три раза подряд, то упражнение прекращается и не будет учитываться, в случае если слушатель решит продолжить его. В результате физически подготовленный слушатель, но не знающий порядка выполнения контрольного норматива может получить низкий балл.

Лица, впервые принимаемые на службу, должны сдавать контрольные нормативы для определения уровня физической подготовленности, поэтому должны знать порядок выполнения упражнений. После стажировки сотрудник полиции тоже сдает нормативы с той лишь разницей, что сумма баллов в двух упражнениях должна быть больше. Вне зависимости от того, выполняет сотрудник полиции нормативы в начале своей службы или в процессе профессиональной подготовки, порядок один. Чтобы не возникало недопонимания между преподавателем и слушателем, всегда лучше перед сдачей нормативов напоминать порядок выполнения, акцентируя внимание на часто допускаемых ошибках. В практике бывают случаи, когда на экзамене в конце обучения некоторые слушатели делают упражнения как-то иначе, по-своему.

Слушателю следует относиться к требованиям приказа как к правилам на соревнованиях, которые существуют для того, чтобы у всех были равные шансы на победу. Преподаватель, как судья соревнований, следит за выполнением правил, преследуя объективность, честность и справедливость. По данному поводу будет интересно рассмотреть следующую статистику. В одном университете опросили студентов, завершивших обучение, из них 85% ответили, что считают объективность и справедливость наиболее важными

качествами для преподавателя [22]. Каждый слушатель заслуживает одинакового отношения, в противном случае профессионализм преподавателя вызывает сомнение.

Вне зависимости от того, как принимается норматив, соблюдаются или не соблюдаются принимающим требования, слушатель должен их придерживаться. Если в процессе подготовки этому вопросу не уделять должного внимания, то на зачете или экзамене у преподавателя, который будет придерживаться порядка, результат будет значительно хуже. Позиция выполнения нормативов в соответствии с требованиями имеет свое преимущество, так как независимо от того, кто принимает норматив и где (во всяком случае, на территории Российской Федерации), не поступит каких-либо замечаний, а в спорных моментах всегда можно будет отстоять свой результат и сослаться на приказ [19].

Слушатель, не выполняющий требований, может столкнуться со следующими ситуациями (примеры из практики).

1. Слушатель приступил к выполнению контрольного норматива без команды «Начинай» и делал каждое повторение без счета. В таком случае, сколько бы повторений ни было сделано, результат будет равен нулю.

2. Если при выполнении разгибаний рук в упоре лежа (отжиманий) допускались ошибки, преподаватель делает соответствующее замечание, но предоставляет возможность исправиться и засчитывает неправильное повторение. Слушатель, игнорируя замечание, продолжает выполнять упражнение неправильно и, дойдя до определенного количества повторений, слышит команду «Не считать!». На данном моменте силы, как правило, на исходе и исправиться уже не представляется возможным, слушателю в итоге недостает всего одного повторения для положительной оценки.

3. Точно такой же случай, только команда «Не считать!» при неправильном выполнении и игнорировании чередовалась, т. е. при неправильном выполнении подавалась команда «Не считать!», далее повторение засчитывалось и т. д. В соответствии с Наставлением по физической подготовке только при подаче трех команд «Не считать!» подряд упражнение прекращается, в остальных случаях эта команда может в процессе выполнения норматива

подаваться неограниченное количество раз, предоставляя возможность продолжить упражнение.

Во всех трех случаях результат будет меньше, чем мог бы быть, если бы слушатели придерживались порядка. В приведенных примерах преподавателю приходилось наглядно показывать слушателям, которые были рядом, что лучше так не делать.

Если на практике происходят подобные случаи, то после необходимо всегда разъяснить, какие ошибки были допущены. Только при правильном выполнении можно показать высокий результат. При неправильной сдаче норматива результат обедняется, что чревато незачетом, который нужно будет пересдавать. В каждой попытке нужно выкладываться, так как порой может не хватить всего одного-двух баллов. Неприятно осознавать в такой ситуации, что мог выполнить больше повторений или быстрее пробежать, когда были еще силы, но почему-то этого не сделал. В таких случаях слушателям, обладающим высоким уровнем физической подготовленности, выставляется более низкий балл. Это также относится к вопросу объективности и справедливости. Преподаватель должен придерживаться порядка.

Слушателям рекомендуется самостоятельно ознакомиться с регламентирующими документами и найти ответы, например, на следующие вопросы: почему принимаются контрольные нормативы именно так? почему нельзя сдать другой норматив или заменить его каким-нибудь другим? почему захват в приеме именно такой? зачем нужен расслабляющий удар?

Физическая подготовка сотрудников полиции регламентируется в основном двумя приказами:

1) приказ № 450 МВД РФ от 01.07.2017 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»;

2) приказ № 275 МВД РФ от 05.05.2018 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

В первом определен порядок выполнения контрольных нормативов и боевых приемов борьбы, во втором закреплены положения о прохождении профессионального обучения и представлена таблица начисления баллов в контрольных нормативах.

Кроме вышеупомянутых контрольных нормативов на силу в приказе № 275 есть и другие:

- поднос прямых ног к перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;
- силовое комплексное упражнение.

Во время зачета или экзамена можно выбрать контрольный норматив на силу из этой группы (дополнительные). В учебном пособии не случайно предлагается деление нормативов на основные и дополнительные (табл. 8). Деление обусловлено таблицами начисления баллов. В приказе в первой таблице нам предлагаются нормативы для лиц мужского пола, во второй – для лиц женского пола, третья таблица называется дополнительной, в ней представлены нормативы для мужского и для женского пола.

В основном в процессе профессиональной подготовки и при сдаче зачета по физической подготовке по месту службы принимаются основные нормативы, но возможны исключения. В самом приказе нигде не говорится, что сотрудники полиции должны выполнять именно нормативы из первой таблицы. Возникает вопрос: в каких случаях преподаватель может принять контрольные нормативы из дополнительной таблицы вместо основной? В приказе № 275 есть следующее положение: промежуточная аттестация слушателя, курсанта в конце периода обучения проверяемыми определяется с учетом погодных и климатических условий, а также состояния учебно-материальной базы (п. 255.2).

Таблица 8

Контрольные нормативы на силу

Основные	Дополнительные
Для лиц мужского пола	
Сгибание рук в висе на перекладине (подтягивания)	Поднос прямых ног к перекладине
Разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	Разгибание рук в упоре на брусьях
Жим (толчок) гири 24 кг	Силовое комплексное упражнение
Для лиц женского пола	
Разгибание рук в упоре лежа	Силовое комплексное упражнение
Наклоны вперед из положения лежа на спине в течении 1 минуты	

Так, если у нас перекладина имеется только на улице и идет дождь, то мы можем выбрать упражнение на силу из дополнительной таблицы, выполненное в спортивном зале (силовое комплексное упражнение). В приказе нет каких-либо разграничений или ограничений по данному поводу. Поэтому все зависит как от позиции преподавателя, так и от осведомленности слушателей. Если слушатель на зачете выразит желание выполнить норматив из дополнительной таблицы, то преподаватель не сможет ограничить его в этом праве, разве что своим влиянием.

Итак, можно принимать любой норматив вне зависимости от того, в какой таблице он представлен. Единственное, что нужно соблюдать – соответствие норматива полу выполняющего, при этом упражнение должно быть на силу, выносливость, быстроту и ловкость (п. 247.2). В некоторых случаях, как уже было упомянуто ранее (п. 255.2), можно принять у слушателей не три упражнения, а только два: если климатические условия не позволяют принять норматив на промежуточной аттестации, то кросс 1 км может быть принят в процессе дальнейшего обучения (п. 255.1).

Далее представлен материал только по основным контрольным нормативам на силу, так как чаще всего слушатели выполняют именно их.

1.3. Порядок выполнения контрольных нормативов

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Из упора лежа по команде «Начинай» слушатель сгибает руки до касания грудью пола, при разгибании принимает положение упора лежа, фиксируя его на 0,5 с. (рис. 2). Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. Запрещается касание пола коленом (коленями), бедрами и животом. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается и засчитывается объявленное количество повторений (согласно п. 14 приказа № 450 от 01.07.2017).

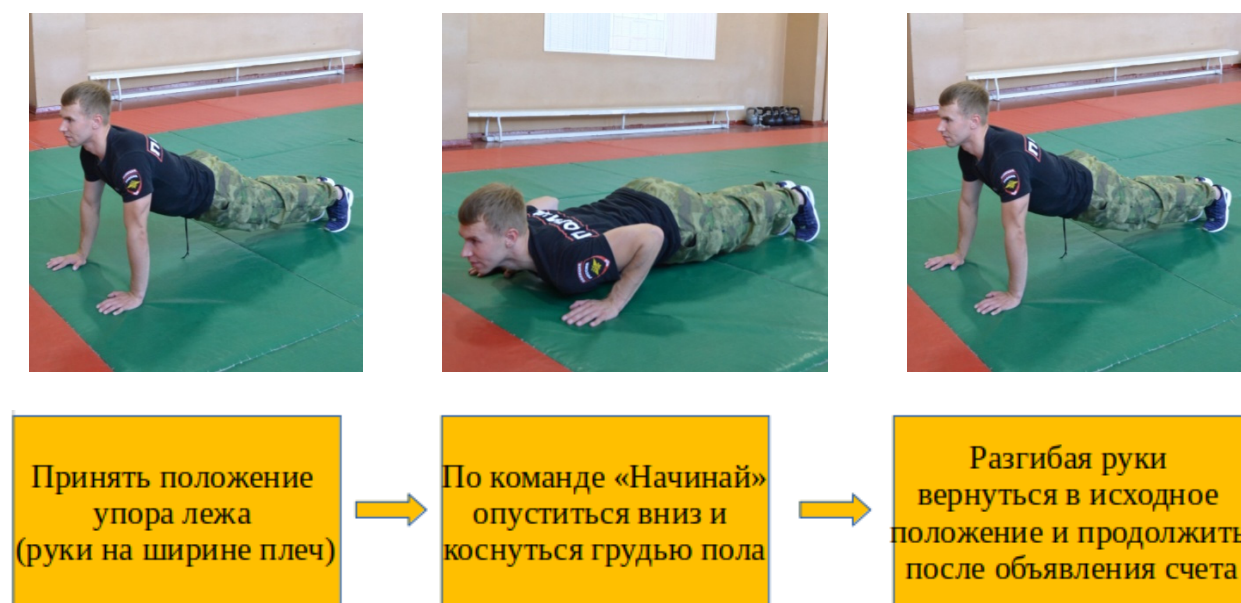


Рис. 2. Разгибание рук в упоре лежа

Ошибки, допускаемые слушателями:

- 1) руки в упоре лежа расположены шире плеч;
- 2) неправильное положение туловища (таз приподнят вверх или опущен вниз);
- 3) выполнение упражнения без команды «Начинай»;
- 4) при сгибании рук в упоре отсутствует касание грудью пола;
- 5) отсутствует фиксация в исходном положении после повторения;
- 6) не осуществляется выпрямление рук в локтевых суставах;
- 7) касание пола бедрами, коленями, животом;
- 8) изменение расположения рук в процессе выполнения (руки шире плеч).

Подтягивания на перекладине

Из виса хватом сверху с выпрямленными руками, туловищем и ногами по команде «Начинай», сгибая руки, подтянуться, подняв подбородок выше грифа перекладины, затем опуститься в вис, зафиксировать на 0,5 с. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения (рис. 3). Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, небольшое отклонение тела от вертикального положения. Касание пола (земли) ногами, выполнение рывковых и маховых движений запрещается. Принимающий

упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается (п. 12 приказа № 450 от 01.07.2017).

Ошибки, допускаемые слушателями:

- 1) хват шире плеч;
- 2) при захвате большой палец находится сверху, а не снизу;
- 3) подбородок ниже перекладины;
- 4) перекладина не под подбородком, а перед ним;
- 5) подтягивание к груди (выше чем нужно);
- 6) дотягивание подбородка (запрокидывание головы назад, чтобы подбородок был выше);
- 7) пауза в положении, когда подбородок находится над перекладиной;
- 8) неполное разгибание рук при опускании в вис;
- 9) сильное сгибание коленей при сгибании рук;
- 10) добавление рывковых, маховых движений ногами (туловищем).

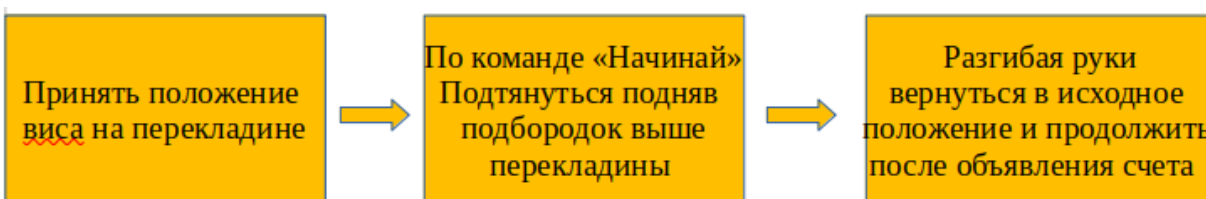


Рис. 3. Сгибание рук в висе на перекладине

*Наклоны вперед из положения лежа на спине
в течение 1 минуты*

Из положения лежа на спине (руки за головой, ноги не зафиксированы, пятки касаются пола) по команде «Начинай» наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, вернуться в исходное положение (касание пола лопатками обязательно) и продолжить выполнение упражнения. Разрешается незначительное сгибание ног (рис. 4). Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается. По истечении времени, отведенного на выполнение упражнения, подается команда «Стой» (п. 16 приказа № 450 от 01.07.2017).



Рис. 4. Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 минуты

Ошибки, допускаемые слушателями:

- 1) при подъеме туловища руки не за головой, а сбоку;
- 2) отсутствует касание локтями коленей;
- 3) отсутствует касание ковра лопатками;
- 4) сильное сгибание коленей.

Жим (толчок) гири 24 кг

Из положения стоя (ноги врозь) по команде «Начинай» хватом сверху за дужку гири, поднять на грудь так, чтобы гиря лежала на предплечье (плече), а рука была прижата к туловищу, выжать

гирю вверх и зафиксировать на прямой руке на 0,5 с., затем опустить ее на грудь, зафиксировав на 0,5 с., и продолжить выполнение упражнения. После подъема гири, в момент фиксации гири над головой, туловище, ноги и руки должны быть выпрямлены. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения (рис. 5). Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается. Закончив выполнение упражнения одной рукой, опустить гирю вниз, не касаясь пола, переложить ее в другую руку и продолжить выполнение упражнения другой рукой. Запрещается находиться в положении без движения более 5 с. В этом случае выполнение упражнения прекращается. При определении количества подъемов суммируются засчитанные жимы (толчки), выполненные каждой рукой (п. 18 приказа № 450 от 01.07.2017).

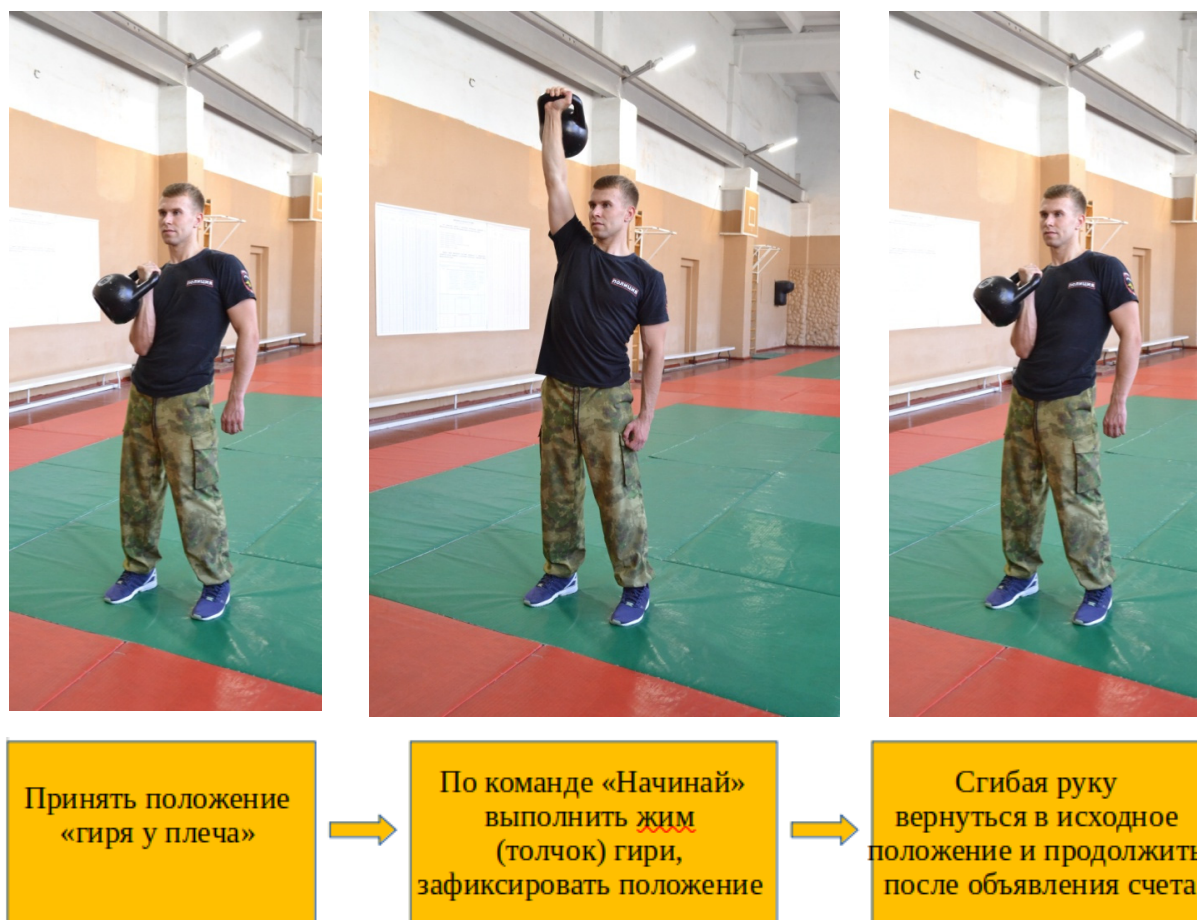


Рис. 5. Жим (толчок) гири 24 кг

Ошибки, допускаемые слушателями:

- 1) в положении «гиря на плече» (исходное положение) локоть не прижат к туловищу;
- 2) в положении «гиря на плече» гирия находится сверху на плече, а не лежит на предплечье;
- 3) не до конца выпрямляется локоть в верхнем положении (гирия над головой);
- 4) отсутствует фиксация в верхнем положении;
- 5) после толчка гирия опускается вместе с выпрямлением колен или вначале происходит опускание, затем выпрямление колен;
- 6) свободная рука выполняет поддержку каким-либо способом руке с гирей;
- 7) отдых более 5 с.;
- 8) отдых при опущенной руке с гирей между ног.

На какое количество повторений можно ориентироваться, чтобы, выполняя норматив на силу, набрать минимальное количество баллов? Это непростой вопрос, так как уровень физической подготовленности определяется суммой баллов в трех упражнениях. Это значит, что один слушатель может больше выполнить повторений, но медленнее пробежит дистанцию, другой – наоборот, меньше выполнит повторений, но быстрее преодолеет дистанцию. В обоих вариантах слушатели имеют равные шансы. Приведем реальные результаты слушателей, проходящих профессиональную подготовку на загородной учебной базе станицы Ханской Краснодарского университета МВД России (табл. 8).

Таблица 8

Результаты слушателей в контрольных нормативах

Слушатель	Упражнения №									Сумма баллов
	1	Результат	Баллы	2	Результат	Баллы	3	Результат	Баллы	
А	Подтягивания	12	63	Ч. бег	17,2	44	1 км	3,28	61	168
Б	Отжимания	50	75	Ч. бег	16,2	59	1 км	3,54	34	168
В	Отжимания	40	55	Ч. бег	16,4	55	1 км	3,39	58	168

Следует обратить внимание, что сумма баллов у всех слушателей одинаковая, несмотря на это каждый из них пришел к этому результату по-разному: кто-то быстрее пробежал, но меньше выполнил повторений в нормативе на силу, а кто-то наоборот (рис. 6).

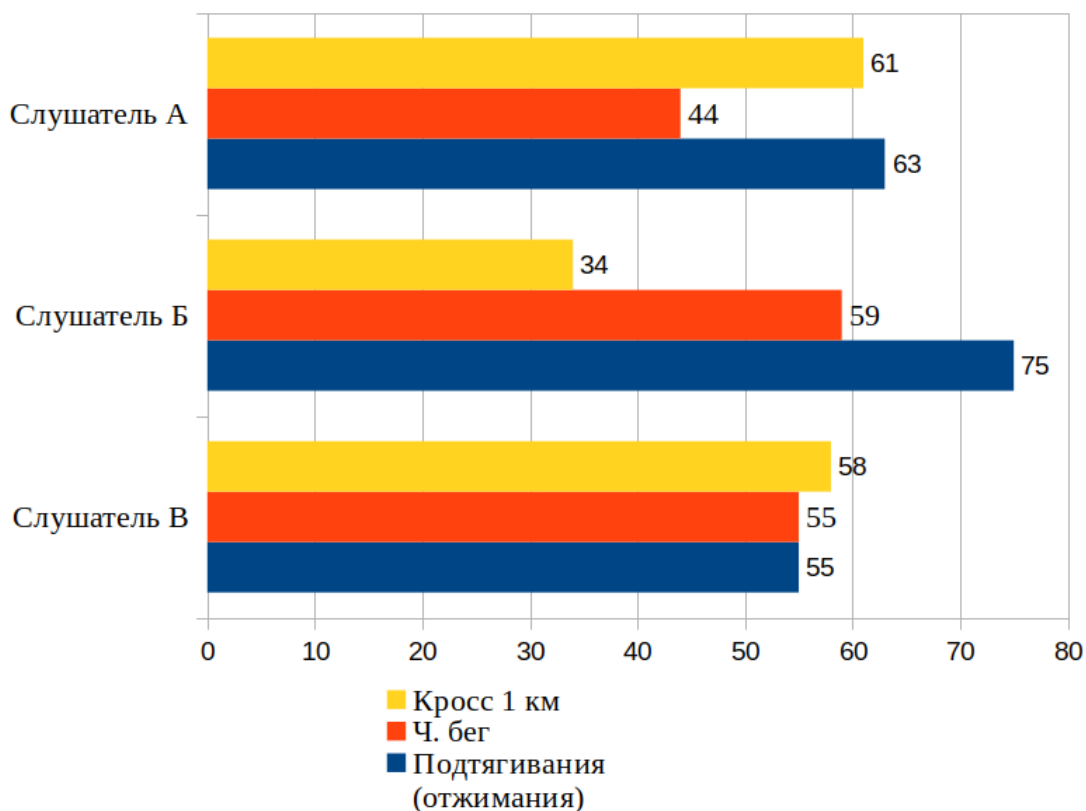


Рис. 6. Результаты слушателей в контрольных нормативах

В качестве ориентира для упражнений на силу можно привести результат, на который можно ориентироваться (табл. 9). Это средний результат в упражнении, который показали слушатели, набравшие минимальное количество баллов в соответствии с возрастной группой.

Таблица 9

Примерный результат в контрольном нормативе

Контрольный норматив	Результат
Разгибание рук в упоре лежа (отжимания) n = 18	45 раз
Сгибание рук в висе на перекладине (подтягивания) n = 37	15 раз

Приведенные результаты (табл. 9) не гарантируют нужную сумму баллов. За 45 повторений в разгибании рук в упоре лежа (отжиманиях) можно получить только 65 баллов. Однако окончательный результат будет зависеть от всех упражнений (рис. 6).

В конце пособия приведена таблица начисления баллов для контрольных упражнения на силу для мужского и женского пола, а также представлена таблица контрольных нормативов для текущего контроля (прил. 1, 2). Таблица начисления баллов используется во время зачетов и экзамена, таблица текущего контроля – в процессе обучения на практических занятиях.

1.4. Принципы силовой подготовки

Занимаясь физическими упражнениями, следует придерживаться определенных правил для достижения наилучшего результата. Слушатели, как правило, имеют разный уровень развития физических качеств, и их условно можно разделить на три категории:

1) неподготовленные (не соответствуют предъявляемым требованиям и не могут набрать минимальное количество баллов);

2) подготовленные (соответствуют предъявляемым требованиям, набирают минимальное количество баллов);

3) наиболее подготовленные (соответствуют требованиям и набирают количество баллов, позволяющее оценить их подготовку на хорошо и отлично).

Подготовленные и наиболее подготовленные слушатели в процессе обучения могут не ставить сверхзадач в воспитании физических качеств, минимум их программы – поддерживать уже имеющийся уровень физической подготовленности и освоить раздел приемов задержания. Неподготовленным слушателям необходимо работать над собой и прилагать больше усилий в отличие от других.

Цель у неподготовленных слушателей в процессе обучения должна быть направлена на улучшение своей физической формы. Процесс профессиональной подготовки длится всего 21 неделю, для физического воспитания это небольшой промежуток времени, за который сложно добиться цели. Несмотря на это должна быть динамика (улучшение результатов) от текущего контроля к текуще-

му контролю, от зачетов к экзамену. Незначительное улучшение результата позволит добиться окончательной цели в дальнейшем.

Не всегда удастся за период обучения достигнуть поставленной цели, многое зависит от первоначального уровня. Если уровень физической подготовленности практически нулевой, т. е. в таком упражнении, как разгибание рук в упоре лежа (отжимания), результат не превышает 10 повторений, а в сгибании рук на перекладине (подтягивания) результат – 2–3, то за вышеуказанный период невозможно довести результат до 45 отжиманий и 15 подтягиваний. Несмотря на непригодность к службе в полиции таких слушателей, у каждого из них есть шанс. Если слушатель не только хочет освоить программу и повысить уровень физической подготовленности, но и предпринимает к этому все действия, то лучшим вариантом для него в этом вопросе будет сотрудничество с преподавателем.

Для достижения максимально высокого результата в сжатые сроки периода обучения слушателю необходимо придерживаться некоторых правил (принципов). Следует отметить, что для достижения цели слушателю, кроме занятий по расписанию, необходимо заниматься дополнительно (самостоятельно).

Первый принцип – *непрерывности*, или *постоянства*, – говорит нам, что заниматься нужно регулярно. Для новичков стандартный вариант – это три занятия в неделю. Между занятиями должен быть один день отдыха, а один раз в неделю – два дня (понедельник, среда, пятница или вторник, четверг, суббота). Если в соответствии с расписанием занятий в неделю выпадает два занятия по физической подготовке, то нужно выполнить третью тренировку самостоятельно. Три занятия в неделю нужны для результата, два занятия – только для поддержания необходимого уровня физической подготовленности, т. е. уже имеющегося.

Второй принцип – *суперкомпенсация* – вытекает из предыдущего принципа, когда задействуются механизмы адаптации организма к физической нагрузке. Примем исходный уровень физической подготовленности за 0, во время выполнения физических упражнений (нагрузка) мы заставляем включиться в работу множество систем организма (срочная адаптация), задача которых состоит в сохранении гомеостаза (рис. 7). Выполняя физические упражнения, организм расходует «ресурсы», в результате работы

накапливаются продукты распада (молочная кислота), наступает порог лактата и наша работоспособность снижается (на рисунке это отражено линией, спускающейся вниз). Условно это явление можно определить как (-5) от изначального. В клетках возникает сдвиг – дефицит богатых энергетических фосфорных соединений и увеличение потенциала фосфолирования. Это активизирует генетический аппарат клеток, вызывая усиление синтеза нуклеиновых кислот и белков [4]. После физической нагрузки наступает фаза восстановления (от 24 до 48 часов и более), когда организм восполняет потраченные ресурсы с запасом (условно +2). Это явление называется суперкомпенсацией, когда в результате неоднократной нагрузки организм вышел на более высокий уровень и результаты в контрольных нормативах стали лучше. Если дать оптимальную нагрузку через некоторое время, когда наш организм еще прибывает в фазе суперкомпенсации (+2), то мы сможем продвинуться немного дальше после восстановления, и наш уровень уже может быть равен условно +5 (конечно это происходит не за одно занятие, заметные результаты можно получить через 6–8 недель регулярных занятий). Таким образом, организм реагирует на нагрузку, повышая свои возможности, вследствие чего увеличивается сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость.

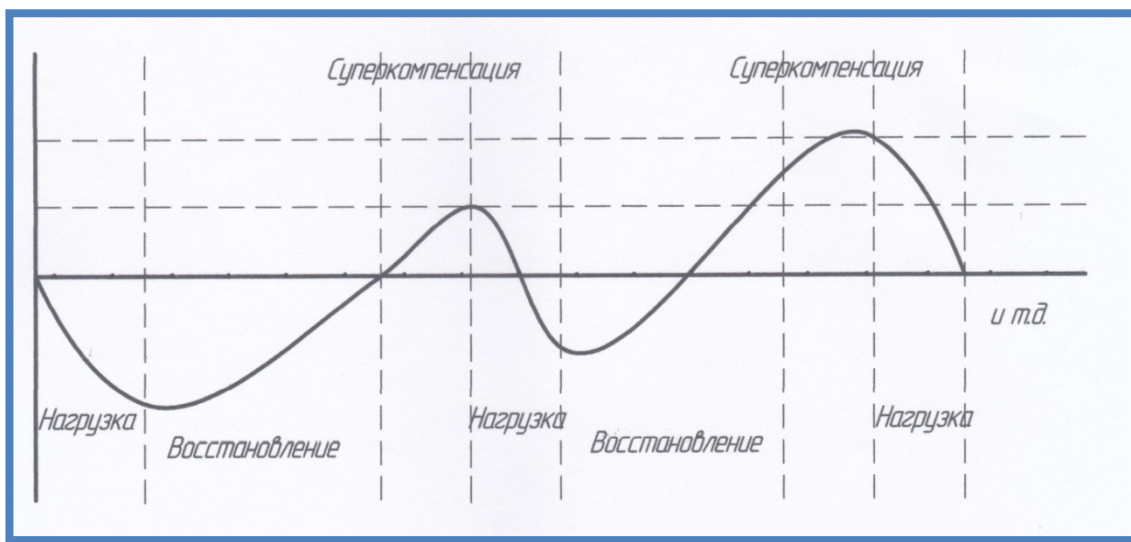


Рис. 7. Принцип суперкомпенсации

Если заниматься не три раза в неделю, а один, данный принцип не будет работать. На начальном этапе не следует заниматься больше трех раз в неделю, поскольку организм пока еще не готов к более быстрому восстановлению. Неоднократное недовосстановление приводит к ухудшению результатов, травмам, ухудшению настроения и т. д. Достигнув своей цели, можно перейти на два занятия в неделю.

Третий принцип – *постепенного увеличения нагрузки* – предназначен для преодоления порога своих возможностей и увеличения работоспособности. Так получается, что принцип постоянства и суперкомпенсации работает только при соблюдении принципа постепенного увеличения нагрузки. Если заниматься три раза в неделю с высоким уровнем нагрузки, то, достигнув определенного уровня, например в 15 подтягиваний, и продолжая заниматься с той же нагрузкой, дальнейший рост результатов остановится, если организму не предъявлять более высокие требования. Иными словами, периодически последовательно следует подвергать свой организм стрессу и перешагивать привычные границы, т. е. необходимо увеличивать нагрузку.

Четвертый принцип – *цикличности* – учит варьировать или менять нагрузку от занятия к занятию, только при этом условии можно длительное время увеличивать свой результат. Все время следовать принципу суперкомпенсации не получится. Занимаясь три раза в неделю, нужно распределить нагрузку так, чтобы она была разной (Б – большая, С – средняя, М – малая). Согласно шкале Борга, малая нагрузка – это 2, 3 балла, средняя нагрузка – от 4 до 6 баллов, большая – от 7 баллов и выше. Следует обратить внимание на то, что нагрузка варьируется не только в отдельном занятии, но и по неделям (рис. 8).

Не нужно выполнять каждый раз упражнение до предела. Можно это делать раз в неделю, один раз в две недели или один раз в три недели.

Пятый принцип – *обратимость* – подразумевает, что все, чего мы достигли упорным трудом за многие месяцы и годы тренировок, можно потерять и вернуться к исходному уровню (0), если не поддерживать свою форму два раза в неделю или не улучшать ее три раза в неделю. У каждого этот процесс происходит по-разному, быстрее всего теряют свою форму те, кто зани-

мался небольшой отрезок времени (1–2 года), немного медленнее это происходит у тех, кто занимался более продолжительное время. Следует отметить, что после длительного перерыва быстрее форму набирают те, кто ранее серьезно и длительно выполнял физические упражнения (5–10 лет и более).

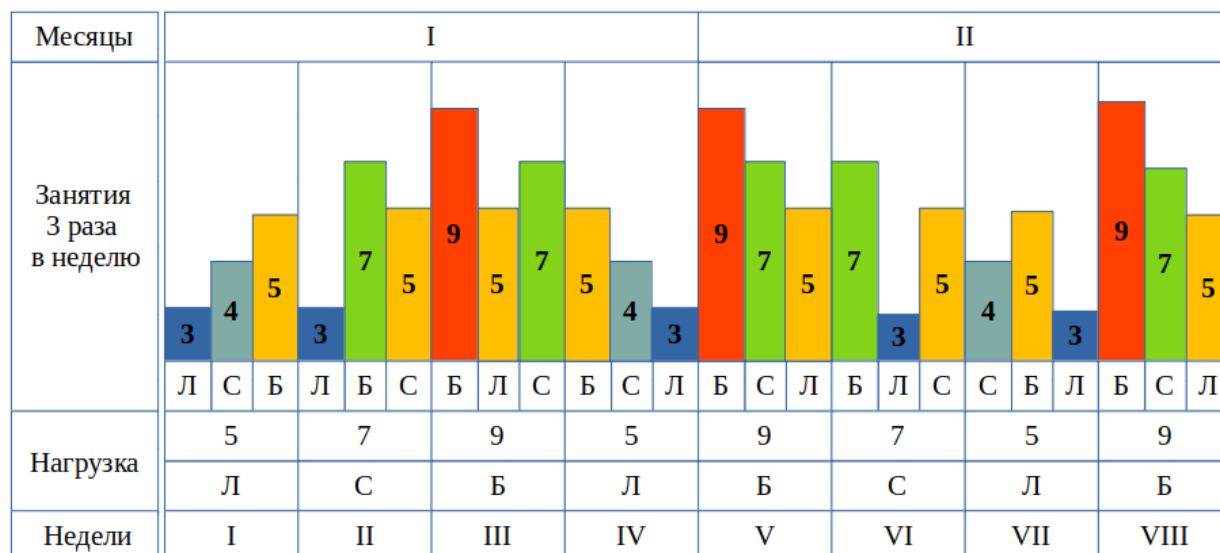


Рис. 8. Принцип цикличности (нагрузка представлена в баллах по шкале Борга)

Следует запомнить закон Ламарка: «Если какой-либо орган человеческого тела не получает возбуждения, бездействует, то он подвергается постепенному регрессивному изменению» [5, с. 24]. Завершив обучение, сотрудникам полиции необходимо самостоятельно заниматься, иначе все, что было достигнуто, будет утеряно. Для поддержания формы не требуется значительных усилий, а вот запущенное тело вернуть в оптимальное состояние очень трудно.

Существуют и другие принципы, но эти являются основными. Придерживаясь их, любой человек сможет улучшить свою физическую форму. Все принципы работают только вместе, невозможно реализовывать первый принцип без второго или второй без третьего (прил. 3).

2. Методические основы подготовки к выполнению контрольных нормативов

Выполняя физические упражнения, мы оказываем воздействие на определенные группы мышц в зависимости от движения (табл. 10). В контрольных нормативах задействованы практически одни и те же группы мышц. Разница лишь в большей или меньшей доле их участия в движении. Приводя данный пример, мы для наглядности не акцентировали внимание на основных и дополнительных мышцах, на которые воздействует упражнение. При подготовке к контрольному нормативу слушатель может использовать не только контрольное и подводящие к нему упражнения, но и другие контрольные и подводящие упражнения. При подготовке к нормативу «сгибание рук в висе на перекладине» (подтягивания) можно включать в тренировку «разгибание рук в упоре лежа» (отжимания) и соответствующие подводящие упражнения. В гл. 3 представлены упражнения, подобрав которые по группам мышц, можно расширить арсенал для подготовки к основному контрольному нормативу. Необходимо тренировать все группы мышц, но при этом акцентировать внимание на тех, от которых зависит результат в нормативе.

Таблица 10

Контрольные нормативы и направленность упражнений на группы мышц

Упражнение	Группы мышц							
	Трапециевидная	Дельтовидная	Плечевая	Грудная	Мышцы спины	Бицепс	Трицепс	Мышцы живота
Подтягивания	+	+	+	+	+	+	+	
Отжимания	+	+	+	+	+	+	+	+
Жим гири 24 кг	+	+	+	+	+	+	+	
Наклоны туловища								+

2.1. Методика подготовки к выполнению норматива «сгибание рук в висе на перекладине» (подтягивания)

Контрольные упражнения могут вызвать определенные трудности, которые в основном связаны с низким уровнем физического развития. В данном случае, прежде чем приступить к выполнению основного контрольного упражнения, необходимо укрепить опорно-двигательный аппарат (мускулатуру тела). В основном эта задача решается на практических занятиях по физической подготовке, но в сочетании с самостоятельными занятиями подготовительный этап проходит быстрее. В конце пособия представлена примерная программа организации самостоятельных занятий по физической подготовке (прил. 4).

Независимо от уровня физического развития, всем слушателям рекомендуется начинать подготовку к контрольным нормативам с подводящих упражнений. Если слушатель физически хорошо развит и соответствует предъявляемым требованиям в соответствии с возрастной группой, то подводящие упражнения помогут скорректировать технику выполнения согласно порядку, предусмотренному Наставлением по физической подготовке для сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. Бывает, что слушатель физически подготовлен хорошо и во время самостоятельных занятий выполнял большое количество повторений в упражнении, уверенный в себе он приступает к выполнению норматива и показывает результат практически в два раза хуже. Дело в том, что при самостоятельных занятиях упражнения редко выполняются в соответствии с порядком, предусмотренным Наставлением по физической подготовке. Например, при выполнении разгибаний рук в упоре лежа (отжиманий) руки ставят шире плеч, поставив руки на ширине, как этого требует принимающий, условия меняются, следовательно, и результат. Во время самостоятельных занятий можно делать упражнения иначе, чем требует того Наставление, но ближе к зачету или экзамену следует больше выполнять тот вариант, который требуется.

Среди подводящих упражнений можно выделить следующие.

1. Вис на перекладине (рис. 9). Хват сверху на ширине плеч, большой палец снизу, ноги вместе. Данное упражнение предусматривает продолжительное удержание своего тела в висе (30,

60, 120 с. и т. д.). Можно начать с любого отрезка времени, постепенно увеличивая его. После укрепления мышц (сгибателей пальцев) можно выполнить максимальное количество повторений. Слабые пальцы могут соскальзывать с перекладины, это приводит к лишним усилиям и может снизить результат.



Рис. 9. Вис



Рис. 10. Вис на согнутых руках



Рис. 11. Вис «подбородок над перекладиной»

2. Вис на согнутых руках (рис. 10). Положение вися то же, но нужно согнуть руки и подтянуться на половину (подбородок ниже перекладины). Нужно удерживать положение вися, при этом ноги не поднимать, колени не сгибать. Длительность времени удержания данного положения будет меньше (15, 20, 25 с. и т. д.). Таким образом тренируется хват и задействуются мышцы – сгибатели руки, плеча и предплечья.

3. Вис «подбородок над перекладиной» (рис. 11). Из вися необходимо подтянуться так, чтобы перекладина была под подбородком. Не отпускайте перекладину далеко от себя, у некоторых во время подтягиваний перекладина находится перед подбородком, в таком случае сложнее удерживать положение вися. В данном положении следует держаться за счет рук, а не подбородка, цепляясь им, как крючком, за перекладину.

4. Подтягивания в висе с опорой ногами (рис. 12). Для выполнения данного упражнения понадобится низкая перекладина или брусья. Повиснув на брусьях, вытяните ноги вперед, так чтобы зеркально получилось положение упора лежа при выполнении отжиманий (вверх ногами). Попробуйте подтянуться, сохраняя ровное положение тела. В данном упражнении не подбородок стремится к перекладине, а грудь.



Рис. 12. Подтягивания в висе с опорой ногами

5. Подтягивания с помощью. Из положения виса попробуйте подтянуться без рывка, маха, не сгибая коленей и не поднимая ног. Помощник находится сбоку и удерживает ноги, оказывает незначительную помощь, чтобы можно было выполнить подтягивание. Выполняющий упражнение, прежде всего, должен рассчитывать на свои силы, а не товарища. Это подводящее упражнение позволяет осваивать основное упражнение при низком уровне подготовки, когда самостоятельно данное упражнение выполнить не представляется возможным.

6. Подтягивание с прыжка. Для данного упражнения нужно подобрать высоту перекладины не слишком высокую, чтобы можно было дотянуться до нее руками, а если подпрыгнуть, то подбородок должен быть немного ниже перекладины (правильная высота перекладины). Выполняя прыжок и хватаясь за перекладину, чтобы подбородок был выше нее, придется приложить усилия

и подтянуться самостоятельно. Это упражнение также способствует освоению основного упражнения, когда еще трудно подтягиваться из положения виса.

В начале занятий можно не стремиться к выполнению упражнений в соответствии с принятым порядком. Во время подтягиваний можно делать рывки, махи, поднимать ноги, сгибать колени, скрещивать ноги, главное – выполнить больше повторений. Доведя свой результат в сгибании рук на перекладине (подтягиваниях) до 12, следует начать делать небольшое количество, но в соответствии с принятым порядком. Это относится и к другим контрольным упражнениям. В подводящих упражнениях, как и в основных, необходимо стремиться к улучшению результатов. Если подводящие упражнения под номерами 2–5 непосильны, то лучше начать с подводящих упражнений, представленных для разгибаний рук в упоре лежа (отжиманий).

Улучшить результат можно только при систематических занятиях с соблюдением принципов тренировки (гл. 1). Для самостоятельных занятий полезным будет практическое руководство, а не курс теории о физическом воспитании. Ниже предлагаются программы тренировок, которые помогут начинающим.

Самый простой способ тренировки для начинающих – это «лесенка». После одного повторения необходимо отдохнуть около минуты, затем выполнить два повторения и т. д. Отдых между подходами произвольный. Есть несколько вариантов данного способа тренировки: вверх, вниз, вверх-вниз, вниз-вверх.

«Лесенка» вверх (рис. 13). Начинается тренировка с одного подтягивания, необходимо подняться как можно выше (с каждым подходом выполняется на одно повторение больше).

«Лесенка» вниз (рис. 14). В данном варианте необходимо, зная свой максимальный результат, рассчитать силы, чтобы спуститься вниз, выполнив все подходы. Если результат равен 12, то лучше начать с 8 подтягиваний, чтобы выполнить все подходы (1-й подход – 8 раз, 2-й подход – 7 раз, 3-й подход – 6 раз, 4-й подход – 5 раз, 5-й подход – 4 раза и т. д.). Если начать с большего результата, может не хватить сил, чтобы спуститься вниз до 1-го повторения.

«Лесенка» вверх-вниз (рис. 15). Вариант немного сложнее предыдущих, так как предполагает более высокий уровень подго-

товки. Необходимо рассчитать свои силы таким образом, чтобы подняться вверх и спуститься вниз, выполнив все подходы. Если лучший результат равен 12, то для первого раза лучше с одного повторения дойти до 7 и спуститься вниз, выполнив 13 подходов. После первой такой тренировки в дальнейшем ориентироваться и рассчитывать свои силы будет проще.

«Лесенка» вниз-вверх (рис. 16). Самый трудный вариант, который стоит использовать не ранее чем после трех месяцев регулярных тренировок. Выполнив определенное количество подтягиваний, спускаемся вниз, а затем поднимаемся вверх.

При выполнении тех или иных упражнений всегда нужно придерживаться принципа последовательности, т. е. начинать нужно с самого легкого и простого, а затем постепенно продвигаться вперед.

Следующий вариант тренировки заключается в использовании разработанных программ, предлагающих делать определенное количество подходов и повторений [7] (табл. 11). Чтобы воспользоваться первой программой, нужно знать свой лучший результат. Например, если максимальный результат равен 5, то для полноценной тренировки нужно выполнить 6 подходов по 3 раза. Со временем 6 подходов по 3 повторения станут не такой сложной задачей и можно попробовать продвинуться дальше и выполнить 7 подходов по 3 повторения. Продвинуться дальше можно и другим способом, для этого нужно подтянуться максимальное количество раз, если результат вырос, нужно свериться с таблицей и делать то количество повторений и подходов, которое соответствует новому результату.

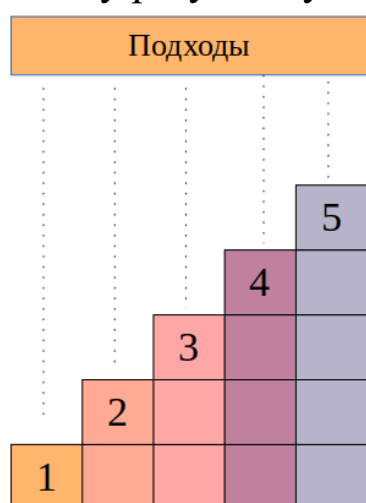


Рис. 13. Лесенка вверх

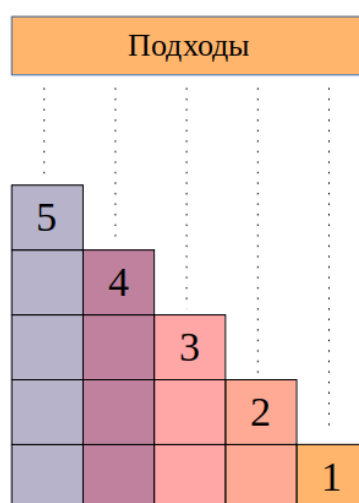


Рис. 14. Лесенка вниз

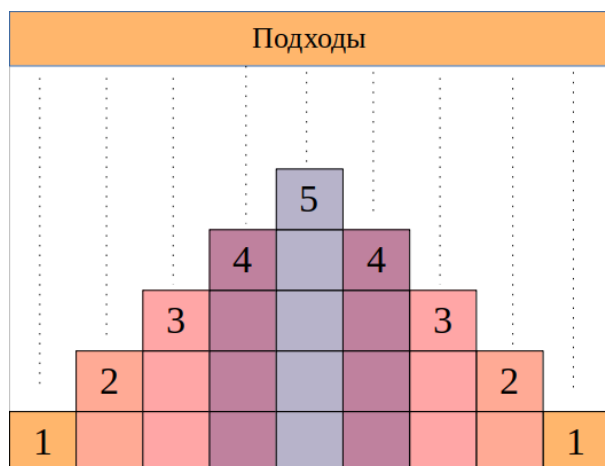


Рис. 15. Лесенка вверх-вниз

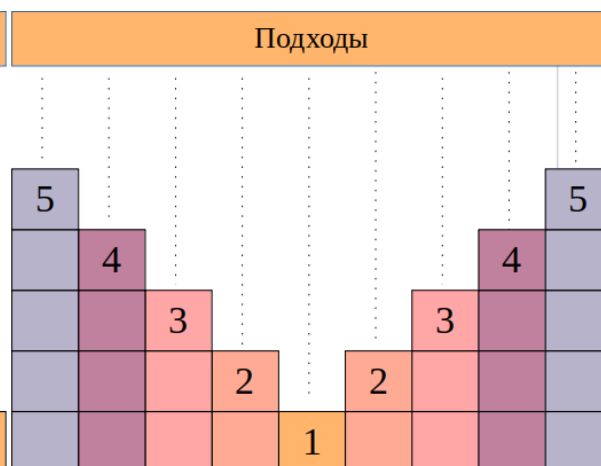


Рис. 16. Лесенка вниз-вверх

Таблица 11

Программа тренировки

Максимальный результат	Тренировочная программа	
	Количество повторений	Подходы
1	1	7
2	1	8
3	2	6
4	2	7
5	3	6
6	3	7
7	4	7
8	5	6
9	5	7
10	6	6
11	6	7
12	6	6
13	7	7
14	8	7
15	9	7
16	10	7

Следующая программа тренировок – от Бретт Стюарта, она предусматривает три занятия в неделю, определенное количество подходов и повторений, кроме этого, используются разные хваты [2]

(табл. 12, 13). В зависимости от уровня подготовки Бретт Стюарт предлагает программу тренировок для начального уровня и более высокого. Лицам с низким уровнем физической подготовленности, результат которых составляет в данном упражнении менее 10 повторений, следует начать с первой программы, а затем перейти ко второй. Слушатели, которые набирают минимальную сумму баллов в соответствии со своей возрастной группой или результат которых в данном упражнении более 10 повторений, могут начать со второй программы тренировок (табл. 13). Программа представлена в авторском более компактном варианте. Для использования данных программ представленные таблицы требуют пояснений.

Для начала необходимо ознакомиться внимательно с программой, которая вам подходит, с каждой строкой и столбцом. Для того чтобы начать и выполнить первую тренировку, нужно обратить внимание на первую неделю (первый столбец), далее – на количество занятий в неделю, их три на протяжении всей программы, ниже количество подходов (в зависимости от программы их практически всегда 5).

В программах применяются следующие обозначения:

- 1) «П» – прямой хват (рис. 17);
- 2) «О» – обратный хват (рис. 18);
- 3) «У» – узкий хват (рис. 19);
- 4) «Ш» – широкий хват (рис. 20);
- 5) «МП» – максимальное количество повторений.

Если рассматривать первую неделю и первую тренировку, следует обратить внимание на первый подход, далее посмотреть вниз (по вертикали) и найти обозначение «П», которое стоит напротив цифры 5 (повторения). Это значит, что в первом подходе нужно выполнить 5 повторений прямым хватом, во втором подходе – 4 повторения обратным хватом («О»), в третьем подходе – 5 повторений узким хватом («У»), в четвертом подходе – 4 повторения обратным хватом («О»), в пятом подходе – 3 повторения прямым хватом («П»).

Согласно данной программе за 7 недель регулярных тренировок возможно достичь до результата в 50 подтягиваний. Однако следует отметить, что в процессе тренировок может произойти «сбой» и выполнить указанное в программе количество повторений

или подходов не получится. В таком случае необходимо вернуться на неделю или две назад и снова пройти их, а после продолжить продвигаться по программе дальше.



Рис. 17. Прямой хват



Рис. 18. Обратный хват



Рис. 19. Узкий хват



Рис. 20. Широкий хват

Таблица 12

Программа тренировок для начального уровня

Неделя	Повторения	Номер занятия														
		1					2					3				
		Подходы														
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	3					П										
	4		О		О						П					
	5	П		У				О	У			П			О	П
	6						П			О			О	У		
2	4			У						О	П					
	5		О			П		О	У			П		У	О	П
	6	П			О											
	8						П									
	9												О			
3	2					Ш					Ш					Ш
	5			У						О						
	6		О		О				У				О			
	7							О						У		
	8	П					П								О	
	10											П				
4	2					Ш					Ш				Ш	
	6			У	О			О		О						
	8	П							У							
	10		О									П	О	У		
	11						П									
5	5										П					
	6					П										
	7				О					О						
	9		О	П					П						О	
	10	П						О								
	11						П							П		
	12												О			
	14											П				
6	9									О	П					
	10				О	П			П							
	11	П		П												
	12		О					О						П		
	15						П						О			
	17											П				
7	10			П	О	П			П	О	П					П
	11														О	
	12													П		
	13												О			
	14	П										П				
	15						П	О								
	16		О													

Таблица 13

Программа тренировок для высокого уровня подготовленности

Неделя	Повторения	Номер занятия														
		1					2					3				
		Подходы														
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	8					П										П
	9			П	П					О	П				О	
	10		О					О	П				О	П		
	12	П					П									
	13											П				
2	8					П					П					
	9				О					О						П
	10			П												
	11		О						П						О	
	12							О						П		
	13												О			
	14											П				
	15	П					П									
3	10			П		П					П					
	11								П							П
	12				О										О	
	13									О						
	14		О					О				П	О	П		
	15	П					П									
4	9										П					
	10		О		О											
	11								П							П
	13									О			О		О	
	14					П	П							П		
	16			П												
	17	П														
	19							О				П				
5	10				О			О	П				О		О	
	11			П					П					П		
	13		О							О						
	22	П														
	24						П									
	26					МП					МП	П				МП

Неделя	Повторения	Номер занятия														
		1					2					3				
		Подходы														
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6	10			П									О		О	
	11							П						П		
	13								О							
	15		О		О											
	16							О								
	30	П														
	33						П									
	35					МП					МП	П				МП
7	20		Отдых		Отдых		Отдых	О	Отдых		Отдых		Отдых		Отдых	
	22			О												
	24													О		
	30	П														
	34							П								
	35							МП								П

2.2. Методика подготовки к выполнению норматива «разгибание рук в упоре лежа» (отжимания)

Освоение данной техники необходимо начать с подводящих упражнений. Не стоит пренебрегать ими, это такие же полноценные упражнения, как и любые другие. Они называются подводящими, потому что они схожи по своей структуре и постепенно подводят к более сложному упражнению (контрольному нормативу). Используя такие упражнения, мы тренируем нужную группу мышц в упрощенных условиях, что позволяет лицам с низким уровнем физической подготовленности делать большое количество повторений. На начальном этапе именно количество повторений позволяет укрепить мышечную систему.

Можно выделить следующие подводящие упражнения:

1. Постановка рук на ширине плеч (рис. 21). Для того чтобы научиться ставить руки на ширине плеч, необходимо перейти

в сед на пятках и поднять руки вверх. Затем опустить их вперед (перед собой), сохраняя расстояние, которое было между ладонями в верхнем положении. Обратите внимание на то, чтобы руки были на ширине плеч. Посмотрите на свое левое и правое плечо и сравните расстояние между руками – одинаковое ли оно? Поставьте руки на пол, запомните свою ширину рук (важно научиться ставить руки именно на ширине плеч и во время тренировок и постепенно привыкать к новому положению). Попробуйте выполнить 10–20 отжиманий в данном положении, это усложнит упражнение, но именно так требуется в Наставлении по физической подготовке. Обычно многие ставят руки немного шире, им кажется, так удобнее, на самом деле это дело привычки.

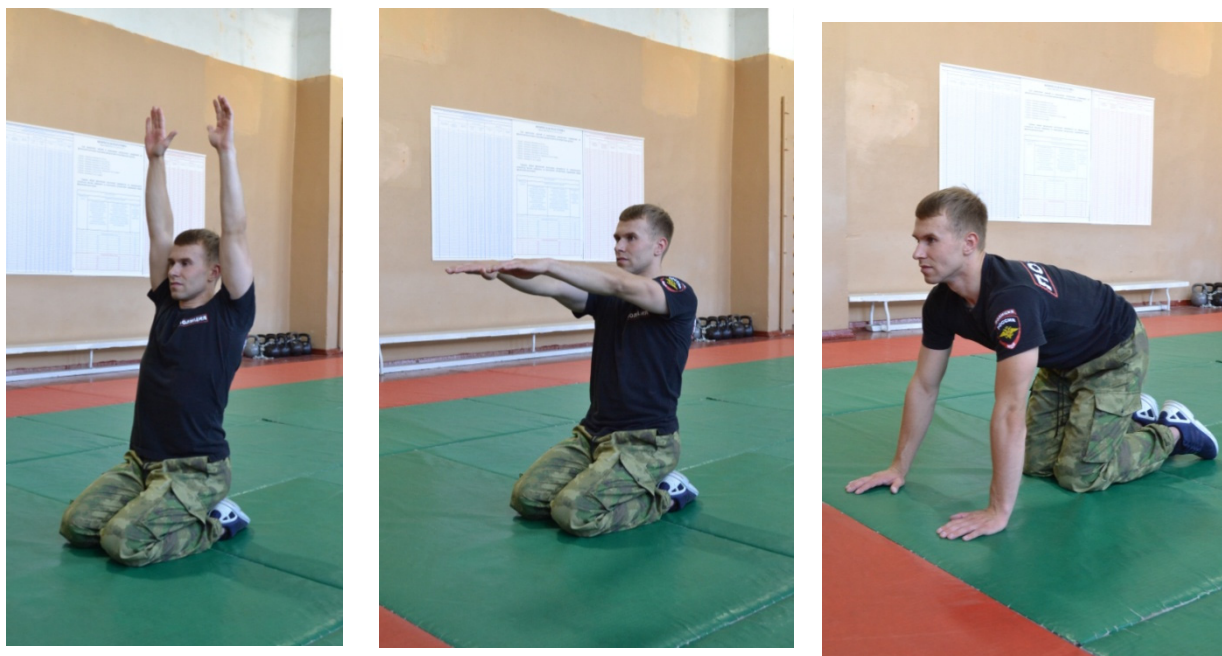


Рис. 21. Подводящее упражнение для правильной ширины рук

2. Положение туловища (рис. 22). При выполнении упражнения сохраняйте его ровное положение туловища, т. е. чтобы визуально можно было прочертить прямую линию от плеча к тазу и до пяток. Если при выполнении упражнения у вас отстает таз (плечи – вверху, а таз – внизу), необходимо укрепить мышцы, которые удерживают ровное положение туловища (мышцы живота и спины). Комплексы упражнений должны состоять не только из упражнений для верхнего плечевого пояса, но и для середины тела. В приводимых программах тренировок упор делается на основ-

ное упражнение, однако после выполнения тренировки рекомендуется самостоятельно добавить 2–3 упражнения на середину и низ тела и выполнить от 3 до 5 подходов (гл. 3).

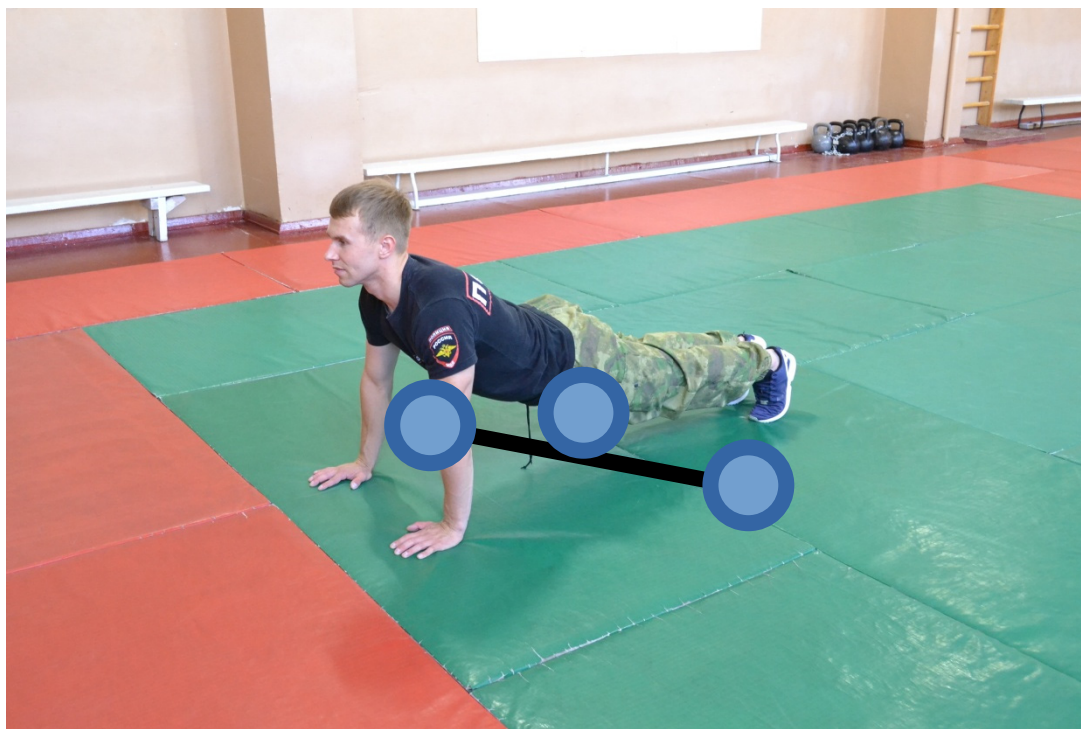


Рис. 22. Положение туловища в упоре лежа

Самое простое упражнение для удержания ровного положения тела – это планка. Поставьте руки на ширине плеч и перейдите в упор лежа (рис. 21, 22). Примите максимально ровное положение и удерживайте его в течении 20, 30, 40 с. и более. В качестве ориентира на правильное положение туловища можно использовать субъективное ощущение: удерживайте туловище в самом трудном положении. Смысл упражнения не в том, чтобы опустить таз и продержаться 5 мин., а в том, чтобы в течение 20 с. тело было натянуто, как струна. Усложнить упражнение можно за счет сгибания рук, принятия более низкого положения, опустившись вниз на половину или до касания грудью пола. В нижнем положении по возможности старайтесь не касаться пола бедрами, коленями, животом (возможно касание только грудью).

3. Разгибание рук в упоре лежа (отжимания), стоя на коленях (рис. 23). Выполняйте это упражнение с учетом вышеописанных рекомендаций (руки на ширине плеч, ровное положение тела). Кроме касания грудью пола следите за дыханием. Когда сгибаете

локти и опускаете вниз – вдох, когда поднимаетесь вверх – выдох (не задерживайте дыхание).



Рис. 23. Разгибание рук в упоре лежа на коленях

4. Разгибание рук в упоре лежа на высокой опоре. Это еще один упрощенный вариант отжиманий, для него потребуется какая-либо устойчивая опора (скамейка, стул, стол, стена). В зависимости от высоты опоры меняется сложность упражнения, самый простой вариант – это отжимания от стены (рис. 24). Используйте скамейку в виде опоры, руки должны быть выше ног в упоре лежа (рис. 25). Несмотря на легкость данных упражнений, следите за шириной рук, касанием грудью и ровным положением тела. После отработки данного упражнения можно приступить к основному упражнению.

5. Касание грудью пола. В Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации указывается, что при разгибании рук в упоре лежа обязательно должно быть касание грудью [19]. Для отработки рекомендуется выполнять упражнение на два счета. Из упора лежа на счет «раз» мы опускаемся вниз и касаемся грудью пола (касание должно быть целью в каждом повторении). Только после того как мы сами убедились в том, что касание произошло, под счет «два» выпрямляем локти и возвращаемся в исходное положение. Должно получиться одинаковое количество касаний грудью и повторений. Не засчитывайте себе повторение, если не было касания грудью!



Рис. 24. Отжимания от стены

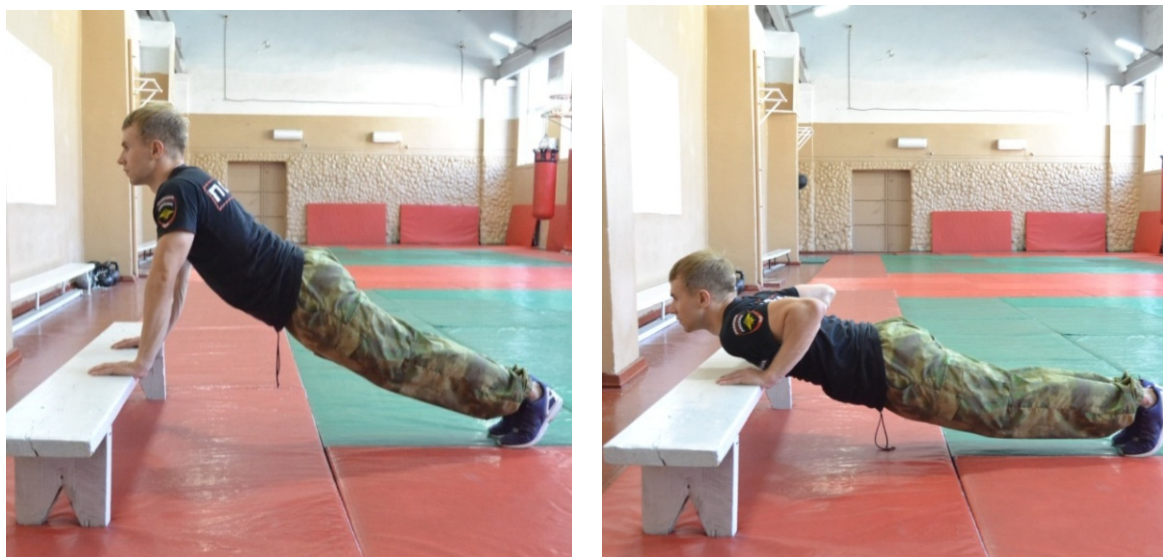


Рис. 25. Отжимания от скамейки

Предлагаемые подводящие упражнения, которые помогают освоить основное упражнение, выполняются в облегченных

условиях. Чтобы быстрее перейти к основному упражнению, во время тренировки стремитесь к большему числу повторений. Таким образом, мы делаем то количество повторений, которое пока не можем сделать в основном упражнении. Например, слушатель, у которого лучший результат в отжиманиях равен 50 повторениям, может выполнять в процессе тренировки упражнение в положении стоя на коленях 80 и более раз, что благоприятно скажется на улучшении результата в основном упражнении.

Для тренировки можно также использовать «лесенку», описанную в тренировке контрольного норматива «сгибание рук в висе на перекладине».

Программа тренировок может учитывать уровень подготовленности (табл. 14). 1-й уровень (начальный) – если результат до 15 повторений, 2-й уровень (средний) – результат от 16 до 29, 3-й уровень (опытный) – результат от 30 и более [24].

Таблица 14

*Программа тренировок для разгибаний рук в упоре лежа
(отжимания)*

Неделя № 1						
Первый день						
Уровень подготовки	1 подход	2 подход	3 подход	4 подход	5 подход	Всего
1	2	3	2	2	3	12
2	6	6	4	4	5	25
3	10	12	7	7	9	45
Второй день						
Уровень подготовки	1 подход	2 подход	3 подход	4 подход	5 подход	Всего
1	3	4	2	3	4	16
2	6	8	6	6	7	33
3	10	12	8	8	12	50
Третий день						
Уровень подготовки	1 подход	2 подход	3 подход	4 подход	5 подход	Всего
1	4	5	4	4	5	22
2	8	10	7	7	10	42
3	11	15	9	9	13	57

Продолжение табл. 14

Неделя № 2						
Первый день						
Уровень подготовки	1 подход	2 подход	3 подход	4 подход	5 подход	Всего
1	4	6	4	4	6	24
2	9	11	8	8	11	47
3	14	14	10	10	15	63
Второй день						
Уровень подготовки	1 подход	2 подход	3 подход	4 подход	5 подход	Всего
1	5	6	4	4	7	26
2	10	12	9	9	13	53
3	14	16	12	12	17	71
Третий день						
Уровень подготовки	1 подход	2 подход	3 подход	4 подход	5 подход	Всего
1	5	7	5	5	8	30
2	12	13	10	10	15	60
3	16	17	14	14	20	81
Неделя № 3						
Первый день						
Уровень подготовки	1 подход	2 подход	3 подход	4 подход	5 подход	Всего
1	10	12	7	7	9	45
2	12	17	13	13	17	72
3	14	18	14	14	20	80
Второй день						
Уровень подготовки	1 подход	2 подход	3 подход	4 подход	5 подход	Всего
1	10	12	8	8	12	50
2	14	19	14	14	19	80
3	20	25	15	15	25	100
Третий день						
Уровень подготовки	1 подход	2 подход	3 подход	4 подход	5 подход	Всего
1	11	13	9	9	13	55
2	16	21	15	15	21	88
3	22	30	20	20	28	120

Продолжение табл. 14

Неделя № 4									
Первый день									
Уровень подготовки	1 подход	2 подход	3 подход	4 подход	5 подход	Всего			
1	12	14	11	10	16	63			
2	18	22	16	16	25	97			
3	21	25	21	21	32	120			
Второй день									
Уровень подготовки	1 подход	2 подход	3 подход	4 подход	5 подход	Всего			
1	14	16	12	12	18	72			
2	20	25	20	20	28	113			
3	25	29	25	25	36	140			
Третий день									
Уровень подготовки	1 подход	2 подход	3 подход	4 подход	5 подход	Всего			
1	16	18	13	13	20	80			
2	23	28	23	23	33	130			
3	29	33	29	29	40	160			
Неделя № 5									
Первый день									
Уровень подготовки	1 под-ход	2 под-ход	3 под-ход	4 под-ход	5 под-ход	6 под-ход	7 под-ход	8 под-ход	Всего
1	17	19	15	15	20	-	-	-	86
2	28	35	25	22	35	-	-	-	145
3	36	40	30	24	40	-	-	-	170
Второй день									
Уровень подготовки	1 под-ход	2 под-ход	3 под-ход	4 под-ход	5 под-ход	6 под-ход	7 под-ход	8 под-ход	Всего
1	10	10	13	13	10	10	9	25	100
2	18	18	20	20	14	14	16	40	160
3	19	19	22	22	18	18	22	45	185
Третий день									
Уровень подготовки	1 под-ход	2 под-ход	3 под-ход	4 под-ход	5 под-ход	6 под-ход	7 под-ход	8 под-ход	Всего
1	13	13	15	15	12	12	10	30	120
2	18	18	20	20	17	17	20	45	175
3	20	20	24	24	20	20	22	50	200

Неделя № 6										
Первый день										
Уровень подготовки	1 под-ход	2 под-ход	3 под-ход	4 под-ход	5 под-ход	6 под-ход	7 под-ход	8 под-ход	9 под-ход	Всего
1	25	30	20	15	40	-	-	-	-	130
2	40	50	25	25	50	-	-	-	-	190
3	45	55	35	30	55	-	-	-	-	220
Второй день										
Уровень подготовки	1 под-ход	2 под-ход	3 под-ход	4 под-ход	5 под-ход	6 под-ход	7 под-ход	8 под-ход	9 под-ход	Всего
1	14	14	15	15	14	14	10	10	44	150
2	20	20	23	23	20	20	18	18	53	215
3	22	22	30	30	24	24	18	18	58	246
Третий день										
Уровень подготовки	1 под-ход	2 под-ход	3 под-ход	4 под-ход	5 под-ход	6 под-ход	7 под-ход	8 под-ход	9 под-ход	Всего
1	13	13	17	17	16	16	14	14	50	170
2	22	22	30	30	25	25	18	18	55	245
3	26	26	33	33	26	26	22	22	60	274

Существует еще одна программа тренировки, она разработана Стивом Спайрсом [26] и рассчитана на 10 недель для начинающего уровня (табл. 15) и более продвинутого (табл. 16). Программа представлена в авторском более компактном варианте. Для использования данной программы требуется пояснение. Предположим, что у нас первая неделя (первый столбец) и первая тренировка (номер занятия 1), ниже указаны подходы. Таким образом, на первой тренировке мы делаем 1 подход в количестве 1-го повторения, далее 2 подхода в количестве 2-х повторений, 3 подхода в количестве 1-го повторения, 4 подхода в количестве 1-го повторения и 5 подходов в количестве 2-х повторений. Знак «+» означает, что в 5-м подходе можно сделать больше повторений, чем указано, в зависимости от самочувствия. Следуя этим программам при регулярных тренировках, можно улучшить свой результат в контрольном нормативе «разгибание рук в упоре лежа» (отжимания) и выполнять его более 60 раз. Если в процессе тренировок наступает момент, когда не получается выполнить указанное количество повторений или подходов, следует вернуться назад на одну-две недели и пройти их снова.

Таблица 15

Программа тренировок для начинающих

Неделя	Номер занятия																					
	1					2								3								
	Подходы																					
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Повторения																					
1	1	2	1	1	2+	2	3	1	2	3+				3	4	3	3	4+				
2	3	5	2	2	5+	3	5	3	3	6+				4	5	5	5	7+				
3	4	6	4	4	8+	5	7	6	6	9+				6	9	7	7	10+				
4	8	10	7	7	12+	8	10	8	8	14+				9	11	9	9	16+				
5	8	11	8	8	18+	6	6	10	10	6	6	20+		7	7	12	12	6	6	24+		
6	8	13	8	8	26+	6	6	10	10	7	7	7	28+	8	8	12	12	8	8	8	30+	
7	10	15	10	10	33+	8	8	12	12	8	8	8	36+	10	10	14	14	10	10	10	40+	
8	12	16	12	12	45+	9	9	13	13	9	9	9	50+	11	11	15	15	11	11	11	55+	
9	13	18	13	13	50+	10	10	15	15	10	10	10	55+	12	12	16	16	12	12	12	60+	
10	15	20	15	15	50+	12	12	16	16	13	13	13	55+	13	13	18	18	13	13	13	60+	

Таблица 16

Программа тренировок для продвинутых

Неделя	Номер занятия																					
	1					2								3								
	Подходы																					
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Повторения																					
1	2	3	2	2	3+	3	4	2	3	4+				4	5	4	4	5	5+			
2	4	6	4	4	7+	5	7	5	5	8+				6	8	6	6	9+				
3	6	8	6	6	9+	7	10	8	8	11+				8	12	9	9	13+				
4	9	12	9	9	15+	10	13	10	10	17+				11	14	11	11	19+				
5	9	14	10	10	20+	7	7	12	12	7	7	25+		8	8	14	14	8	8	30+		
6	10	15	10	10	30+	8	8	12	12	9	9	9	35+	10	10	14	14	10	10	10	40+	
7	12	17	12	12	40+	10	10	14	14	10	10	11	45+	12	12	16	16	12	12	12	50+	
8	13	18	13	13	50+	11	11	15	15	11	11	11	55+	13	13	17	17	13	13	13	60+	
9	14	20	14	14	50+	12	12	17	17	12	12	12	55+	14	14	18	18	14	14	14	60+	
10	16	24	16	16	50+	14	14	19	19	14	14	14	55+	16	16	20	20	16	16	16	60+	

2.3. Методика подготовки к выполнению жима (толчка) гири весом 24 кг

Жим (толчок) гири – это единственный норматив, где есть возможность выбрать технику его выполнения. При этом вне зависимости от способа подъема, результат определяется по одной и той же таблице начисления баллов, т. е. за жим (толчок) гири в количестве 40 раз начисляется 55 баллов (прил. 1). Данный норматив пользуется меньшей популярностью у слушателей при выборе. Дело в том, что жим гири требует значительных усилий, а техникой толчка владеет далеко не каждый. Иногда в зависимости от индивидуальных особенностей слушателям легче выполнить одно повторение в разгибании рук в упоре лежа (отжиманиях). Жим гири чаще всего выбирают слушатели, владеющие техникой толчка или с лишним весом. С лишним весом трудно придерживаться порядка выполнения разгибаний рук в упоре лежа и сгибаний рук в висе на перекладине, в таком случае есть альтернатива в виде жима (толчка) гири.

Непопулярность данного норматива связана еще с порядком его выполнения, в Наставлении по физической подготовке в органах внутренних дел Российской Федерации не предусмотрены весовые категории как в Вооруженных силах РФ. Вне зависимости от собственного веса все сотрудники полиции выполняют жим или толчок гири весом 24 кг. Этот вопрос следует проработать, исходя из разных соматометрических показателей лиц, впервые принимаемых на службу. Гиря, несмотря на свою уже продолжительную историю, пока еще не приобрела широкой популярности в отличие от своих собратьев (штанг, гантелей). Многие слушатели только в процессе профессиональной подготовки впервые знакомятся с этим снарядом.

Гиря в основном ассоциируется с гиревым спортом, но когда мы выполняем в тренажерном зале упражнения со штангой – это ведь не значит, что мы занимаемся тяжелой атлетикой, пауэрлифтингом или бодибилдингом. Мы просто используем штангу для укрепления мышечной системы или поддержания уже имеющейся спортивной формы. Гиря – это такой же равноправный снаряд, при помощи которого можно гармонично развивать свое тело. В сравнении со штангой или гантелями гиря имеет ряд преимуществ: доступность и простота, содержательность, развитие морально-волевых качеств, оздоровительная направленность и экономичность [25]. В учебном процессе использование штанги требует значительных затрат, гантели – хороший снаряд, но в

перспективе отсутствует соревновательная деятельность. При желании сотрудник полиции может получить спортивный разряд, как и в любом другом виде спорта, с той лишь разницей, что возрастные границы для занятий гиревым спортом значительно выше, чем в тяжелой атлетике. В последнее время все больше практикуются онлайн-соревнования. Не нужно куда-либо ехать, достаточно поставить видеокамеру и, соблюдая определенные условия, записать упражнение, а после отправить организаторам соревнований (в подобном формате проводятся чемпионаты мира по некоторым версиям соревнований гиревого спорта). В процессе подготовки сотрудника полиции важно учитывать условия дальнейшей службы. В территориальных органах и подразделениях среди спортивного инвентаря всегда найдется гиря. В настоящее время использование отягощения в виде гири в процессе профессиональной подготовки пока еще слабо развито, о чем свидетельствует незначительное количество соответствующей литературы.

Использование упражнений с гирей в процессе профессиональной подготовки сотрудников полиции позволит добиться более значительных результатов. Упражнения с гирей оказывают неодинаковое воздействие на организм в сравнении с упражнениями с весом собственного тела, об этом свидетельствуют результаты исследования [6]. В ходе исследования сравнивалась реакция на разные виды упражнений (рис. 26).

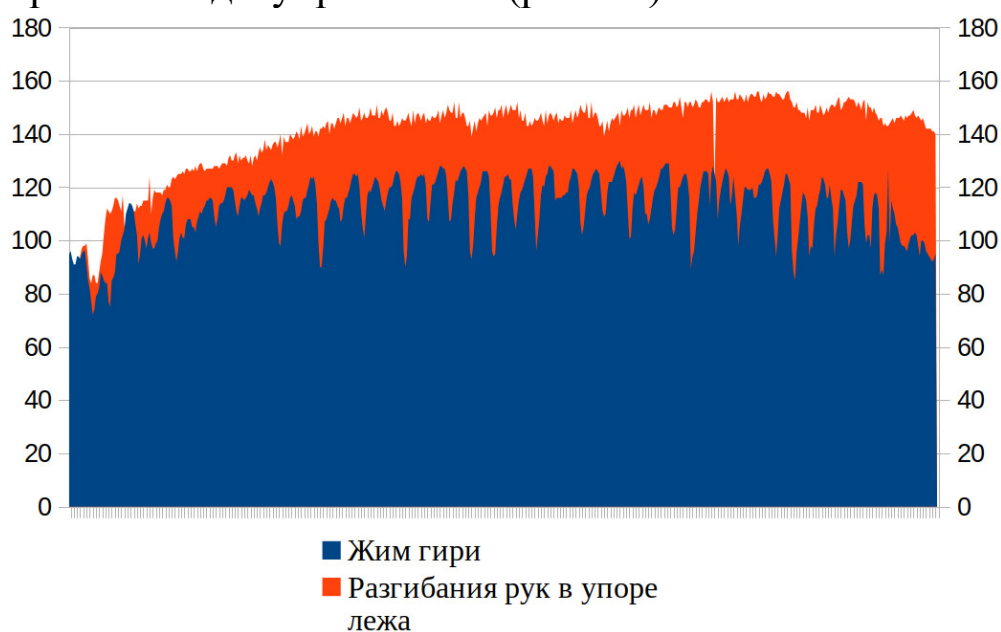


Рис. 26. Результаты сравнения частоты сердечных сокращений в разных видах упражнений

Сочетание в процессе профессиональной подготовки или при самостоятельных тренировках разных видов физических упражнений позволит создать условия для полноценного развертывания механизмов адаптации к физической нагрузке. Использование упражнений с отягощением оказывает следующие положительные сдвиги в организме:

- 1) происходит мобилизация энергетических ресурсов, синтез ферментных и структурных белков;
- 2) ускоренный синтез и обновление клеточных структур;
- 3) гипертрофия мышечных волокон (увеличение мышечной массы);
- 4) повышается чувствительность мышечных клеток к инсулину (является профилактикой инсулинрезистентности и диабета 2-го типа);
- 5) приток крови к мышцам дает нагрузку на сердечно-сосудистую систему, что повышает эластичность сосудов, увеличивает плотность капилляров (улучшает обеспечение тканей кислородом);
- 6) увеличивается прочность костной системы и соединительно-тканевых образований [9].

В 2020 г. на загородной учебной базе Краснодарского университета МВД России в начале обучения в учебных взводах был проведен опрос, в котором слушателям предлагалось выбрать упражнения, которые они хотели бы использовать в процессе профессионального обучения. В 9-м учебном взводе из 29 слушателей 62% отдали предпочтение упражнениям с собственным весом и с отягощениями, в 10-м учебном взводе из 29 слушателей – 68%, в 39-м взводе из 12 слушателей – 58%, в 40-м взводе из 12 слушателей – 70%. Основная масса слушателей считает, что использование физических упражнений с отягощениями благоприятно скажется на уровне физической подготовленности. Если есть интерес к этому виду упражнений, нужно это использовать для повышения качества подготовки сотрудников полиции.

Жим гири выполняется из исходного положения «гири у плеча» (рис. 30, 31, 34). За счет мышечного напряжения происходит разгибание руки и подъем гири над головой (локоть руки полностью выпрямляется). После фиксации над головой, сгибая локоть, гиря опускается на плечо в исходное положение (гири не

сбрасывается вниз, а опускается за счет силы руки). Жим осуществляется за счет работы верхнего плечевого пояса, без помощи ног, как это происходит в толчке.

Прежде чем приступать к занятиям с гирей, следует укрепить опорно-двигательный аппарат при помощи комплексов физических упражнений с весом собственного тела. Укрепить опорно-двигательный аппарат можно при помощи описанных выше контрольных нормативов с весом собственного тела и подводящих упражнений в сочетании с примерной программой организации самостоятельных тренировок (прил. 4). Данный этап можно назвать подготовительным, так как упражнения с гирей требуют более высокого уровня физической подготовленности и определенной технической подготовки. Риск получения травмы при выполнении упражнений с гирей минимален, тем не менее неокрепшее тело может быть не готовым к нагрузке или вес снаряда будет слишком велик. В практике в основном встречаются гири весом 16, 24 и 32 кг, существуют и другие, но они не так хорошо распространены.

Существуют так называемые универсальные гири, которые позволяют использовать широкий диапазон нагрузки путем изменения ее веса. При наличии четырех универсальных гирь определенной конструкции (весом 8, 18, 28 и 38 кг) и четырех грузовых элементов можно выполнять упражнения с весом гири 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 40, 42, 44 и 46 кг (патент на полезную модель 200443 U1, 26.10.2020, заявка № 2020126963 от 11.08.2020).

После 4–6 недель регулярных занятий можно постепенно добавлять в свой план занятий упражнения с гирей.

При тренировке с гирей нужно соблюдать некоторые правила.

1. Разминка 10–15 мин. После разминки всего тела дополнительно необходимо уделить внимание тем суставам, которые задействованы в последующих упражнениях.

2. Вес снаряда должен соответствовать уровню физической подготовленности. Если при выполнении упражнения с гирей не получается сделать более 12 повторений, то следует перейти на более легкий снаряд.

3. Место для занятий должно быть рассчитано на случайное падение гири (выскальзывание из руки).

4. При выполнении общефизических упражнений хват за дужку гири должен быть таким, чтобы исключить возможность ее выскальзывания и падения.

5. Основное правило при выполнении любых упражнений с различными отягощениями – это умение удерживать прямое положение спины. Грубая ошибка, в результате которой увеличивается риск получения травмы, – это «круглая» спина (рис. 27).

На иллюстрации схематично изображена фигура человека, выполняющего тягу с гирей, слева – «круглая» спина, справа – прямое ее положение. Неправильное положение спины приводит к смещению позвонков и неравномерному распределению нагрузки (рис. 28).

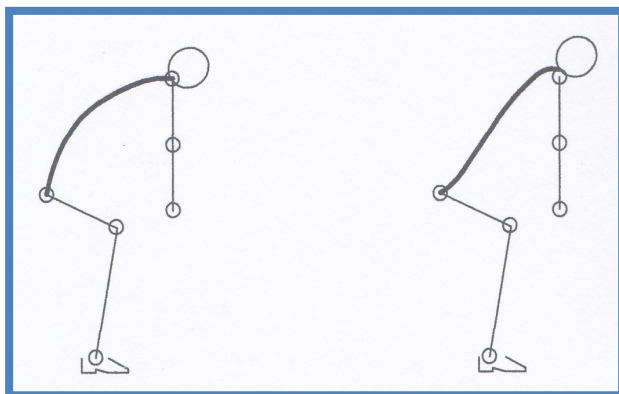


Рис. 27. Неправильное и правильное положение спины

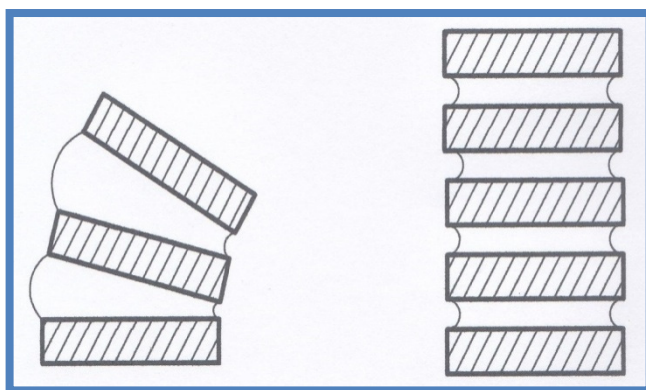


Рис. 28. Положение позвоночника в зависимости от положения спины

Согласно исследованиям Ф. Мюнхингера, при поднятии веса, равного 50 кг и угле в 60 градусов, с «круглой» спиной нагрузка составляет 650 кг; при прямом положении спины –

500 кг [8, с. 58]. Поэтому при выполнении любых упражнений с отягощениями (штанга, гири, гантели и т. д.), прежде всего, необходимо следить за положением спины.

Рассмотрим подводящие упражнения, которые помогут поэтапно овладеть техникой жима гири.

1. Подъем гири от пола (рис. 29). Поставьте гирю перед собой от края носка стопы на полстопы впереди. Возьмитесь за гирю двумя руками так, чтобы правая обхватывала дужку гири, а левая рука накрывала ее сверху. Прогнитесь в пояснице и опустите немного таз (руки натянуты, но гиря при этом еще на полу). Сохраняя принятое положение, выпрямитесь (не сгибая рук) за счет разгибания ног и спины. Руки при этом расслаблены, за исключением пальцев, удерживающих гирю. Важно усвоить, что гиря поднимается в данном случае не за счет силы рук, а за счет ног и спины. Приняв таким образом положение, когда гиря удерживается на весу между ног, опустите ее вниз по той же траектории, сохраняя прямое положение спины. Данное упражнение называется «тяга», или «наклоны с гирей» (одно из базовых упражнений с отягощениями).



Рис. 29. Подъем гири от пола и подъем гири к плечу

2. Подъем гири к правому (левому) плечу (рис. 30). Поднимите гирю вышеописанным способом до уровня таза, удерживая дужку правой и левой рукой (левая ладонь руки накрывает правую сверху). При подъеме гири к правому плечу работают только руки, основное усилие приходится на правую руку, левая помогает (при необходимости). После поднятия гири к правому плечу обратите внимание на ее положение: дужка гири должна находиться на уровне плеча, гиря – лежать на предплечье, правый локоть – прижат к туловищу. Гиря прижимается к туловищу, чтобы вес ее распределился на опорно-двигательный аппарат и рука могла расслабиться. Опуская гирю в исходное положение, не наклоняйте спину вперед. Для того чтобы поднять гирю к левому плечу, поменяйте хват (левая рука удерживает дужку гири, а правая накрывает ее сверху).

3. Жим гири правой рукой при помощи левой руки (рис. 30). Удерживая гирю у правого плеча, начните поднимать ее вверх, как только гиря оторвется от плеча, левая рука смещается вниз и упирается в основание гири. При опускании гири левая рука снова возвращается на дужку. Если вес гири позволяет поднять ее более 12 раз, то можно попробовать выполнить жим только одной рукой.



Рис. 30. Жим гири правой рукой при помощи левой руки

Толчок гири – более сложное упражнение и требует определенной координационной подготовки. В данном упражнении основная работа осуществляется ногами, а не рукой, как в жиме.

Порядок выполнения толчка: исходное положение – гиря у плеча (рис. 33); неглубокий подсед (рис. 32); быстрый толчок (напоминает прыжок вверх без отрыва носков от пола, сила выпрыгивания должна перейти в гирю, заставив ее оторваться от плеча); быстрый неглубокий подсед (рис. 33); выпрямление коленей и фиксация гири; сброс гири в исходное положение (во время сброса рука расслаблена, при соприкосновении плеча с гирей выполняется небольшой подсед для смягчения удара). После выталкивания гири подседаем и как бы ловим ее в полете, выпрямляя руку, исключая работу руки, как в жиме гири. Приведем один из возможных вариантов дыхания во время толчка гири: подсед перед толчком – выдох, толчок – вдох, подсед под гирю – выдох, выпрямление коленей – вдох, опускание гири на плечо – выдох.

Толчок гири – это соревновательное упражнение гиревого спорта с той лишь разницей, что на соревнованиях выполняется толчок двух гирь, а не одной. В процессе профессиональной подготовки удастся лишь поверхностно разобрать данное упражнение из-за большого объема учебного материала и недостаточного количества часов для практических занятий. Толчок лучше осваивать под руководством преподавателя во избежание ошибок, которые потом трудно исправить.

Подводящие упражнения для толчка гири следующие.

1. Подъем на носки (рис. 31). Руки прижаты к груди, ноги на ширине плеч. Сгибая колени, немного подсесть и, выпрямляя их, подняться на носки. Постепенно увеличивайте скорость выхода на носки, но не отрывайте их от пола (представьте, что хотите выполнить прыжок вверх как можно выше).

2. Подъем на носки с отрывом гири от плеча. Делая то же упражнение, попробуйте после подседа резко выпрямить колени (как будто делаете прыжок вверх). Сила ног, развиваемая для прыжка, должна перейти в гирю, в таком случае гиря вылетает вверх, рука, удерживающая гирю, расслаблена и только сопровождает гирю (это не жим). Когда гиря остановится в полете и начнет падать вниз, не нужно ее дожимать вверх, попробуйте поймать гирю, немного подсев. Разница между жимом и толчком

закljučается в том, что жим делается за счет силы руки, толчок — за счет силы ног. Научитесь, выполняя данное упражнение, расслаблять руку и практически ее не использовать. В дальнейшем это позволит показать более высокий результат.



Рис. 31. Подводящее упражнение «подъем на носки»



Рис. 32. Подводящее упражнение «подъем на носки», имитация отрыва гири от плеча, подсед



Рис. 33. Толчок гири

3. Подъем на носки, отрыв гири от плеча и подсед. Упражнение то же, но после толчка. Когда гиря вылетит на максимальную высоту, нужно под нее подсесть, так чтобы выпрямился наш локоть. Прежде чем приступить к данному упражнению, выполните несколько раз его имитацию без снаряда (рис. 32). После попробуйте соединить разученные движения (подводящее упражнение 1 и 2) и выполнить их со снарядом (рис. 33). Поймав гирю в верхнем положении, выпрямите колени и удерживайте ее 0,5 с. (фиксация).

4. Удержание гири над головой (фиксация). Постарайтесь в положении фиксации гири найти такое ее положение, чтобы вес гири распределился на опорно-двигательный аппарат. Гиря удерживается не над головой, а немного сзади (если посмотреть сбоку, то получится практически ровная линия от кисти к плечу до таза и пятки). Чтобы найти наиболее выгодное положение, попробуйте удерживать гирю в течение 30, 40, 50 и более секунд. Если нет наставника и некому подсказать, опирайтесь на свои

ощущения. Необходимо найти положение, при котором будет проще всего удерживать гирю в верхнем положении.

Любые подводящие упражнения требуют многократного их повторения и доведения движений до автоматизма. Иными словами, необходимо запомнить: как делать движение, какое первое и последующее.

Если взять одного и того же слушателя, владеющего техникой жима и толчка гири, то, выполняя толчок, он сможет сделать больше подъемов и набрать более высокий балл. Однако, как видно из описания, толчок требует более серьезной подготовки. Самостоятельно освоить технику толчка можно, но непросто. Поэтому стоит еще раз отметить, что данный вид норматива на зачете или экзамене следует выбирать слушателям, которые владеют техникой толчка или у которых есть излишний вес. В остальных случаях лучше выбирать другие силовые нормативы.

Программы тренировки в жиме (толчке) гири, которую можно было предложить, пока никто не разработал. Но согласно общим рекомендациям в тренируемом упражнении должно быть от 3 до 5 подходов с нагрузкой от 5 до 8 баллов по шкале Борга, отдых между подходами – 2 мин. и более.

2.4. Методика подготовки к выполнению норматива «наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 минуты»

Для освоения данного упражнения не требуется какая-либо подготовка, достаточно придерживаться порядка его выполнения, описанного в Наставлении по физической подготовке для сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. В основном данный норматив сдают лица женского пола, для лиц мужского пола это упражнение входит в комплексы физических упражнений.

На начальном этапе подготовки необходимо довести количество наклонов до 40–50 раз без учета времени. Для этого во время тренировок необходимо выполнять 3–4 подхода с уровнем

нагрузки в 9 баллов по шкале Борга (табл. 19), отдых между подходами – около 5 мин.

Далее нужно поработать над темпом, так как норматив предусматривает ограничение по времени (1 мин.). Для этого во время тренировок делайте 3–4 подхода, при этом количество повторений должно быть таким, чтобы за 3–4 с. выполнять два наклона. При снижении темпа завершите подход и после 5 мин. отдыха выполните следующий подход до снижения темпа. Желательно, чтобы во время отработки перед лицом были настенные электронные часы для контроля темпа (2 повторения за 3–4 с.).

Для мышц живота трудно предложить какие-либо программы тренировок. Поэтому воспользуемся советом от Арнольда Шварценеггера: «Брюшной пресс нужно тренировать каждый день, выполняя по пять подходов. При этом следует тренировать не только верхнюю часть, но и нижнюю» [28]. При подготовке к данному нормативу не забывайте, кроме наклонов туловища для укрепления мышц живота, делать подъемы ног, при этом эти упражнения стоит выполнять не на одном занятии, а чередовать [28, с. 278]. Для снижения жировой прослойки необходимо выполнять в каждом подходе от 15 до 50 повторений [14, с. 101]. Следует отметить, что упражнения для мышц живота не уменьшают жир в этом месте, тело худеет не в конкретном месте, а равномерно.

Если выполнять наклоны, как этого требует Наставление по физической подготовке, сложно, то на начальном этапе можно готовиться к нормативу, выполняя его в следующих вариантах:

1) подъем туловища с руками не за головой, а вытянутыми вдоль туловища, после подъема коснуться пальцев ног и вернуться в исходное положение (рис. 34);

2) подъем туловища со скрещенными руками на груди, после подъема выпрямить руки и коснуться пальцев ног, вернуться в исходное положение (рис. 35);

3) подъем туловища любым из предложенных вариантов с фиксацией ног о скамейку, шведскую лестницу и т. д.



Рис. 34. Подводящее упражнение № 1 (руки вдоль туловища)

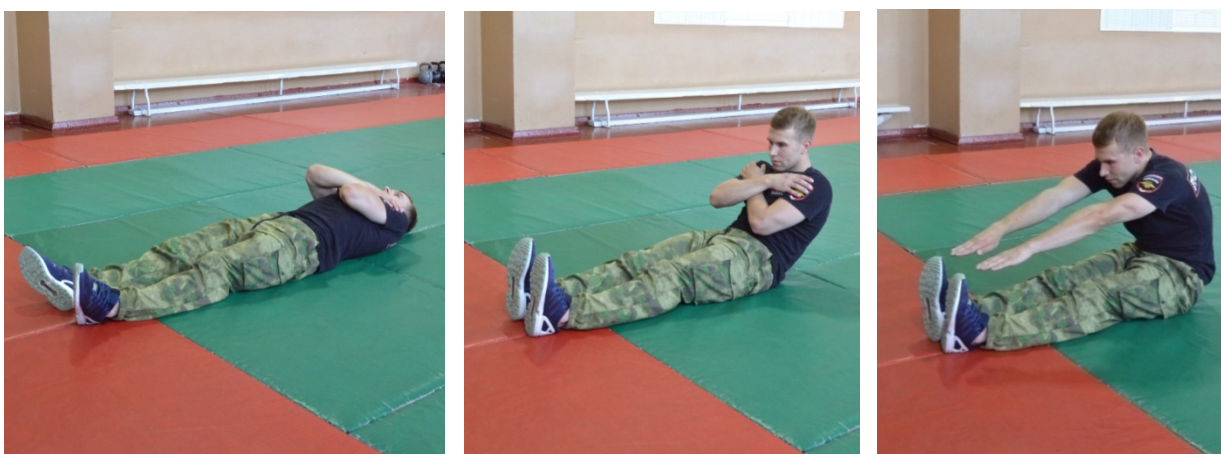


Рис. 35. Подводящее упражнение № 2 (руки на груди)

2.5. Методы воспитания силовой выносливости

Если предложенные программы тренировок не подошли по каким-либо причинам, то для составления индивидуального плана занятия или подготовки к контрольному нормативу можно воспользоваться существующими методами. Метод – это упорядоченная деятельность слушателя, направленная на достижение цели.

Прежде всего нужно определиться с физическими упражнениями, которые нужно будет делать, и их количеством. Для этого можно воспользоваться распределением нагрузки на различные

группы мышц при планировании тренировки [7] (табл. 17). В неделю на занятия можно распределить от 13 до 26 упражнений. При небольшом количестве повторений в упражнениях их в комплексе может быть больше, при большом количестве повторений и подходов – меньше.

Таблица 17

*Распределение нагрузок на различные группы мышц
при планировании тренировок*

№	Тренируемая мышечная группа	Кол-во упражнений в неделю
1	Мышцы шеи	1–2
2	Мышцы спины	2–3
3	Мышцы груди	1–3
4	Мышцы брюшного пресса	2–4
5	Мышцы плечевого пояса	1–2
6	Мышцы плеча	2–4
7	Мышцы предплечья	1–2
8	Мышцы таза	1–2
9	Мышцы бедра	1–2
10	Мышцы голени и стопы	1–2
Всего		13-26

Далее, используя методы воспитания силовой выносливости, мы определим для правильной тренировки количество подходов, повторений, отдых и темп [3] (табл. 18). Предлагаемые методы лучше применять по порядку. Например, используя непрерывный метод с нормированным повторением, прежде всего мы смотрим на его направленность (развитие силовой выносливости и снижение жира), далее – на количество повторений (15–30 раз), затем – на количество подходов в упражнении (от 3 до 6), отдых (от 3 до 6 мин.), скорость (от низкой до максимальной).

Таблица 18

Методы воспитания силовой выносливости

№	Методы	Направленность в развитии	Усилие	Количество повторений	Количество подходов	Отдых (мин.)	Скорость, темп
1	Непредельных усилий с нормированным повторением	Силовая выносливость и снижение жира	50–60%	15–30 раз (5–7 баллов)	3–6	3–6	До максимального
2	Непредельных усилий до отказа	Анаэробная силовая выносливость	30–70%	До отказа	2–6	5–10	Субмаксимальный
		Гликолитическая силовая выносливость	20–60%	До отказа	2–4	1–3	Субмаксимальный
3	Круговой тренировки	Непредельные повторные	60–90%	6–12 раз (6–9 баллов)	1–3	2–3	Произвольный

Рассмотрим пример на основе первого метода. Подберем вес снаряда и количество повторений. Для того чтобы определить вес штанги, который нам нужен, смотрим на усилие в табл. 18, которое составляет 50–60%, т. е. это вес штанги от максимального результата. Если наш лучший результат в упражнении равен 100 кг, то 50–60% – это 50–60 кг. Таким образом, для тренировки силовой выносливости упражнение выполняется с весом в 50–60 кг, 15–30 раз, от 3 до 6 подходов с отдыхом между ними от 3 до 6 мин., темп можно подобрать индивидуально.

Для упражнений с собственным весом лучше воспользоваться шкалой субъективной оценки усилия Борга [23, 29] (табл. 19). Ознакомившись заранее с табл. 19, мы уже в процессе тренировки при выполнении упражнения пытаемся сопоставить свои субъективные ощущения с получаемой нагрузкой (усилием), которая в данном случае должна быть в районе 5–7 баллов по шкале Борга. После того как стало известно количество упражнений, подходов, отдых, темп и скорость, нам остается в процессе тренировки только сопоставлять ощущения со шкалой для определения количества повторений. Например, в первом подходе мы

выполнили 17 повторений, которые по субъективной оценке примерно равны 5 баллам, во втором подходе запланировали нагрузку в 7 баллов, что приблизительно оценили в процессе выполнения в 23 повторения. Со временем ориентироваться по шкале станет проще. При выполнении упражнений с собственным весом можно применить порядок для упражнений с отягощением, т. е. 5–7 баллов перевести в проценты (50–70%). Если наш лучший результат равен 35 повторениям, то необходимо делать 17–24 повторений (табл. 20).

Таблица 19

Шкала испытываемого усилия Борга

Баллы	Уровень усилия (нагрузки)	Ощущения
0	Отсутствие усилия	
0,5	Очень слабое	
1	Достаточно слабое	Очень просто; без усилия; нормальное дыхание; нет чувства усилия в руках или ногах
2	Слабое	Небольшое усилие; дыхание глубже; возникает ощущение, что мышцы работают
3	Среднее	Среднее усилие; дыхание учащено и углублено
4	Относительно среднее	Чувствуется мышечная работа; можно слегка вспотеть; немного трудно говорить из-за частоты дыхания
5	Сильное значительное	Тяжелая работа, отдышка еще позволяет говорить; чувствуется как сильно бьется сердце; потоотделение (++)
6		
7	Очень сильное	Очень тяжелая работа; очень трудно говорить; сильная отдышка; мышцы болят;
8		
9		
10	Субмаксимальное	чувство напряжения в груди; потоотделение (+++)
–	Максимальное	

Таблица 20

*Пример составления комплекса упражнений,
определения веса и количества повторений*

№	Упражнение	Подходы	Нагрузка (вес, усилие)	Повторения	Отдых (мин.)
1	Жим штанги лежа	3	50–60 кг	15–30 раз	3
2	Разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	3	5–7 баллов	17 раз и более	3
3	Разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	3	50–70%	от 17 до 24 раз	3
4	Другие	3		–	4

Используя первый метод, мы прорабатываем все группы мышц, применяя второй метод, мы подбираем упражнения на те группы мышц, от которых зависит результат в контрольных нормативах. Третий метод – это метод круговой тренировки, который предусматривает комплексное проявление физических качеств (скоростных способностей, общей выносливости), а не только силовой выносливости. Существуют различные варианты круговой тренировки. Рассмотрим один из них. Комплекс составляется из 6–12 упражнений, которые направлены на все основные мышечные группы. Упражнения выполняются без пауз по кругу (круг – это весь комплекс упражнений). На каждое упражнение может отводиться около 1 мин. или меньше в зависимости от его сложности и подготовки слушателя, для начала можно ориентироваться на 6–12 повторений, которые впоследствии можно увеличить до 6–9 баллов по субъективной оценке нагрузки. Вес отягощения может быть 50–70% от индивидуального максимума. Число кругов в одном занятии первоначально 1–2, далее их может быть 3, между кругами интервал отдыха от 3 до 5 мин.

Пользоваться шкалой Борга удобно для контроля и планирования нагрузки, так как не в каждом физическом упражнении мы знаем свой лучший результат, который позволяет определить количество повторений или вес снаряда, равный 50–60%. Например, как определить количество повторений в таком упражнении, как «альпинист» или «марионетка»? Ранее было приведено несколько

вариантов по планированию количества повторений. При использовании того или иного варианта не забывайте о том, какую вы планируете нагрузку в целом, т. е. она должна быть большой, средней или малой. Пример такого планирования приведен в вышерассматриваемом принципе цикличности нагрузки и в прил. 3.

Нагрузка (большая, средняя, малая) определяется объемом и интенсивностью. Объем – это общее количество повторений или поднятых килограммов, т. е. считается в комплексе количество выполненных повторений в подходах. Например, оно равняется 150 во всех подходах и это для нас большая нагрузка, которая ощущается субъективно (тяжелая работа, трудно говорить, сильная отдышка, потоотделение и т. д.). При планировании средней нагрузки (среднее усилие, дыхание учащено и углублено, чувствуется мышечная работа, можно вспотеть) мы отталкиваемся от большой. Иными словами, для средней нагрузки может быть около 120 повторений, которые распределяются на все подходы комплекса, если большая нагрузка в сумме была равна 150 повторениям. Малая нагрузка (нормальное дыхание, небольшое усилие и т. д.), естественно, определяется от количества повторений, которое было выполнено при средней нагрузке.

Точно так же распределяется нагрузка в килограммах: если упражнение выполняется с гирей весом в 16 кг, то каждое повторение умножается на вес гири. За тренировку можно в сумме поднять 1, 2, 3 т и более, соответственно, большая нагрузка – это 3 т, средняя – 2 т, малая – 1 т.

В процессе тренировок нагрузка задается не только объемом (количеством повторений, суммой поднятых килограммов), но и интенсивностью. Этот параметр позволяет увеличивать нагрузку за счет изменения темпа упражнения с медленного на средний или высокий, за счет сокращения отдыха между подходами или увеличения веса отягощения. В процессе самостоятельных занятий нужно придерживаться элементарных правил, это только положительно скажется на результате. Таким образом, можно выделить три подхода к процессу самостоятельных занятий:

- 1) тренировка в контрольных нормативах по предложенным программам тренировок;

- 2) выполнение комплексов упражнений, предусматривающих самостоятельное планирование, составление комплексов

упражнений (количество упражнений, подбор упражнений, количество подходов и повторений, темп, отдых, объем нагрузки);

3) выполнение физических упражнений интуитивно (по наитию, стихийно, слепо, бессознательно, как хочется).

Первый и второй подходы с первого взгляда кажутся более верными или правильными, но при регулярных занятиях третий вариант тоже достоин внимания. Тут хотелось бы отметить принцип постоянства, или регулярности, занятий и выделить его среди остальных, так как без него остальные принципы (суперкомпенсации, постепенного увеличения нагрузки, цикличности и т. д.) не будут работать. Какой бы подход не использовался в процессе самостоятельных занятий, необходимо придерживаться принципа регулярности.

Кроме рассмотренных методов существуют и другие, такие как повторный метод, метод «до отказа» и метод максимальных усилий. На примерах разберем разницу между ними.

Повторный метод: величина усилия (нагрузка) составляет 50–60% от максимального результата.

Пример № 1: слушатель Иванов может за один подход поднять максимальный вес, равный 100 кг. В таком случае его рабочий вес на тренировке – 50–60 кг (50–60% от максимального результата), количество повторений – от 8 до 30. Если повторный метод используется в таком упражнении, как «сгибание рук на перекладине» (подтягиваниях), и лучший результат равен 10, то количество повторений в подходе – 5–6 раз (50–60%), число подходов – от 3 до 8, интервал отдыха между подходами – 2 мин., темп выполнения упражнения – средний.

Пример № 2: максимальный результат в упражнении у слушателя Петрова – 125 кг. В таком случае следует взять штангу весом 65 кг (50–60%) и сделать 8 приседаний, отдых – 2 мин., всего 6 подходов. Через 1,5–2 недели вес штанги необходимо увеличить до 70 кг и сделать 9 повторений по 7 подходов.

Метод «до отказа»: величина усилий (нагрузка) составляет 70–80% от максимального, количество повторений в одном подходе – максимальное, отдых между подходами – 3 мин., количество подходов «до отказа».

Пример: слушатель Сидоров подтягивается 10 раз. В одном подходе для тренировки он должен выполнять не менее 7 подтя-

гиваний, отдых между подходами – 3 мин., количество подходов – не менее 5, общее количество подтягиваний – 35.

Метод максимальных усилий: величина нагрузки при работе с отягощением 90–100%, количество повторений – 1–2, число подходов – 2–3, продолжительность отдыха между подходами – 5–6 мин. Если упражнение выполняется с собственным весом, то количество повторений – максимальное, усилие сопоставимо с нагрузкой в 9–10 баллов по шкале Борга. Тренировка данным методом малоэффективна, так как требует большого напряжения и вызывает утомление, что приводит к невозможности заниматься планомерно. Данный метод применяют один раз в 1–2 недели. Он позволяет контролировать подготовку предыдущими методами.

Пример: лучший результат слушателя Миронова – 25 разгибаний рук в упоре лежа (отжиманий). После 2-й недели тренировок повторным методом и методом «до отказа» слушатель решил, что сможет выполнить упражнение методом максимальных усилий при величине нагрузки в 90–100%, количестве повторений – «до отказа» и 2–3 подходах. Итак, Миронову нужно выполнить 3 подхода по 23 повторения с отдыхом 5–6 мин. между подходами [13].

3. Физические упражнения для воспитания силы и силовой выносливости

Контрольные нормативы, такие как «разгибание рук в упоре лежа» (отжимания), «сгибание рук в висе на перекладине» (подтягивания), жим (толчок) гири, наклоны туловища в положении лежа, – это стандартные физические упражнения. Но существует множество других физических упражнений, которые можно использовать для улучшения результатов в контрольных нормативах или для улучшения физической подготовленности.

На практических занятиях по физической подготовке или во время самостоятельных занятий следует использовать различные упражнения, как с весом собственного тела, так и с внешним сопротивлением (отягощением).

В работе «Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса» [1] подробно описаны и проиллюстрированы упражнения с весом собственного тела, которые представлены ниже. При составлении упражнений с отягощением (гирей) использовалось учебное пособие «Средства и методы развития физических качеств с использованием элементов гиревого спорта» [15].

3.1. Упражнения с весом собственного тела

Для мышц рук

1. Подтягивания обратным хватом.
2. Отжимания со средней постановкой рук.
3. Отжимания с узкой постановкой рук.

Для шеи и плечевого пояса

4. Отжимания согнувшись.
5. Отжимания согнувшись на высокой опоре для ног.
6. YTWL.
7. Отжимания в стойке на руках.

Грудь

8. Отжимания со средней постановкой рук, на ширине плеч.
9. Отжимания стоя на коленях.

10. Отжимания с широкой постановкой рук.
11. Отжимания в наклоне.
12. Отжимания в обратном наклоне.
13. Отжимания со смещением тела в стороны.
14. Отжимания на одной руке.
15. Отжимания на одной руке с поддержкой.
16. Отжимания с хлопком.
17. Отжимания с хлопком стоя на коленях.
18. Отжимания с хлопком и отрывом ног.
19. Отжимания на брусках.

Средняя часть тела

20. Скручивание, отрывание спины в положении лежа.
21. Обратное скручивание.
22. Скручивание с поворотом таза.
23. Супермен.
24. Велосипед.
25. Подъем ног сидя.
26. Уголок сидя.
27. Выпрямление ног на весу.
28. Мертвый жук.
29. Опускание ног, согнутых в коленях.
30. Подъем прямых ног.
31. Подъем корпуса с согнутыми ногами.
32. Подъем корпуса с прямыми руками и ногами.
33. Подъем корпуса с поворотом туловища.
34. Упор лежа на предплечьях.
35. Упор лежа на предплечьях с опорой на колени.
36. Упор лежа на предплечьях на высокой опоре для ног.
37. Упор лежа на предплечьях с опорой на три точки.
38. Упор лежа на предплечьях с опорой на две точки.
39. Подъем корпуса из положения лежа на боку.
40. Упор лежа боком на предплечье.
41. Упор лежа боком на предплечье с опорой на колено.
42. Упор лежа боком на предплечье на высокой опоре для ног.
43. Подъем согнутых ног в висе.
44. Подъем прямых ног в висе.
45. Подъем ног в висе с обратным скручиванием.

- 46. Подъем ног в стороны в висе.
- 47. Стеклоочиститель.
- 48. Скольжение руками стоя на коленях.
- 49. Скольжение руками стоя.
- 50. Пила.

Спина

- 51. Подтягивания.
- 52. Диагональные подтягивания.
- 53. Подтягивания на одной руке с поддержкой.

Бедра

- 54. Сумо-приседания.
- 55. Приседания на скамью.
- 56. Приседания на стул с прыжком.
- 57. Глубокие приседания.
- 58. Глубокие приседания с противовесом.
- 59. Глубокие приседания с прыжком.
- 60. Конькобежец.
- 61. Конькобежец с подъемом колена.
- 62. Конькобежец с прыжком.
- 63. Пистолетик.
- 64. Пистолетик с поддержкой.
- 65. Приседания в выпаде.
- 66. Прямой выпад.
- 67. Выпад с прыжком.
- 68. Обратный выпад.
- 69. Разгибание ног из стойки на коленях с помощью партнера и рук.
- 70. Разгибание ног из стойки на коленях с помощью партнера без рук.
- 71. Наклоны на одной ноге.
- 72. Наклоны на одной ноге с вытянутыми руками вперед и подъемом колена.
- 73. Разгибание спины лежа.
- 74. Разгибание спины со сложенными за головой руками.
- 75. Разгибание ног в тазобедренных суставах лежа.
- 76. Разгибание одной ноги в тазобедренном суставе.

Ягодичная

77. Мостик на плечах.
78. Мостик на плечах со сменой ног.
79. Мостик на одной ноге.
80. Лежающийся осел.
81. Лежающийся осел с согнутой ногой.
82. Поинтер.

Голени

83. Подъем на носках.
84. Подъем на носки на одной ноге.
85. Подъем на носки в приседе.
86. Прыжки на прямых ногах.
87. Прыжки на одной ноге.

Тренировка мышц всего тела

88. Марионетка.
89. Марионетка со скрещиванием рук.
90. Бурпи.
91. Бурпи с отжиманием и прыжком.
92. Отжимания с разгибанием ноги в тазобедренном суставе.
93. Подъем корпуса из положения лежа с прыжком.
94. Альпинист.
95. Медведь.
96. Крокодил.
97. Краб.

3.2 Упражнения с отягощением (гирей)

Мышцы груди

1. Жим гири лежа двумя руками.
2. Подъем гири из-за головы в положении лежа.

Мышцы верхних конечностей

3. Подъем гири на бицепс двумя руками.
4. Подъем гири двумя руками к плечу.
5. Жим гири сидя.
6. Подъем гири на бицепс в положении сидя.

7. Разгибание рук с гирей лежа.
8. Жим гири стоя.
9. Подъем гири к подмышечным впадинам.
10. Разгибание рук с гирей из-за головы в седе.
11. Жим гири от груди вперед.
12. Круговые движения гирей над головой.
13. Подъем гири на бицепс («молоток»).
14. Разгибание руки назад в наклоне.
15. Круговые движения руками.
16. Поднимание гири на прямых руках.
17. Круговые движения вокруг туловища.
18. Поднимание гири на прямых руках в седе.

Мышцы нижних конечностей

19. Подъем бедра с гирей.
20. Подъем на носки с гирей на коленях.
21. Подъем на носки с гирей за головой.
22. Приседания.
23. Широкие приседания с гирей за головой (сумо-приседания).
24. Приседания в выпаде.
25. Тяга в стиле сумо.
26. Приседания со смещением центра тяжести.
27. Приседания с гирей на груди.
28. Приседания с гирей сзади.

Мышцы спины

29. Подъем плеч.
30. Подъем гири на уровень груди (протяжка).
31. Тяга гири одной рукой.
32. Тяга на прямых ногах.
33. Тяга стоя в наклоне.
34. Тяга.
35. Наклон вперед с гирей за головой.

Мышцы живота

36. Подъем туловища.
37. Повороты туловища.
38. Скручивания туловища.

- 39. Наклоны в стороны.
- 40. Наклоны в стороны с гирей за головой.

Комплексные упражнения

- 41. Подъем гири двумя руками над головой (протяжка).
- 42. Перестановка гири со скручиванием туловища.
- 43. Круговые движения туловищем с гирей за головой.
- 44. Рывковые махи «Маятник».
- 45. Округлое движение гирей перед собой.
- 46. Жим гири и сгибание рук за голову.
- 47. Жим гири лежа от груди и опускание на бедра.
- 48. Подъем гири из-за головы и опускание на бедра.
- 49. Жим гири и приседание.
- 50. Подъем гири на бицепс с поворотом туловища.
- 51. Жим гири лежа и подъем прямых ног.
- 52. Подъем гири к подмышечным впадинам и жим гири.
- 53. Выпад с разгибанием рук из-за головы.
- 54. Подъем гири к плечу замахом.
- 55. Подъем туловища с гирей и подъем ног.
- 56. Приседания с гирей, удерживаемой перед собой.
- 57. Отжимания с перестановкой гири.
- 58. Повороты туловища с гирей лежа.
- 59. Усиленный велосипед.

4. Некоторые вопросы процесса обучения

4.1. Результат и мотивация

Осваивая любой новый вид деятельности, мы постепенно продвигаемся вперед и, естественно, рассчитываем на определенный результат, который напрямую зависит от наших усилий. Результат (R) зависит от таких составляющих, как мотивация (M), действие (A), время (T) и упорство (U):

$$R = M + A + T + U$$

Сила, которая заставляет людей действовать, добиваться поставленных целей, упорно работать и подталкивает к успеху, называется мотивацией. Желание выполнять физические упражнения вызвано стремлением быть здоровым, красивым, сильным, соответствовать занимаемой должности, иметь более высокую заработную плату и т. д. В зависимости от потребности преобладает тот или иной мотив. Например, для сотрудника полиции одним из мотивов может быть более высокая заработная плата за счет присвоения и повышения квалификационного звания (специалист III класса, специалист II класса, специалист I класса, мастер). Для присвоения и повышения квалификационного звания уровень физической подготовленности должен быть выше минимального.

Когда есть мотивация, первый шаг для достижения цели – это действие. Желания могут воплотиться в реальность только при усердной работе. Работа, в свою очередь, определяется временем, которое мы можем выделить в своем графике. Чем больше этого времени, тем быстрее можно достигнуть результата.

Последнее, из чего состоит наша формула, – это упорство (рис. 36). Так или иначе в жизни человек допускает много ошибок и часто сталкивается с неудачами. От того, как мы справляемся с неудачами, зависит результат.

На увеличении результата в контрольных нормативах акцентируется особое внимание, потому что есть прямая взаимосвязь между результатом и уровнем общей физической подготовки, к которому предъявляются требования для сотрудников полиции. Другими словами, результат в контрольных нормативах – это и

есть уровень общей физической подготовки. Он определяется не одним, а несколькими упражнениями, которые требуют проявления различных физических качеств: упражнение на силу, быстроту и выносливость. Если слушатель физически хорошо подготовлен, то он показывает высокие результаты во всех упражнениях с той лишь разницей, что где-то результат лучше, где-то – хуже, но это не критично. В практике еще не встречались случаи, когда слушатель выполнил контрольный норматив на силу, набрав в нем 100 баллов, а в остальных упражнениях показал низкие результаты, т. е. в челночном беге пробежал дистанцию 4 x 20 м за 18 с., а километр преодолел за 4 мин. и более. Конечно, во всех упражнениях набрать по 100 баллов – это трудновыполнимая задача даже при высоком уровне подготовки, но речь ведется о том, что уровень общей физической подготовки характеризует человека в целом, а не только его конкретное качество. Если слушатель набрал в упражнении на силу 100 баллов, можно лишь предварительно предположить, что и в остальных упражнениях (на быстроту, выносливость) результат будет тоже высоким. Итак, только лишь при выполнении этих нормативов можно судить об уровне общей физической подготовки.

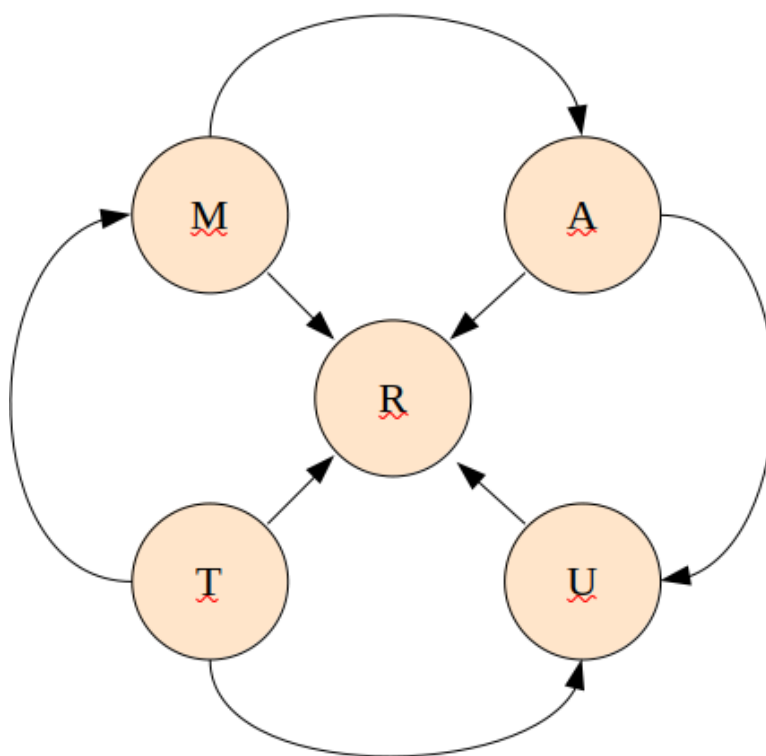


Рис. 36. Формула результата

Вне зависимости от уровня общей физической подготовки каждый может достичь успеха (высокого результата), если в течение процесса обучения будет работать над собой и проведет это время максимально продуктивно. Если есть подобное желание, то необходимо сконцентрироваться на своих результатах и достижениях, не сравнивать себя и свои результаты с другими слушателями, а следить за своим прогрессом. Результат – это динамика, когда упражнение выполняется уже на одно или более повторений больше, чем в предыдущий раз. Улучшение своих результатов – это маленькие личные победы над собой. Подобные победы в основном незаметны для окружающих, их отмечает только преподаватель и сам слушатель. В зависимости от организации учебного процесса может вестись протокол динамики результатов, который обновляется после текущего контроля и вывешивается на видном месте.

При выполнении физических упражнений (контрольный норматив) следует соревноваться с самим собой, каждый раз улучшая свой результат хотя бы на одно повторение. Для самосовершенствования важно, насколько далеко мы смогли продвинуться. Например, слушатель, который выполнял 20 повторений, в процессе обучения продвинулся вперед и улучшил результат до 40, а слушатель с результатом в 50 повторений продвинулся до 55. Так, несмотря на высокий результат в 55 повторений, слушатель, который смог с 20 повторений довести свой результат до 40, т. е. улучшить его в два раза, вероятно, проделал больше работы, потратил больше усилий и выполнял все указания преподавателя. Если этот слушатель продолжит заниматься дальше, то однозначно уровень общей физической подготовки со временем будет у него выше и рано или поздно он перестанет быть отстающим.

Для сотрудника органов внутренних дел важно работать над собой, поскольку физически слабый, непригодный к службе сотрудник полиции не сможет защитить как свою жизнь, так и тем более других. Люди, когда обращаются к сотруднику полиции, видят в нем, прежде всего, защитника, специалиста своего дела или, по крайней мере, хотят, чтобы он был таковым.

В процессе обучения преподаватели должны делать упор не на отсеив непригодных к службе, а на помощь в овладении про-

фессией. Процесс обучения лучше выстраивать по принципу сотрудничества между преподавателем и слушателем. Задача преподавателя: помочь слушателю достигнуть за период обучения максимально высокого результата. Положительный результат возможен только в том случае, если слушатель сам этого хочет, ведь «результат обучения зависит на 50% от учителя и настолько же от ученика» [22]. Конечно, в практике подготовки сотрудников полиции встречаются лица с низким уровнем общей физической подготовки, которые не настроены на продуктивную работу. В таком случае преподаватель не сможет чем-то помочь.

4.2. Дополнительные занятия по физической подготовке

В процессе профессиональной подготовки физические упражнения проводятся два или три раза в неделю в зависимости от расписания. Два занятия в неделю оказывают минимальное влияние на организм, слишком большой промежуток отдыха между занятиями не позволяет полноценно реализовать принцип суперкомпенсации, и в некоторых случаях мы не повышаем наши возможности от занятия к занятию, а возвращаемся практически на исходный уровень.

Чтобы динамика была более ощутима, необходимо найти время и выйти на спортивную площадку (плац) для самостоятельной тренировки. Не стоит рассчитывать на дополнительные занятия под руководством преподавателя, так как подобные занятия могут проводиться не регулярно, а в зависимости от наличия успевающих по предмету. При этом формат подобных занятий может быть разным, обычно он определяется преподавателем и может отличаться от занятий по расписанию. Чаще всего подобные занятия посещают те, кто не успевает за учебной программой, слушатели самостоятельно выполняют разминку, отрабатывают приемы задержания и закрывают неудовлетворительные оценки. Так как это не занятие по расписанию, оно напоминает самостоятельное занятие, только под руководством преподавателя, т. е. слушатели сами определяют продолжительность своего дополнительного занятия, которое может быть не более продолжительности обычного занятия по расписанию. При возникнове-

нии вопросов преподаватель показывает, разъясняет, исправляет ошибки, но не организует дополнительное занятие подобно занятию по расписанию. Это связано с тем, что на дополнительном занятии каждый слушатель изучает и отрабатывает тот материал, который пропустил или в котором есть пробел, некоторые могут выполнять комплексы физических упражнений, кто-то отрабатывать удары по груше и т. д. Если дополнительное занятие будет организовано как занятие по расписанию, т. е. все будут делать одно и то же, это сильно ограничит слушателей. Например, Иванов пропустил тему «защитные действия от ударов ножом», а Петров – «сковывание наручниками», при организации дополнительного занятия в формате занятия по расписанию можно разобрать только один вопрос, который включает в себя еще детали. При таком подходе Петров или Иванов по-прежнему не изучат пропущенный материал. Свободный формат, если можно так выразиться, более предпочтителен, акцент делается только на качественной разминке, после которой можно приступить к освоению материала. На дополнительном занятии преподавателем проводится работа со слушателями индивидуально (в паре) или с группой (в парах).

У слушателей не всегда есть возможность прийти на дополнительное занятие по разным причинам (наряд, больничный, увольнительная). Лучшим решением в данном случае будут планирование своих занятий самостоятельно и занятие на плацу или в каком-либо помещении. В гл. 3 приводились физические упражнения с весом собственного тела и с отягощением в виде гири, которые можно использовать. При необходимости на плацу или в каком-либо помещении можно изучать и отрабатывать приемы задержания без борцовского ковра (матов). Если обратить внимание на учебную программу по физической подготовке, то вполне можно таким способом изучить 60% программы. Это актуально для слушателей, которые пропустили большое количество часов по причине болезни. Приведем краткий список тех технических действий, приемов задержания, которые можно изучить, отработать самостоятельно на плацу:

1) болевые приемы (задержание «толчком», «нырком», «рывком», «замком», «рычаг руки через предплечье», «рычаг внутрь»);

2) удары и защита от ударов (прямой удар кулаком, удар кулаком сбоку, удар кулаком снизу, удар кулаком сверху, удар наотмашь, если после ухода с линии атаки или блока проводится прием задержания «рычаг внутрь»);

3) освобождения от захватов и обхватов (предплечий спереди, шеи, туловища сзади над руками (под руками), шеи плечом и предплечьем сзади);

4) пресечение действий с огнестрельным оружием (при угрозе пистолетом спереди, при угрозе пистолетом сзади, при попытке достать оружие из нагрудного кармана, при попытке изъять оружие из кобуры при подходе сзади, если проводится прием задержания «рычаг внутрь»);

5) сковывание наручниками, связывание брючным ремнем (сковывание наручниками в положении стоя у стены, наручниками вдвоем в положении стоя у стены, связывание брючным ремнем в положении лежа);

6) наружный досмотр (в положении стоя у стены, вдвоем под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены).

При изучении можно обойтись без макетов оружия, достаточно имитировать действия, проводимые с ним (обезоруживание). У некоторых слушателей есть личные наручники, в крайнем случае можно попросить у преподавателя. А отработать связывание брючным ремнем можно в спальном помещении, ремень найдется у каждого.

Некоторые небезосновательно могут сказать, что самостоятельно невозможно научиться приемам задержания. Отчасти это так. Наличие учебников, учебных пособий, иллюстраций, видеороликов, размещенных на сайте Краснодарского университета МВД России, позволяет освоить большую часть программы и овладеть приемами задержания на уровне, позволяющем оценить его как «удовлетворительно», но нюансы, тонкости может рассказать только преподаватель. Не стоит забывать, что командировка (профессиональная подготовка) может быть прекращена в некоторых случаях досрочно, т. е. слушатель будет отчислен. Приведем те из них, которые чаще всего встречаются в практике:

1) временная нетрудоспособность слушателя, если она превышает 25% академических часов, предусмотренных образовательной программой, т. е. длительное нахождение на больничном

может стать основанием для отчисления (п. 52.2.1 приказа МВД России от 05.05.2018 № 275);

2) невыполнение слушателем обязанностей по добросовестному освоению программы профессионального обучения и выполнению учебного плана (п. 52.2.2 приказа МВД России от 05.05.2018 № 275).

Вне зависимости от обстоятельств обучение можно завершить, только изучив, отработав и закрепив учебный материал, предусмотренный учебной программой. Для самостоятельного изучения материала приведем источники, которыми можно воспользоваться.

1. Приказ № 450 от 01.07.2017 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

2. Кузнецов С.В. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников ОВД РФ: учебник.

3. Ермилов Ю.А., Медников А.Б. Использование полосы препятствий для закрепления навыка применения боевых приемов борьбы: учебно-методическое пособие.

4. На сайте Краснодарского университета МВД России в разделе «Дистанционное обучение – поддерживаем физическую форму – боевые приемы борьбы» имеются соответствующие видеоролики по приемам задержания.

Для достижения нужного уровня общей физической подготовки можно воспользоваться представленным в пособии материалом, который позволит:

1) освоить технику контрольных упражнений при помощи подводящих упражнений;

2) использовать различные программы тренировок;

3) самостоятельно составить программу тренировок.

Вне зависимости от выбранного варианта результат проявится с течением времени только при регулярных занятиях. Во время занятий в процессе профессиональной подготовки преподаватель планирует процесс с учетом тех умений, навыков и физических качеств, которые необходимы для профессиональной деятельности сотруднику полиции. Каждое занятие спланировано заранее, материал определен учебной программой, но как учить и решать задачи физической подготовки каждый преподаватель

определяет самостоятельно. В данном случае преподаватель в некотором смысле – это тот же самый тренер, так как ему необходимо организовать учебный процесс так, чтобы за короткий промежуток времени достигнуть высоких результатов. Времени на раскачку нет, необходимо сразу приступить к планомерной работе. На каждом занятии у слушателя должна быть установка, ориентированная на дисциплину и соблюдение мер безопасности. Это позволит максимально продуктивно проводить имеющееся время. Основная задача на практическом занятии – это выполнить как можно больше двигательных действий, а оставшееся время посвятить воспитанию физических качеств посредством комплекса физических упражнений.

4.3. Правила для занятий физическими упражнениями

В процессе выполнения физических упражнений необходимо придерживаться следующих правил:

- 1) всегда выполняйте разминку перед занятием (тренировкой);
- 2) занимайтесь постоянно и не отдыхайте между тренировками более двух дней, если нет проблем со здоровьем;
- 3) любое упражнение нужно делать технически правильно, если упражнение сложное, обратитесь за помощью к преподавателю;
- 4) прислушивайтесь к своим ощущениям, они подскажут, какое количество подходов и повторений выполнить и когда тренировка должна быть легкой, а когда трудной;
- 5) используйте в тренировке упражнения, которые вам нравятся;
- 6) между подходами не отдыхайте слишком долго, отдых должен быть пропорционален нагрузке, чем больше нагрузка, тем продолжительней отдых, при небольшой нагрузке отдых меньше;
- 7) если, выполнив подход, вы установили личный рекорд, то не нужно в следующем подходе пытаться его побить, сделайте это на следующей тренировке;

8) не занимайтесь, если чувствуете недомогание (температура, слабость, головная боль и т. д.), в таком случае можно выполнять только небольшие комплексы в виде разминки;

9) выберите удобное время для тренировок и старайтесь придерживаться этого времени;

10) не ленитесь, заставьте себя выполнить запланированную тренировку;

11) периодически добавляйте в комплексы новые упражнения;

12) не забывайте менять количество упражнений, подходов, повторений, интервалы отдыха, темп (быстрый, средний, медленный);

13) не забывайте формулу результата: $R = M + T + A + U$;

14) занимаясь самостоятельно, старайтесь читать соответствующую литературу для того, чтобы обогатить свои тренировки, знания помогут добиться большего.

4.4. Рекомендации по снижению избыточной массы тела

Иногда возникают трудности в освоении техники контрольных нормативов и в процессе подготовки к ним. Чаще всего причина заключается не только в низком уровне общей физической подготовки, но и в избыточном весе. Прежде чем приступать к подготовке к контрольным нормативам, нужно заняться решением проблемы, связанной с лишним весом, и параллельно осваивать контрольные упражнения.

Лишний вес мешает освоить не только контрольные нормативы, но и учебную программу, связанную с изучением боевых приемов борьбы. Трудности возникают с первых занятий, при изучении приемов страховки и само страховки. Простые упражнения, такие как кувырок вперед, кувырок назад с упором на руки и выходом в боевую стойку, кувырок через правое (левое) плечо, страховка при падении вперед, страховка при падении назад, страховка при падении на правый (левый) бок, бывает очень трудно освоить. Кроме этого, повышается риск получения травмы, лишний вес делает наше тело менее подвижным, неуклюжим, что мешает не только в процессе обучения, но и в жизни.

Для освоения учебной программы рекомендуется повышать уровень общей физической подготовки вместе со снижением веса. При правильном применении физических упражнений снижается вес и в то же время увеличивается мышечная масса. Вопрос питания подробно описан в учебнике «Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации» под общей редакцией С.В. Кузнецова на с. 80–85 [12]. По поводу питания единственное, на чем необходимо сделать акцент, – это снижение веса возможно, только если наши затраты энергии будут превышать употребляемые калории. Если расходуется мало энергии, а пищи поступает больше, чем организму нужно, похудеть не удастся. Превышение суточной калорийности пищи над энерготратами всего лишь на 200 ккал приводит к увеличению резервного жира в организме на 10–20 г в день и на 3,5–7,2 кг в год [27]. Причина лишнего веса – это малоактивный образ жизни, американский врач Спрейг по этому поводу высказался так: «Мы смотрим телевизор, ездим в автомобилях или ходим в кино, мы накапливаем жир... Каждый год в среднем Американец прибавляет в весе 1–1,5 кг. В 45 лет он весит на 25 кг больше, чем весил в 25 лет». Если провести небольшое исследование и спросить у своих близких, кому около 40–50 лет, сколько они весили в свои 25 лет, в большинстве случаев окажется, что данное высказывание актуально не только для Америки, но и для России.

Возникает вопрос: какой вес можно считать в пределах нормы? По индексу Брока вес тела соответствует норме, если он равен росту за вычетом числа 100:

$$\text{Рост (см)} - 100 = \text{вес в норме}$$

Подставьте в формулу свои значения и сравните собственный вес с результатом, который получился. По данному индексу можно сделать только предварительную оценку. Однако данный метод не совсем точен, так как не учитывает возраст, пол, самодетипические особенности, вид спорта (если человек занимается). Для более точного определения своей нормы можно воспользоваться нормографом А.А. Покровского (рис. 37).

В основном все предлагаемые способы определения нормы веса ориентированы на нетренированных людей, которые не за-

нимаются регулярно. Поэтому у сотрудников полиции, имеющих высокий уровень общей физической подготовки, и спортсменов могут быть несостыковки по индексу Брока и нормографу А.А. Покровского. Часто бывает так, что по индексу Брока вес в норме, например, 80 кг, а на деле наш вес равен 90 кг. Это не значит, что нужно садиться на диету и худеть. Если сотрудник полиции регулярно выполняет физические упражнения и у него нет трудностей в контрольных нормативах, то диета не нужна, если только нет собственного желания похудеть по личным причинам. А вот если сотрудник полиции или какой-либо человек не занимается физическими упражнениями регулярно, при этом большую часть времени проводит в сидячем положении, то тут следует задуматься, так как индекс Брока и нормограф А.А. Покровского в основном ориентированы на таких людей.

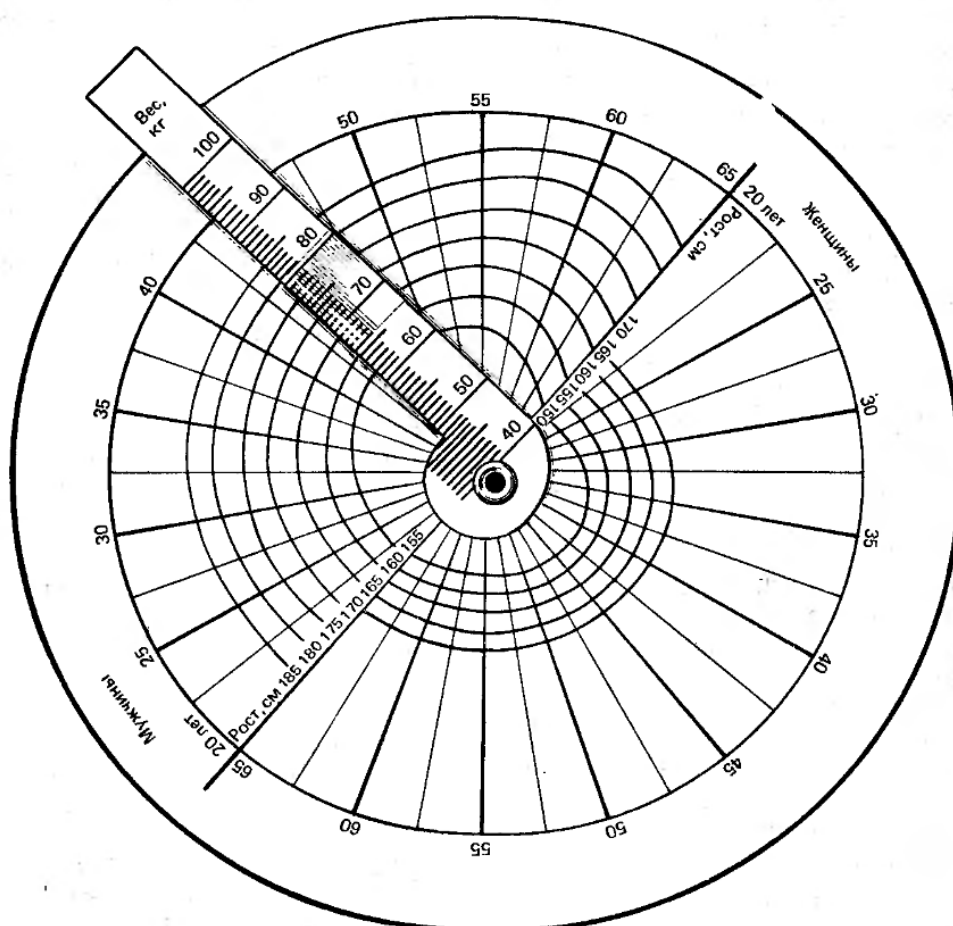


Рис. 37. Нормограф А.А. Покровского

Физические упражнения по-разному могут воздействовать на организм, можно как снизить вес, так и увеличить его. Это наглядно продемонстрировал американский атлет Брюс Рендел, который, применяя специальные методы силовой тренировки и обильно питаясь, добился за 1,5 года увеличения веса тела почти вдвое (с 92 до 182 кг), а затем, изменив направленность тренировок и ограничив питание, довел его за 7,5 месяцев до 85 кг. Так как физические упражнения могут оказывать разное воздействие на организм, для снижения веса нужно этот вопрос разъяснить.

В среднем у людей зрелого возраста (кроме спортсменов) на долю мышечной массы приходится около 46% (у женщин 36%) от общей массы тела, а на долю жировой – 12–18% соответственно (по В.В. Бунаку). У систематически тренирующихся спортсменов доля мышечной массы достигает 50% и более (у женщин 45–47%) при этом доля жировой массы меньше 9–10% от общей массы тела [14, с. 286].

Измерить свой процент жира вполне можно в домашних условиях, для этого потребуется специальный прибор – калипер. Измерив жировые складки в определенных местах и подставив значения в формулы, довольно точно можно определить свой процент жира. Подробно данный метод описан в теории и методике фитнес-тренировки [9]. Там же приводятся нормы для жира: жизненно необходимый жир, норма для спортсменов, оптимальная физическая форма, оптимальное здоровье и ожирение.

При выполнении физических упражнений наш организм в первую очередь использует углеводные запасы, что длится достаточно долго (примерно 30 мин.) и только после этого переходит с углеводов на жиры. Исходя из сказанного, для борьбы с лишним весом рекомендуют преимущественно продолжительные упражнения умеренной интенсивности типа ходьбы, бега и т. д. На первых порах продолжительность может быть от 4 до 5 мин., но не меньше, так как не успевают разворачиваться дыхательные процессы. Для здоровых людей приемлема скорость 160–200 м/мин (1 км за 5–7 мин.), для тренированных 250–300 м/мин (1 км за 3,5–4 мин.). Частота сердечных сокращений должна быть не ниже 120–130 и не более 160–170 уд/мин.

После увеличения объема тренировки до 30–45 мин. можно использовать метод повторного интервального упражнения. В таком

случае дистанция делится на отрезки «бег – ходьба» или «бег – бег трусцой» («работа – отдых»). Нагрузка в таком случае в фазе работы может быть в зависимости от тренированности от 120–140 до 170–180 уд/мин, в фазе отдыха – 120–140 уд/мин. [22, с. 248]. Продолжительность фазы работы должна быть не менее 1–2 мин., меньшее время не активизирует функции сердечно-сосудистой системы и дыхательных систем. Фаза отдыха – не более 3–4 минут.

По мере развития общей тренированности действенным средством устранения избыточного веса могут служить упражнения относительно высокой интенсивности, в том числе упражнения с отягощениями.

Интенсивность увеличивается:

- при увеличении веса отягощения и уменьшения количества повторений;
- при приближении к состоянию «отказа» в последних повторениях подхода;
- при сокращении пауз между подходами;
- при увеличении скорости движения [9].

Если для снижения веса используется бег, то увеличивается скорость преодоления дистанции. На данном этапе возможно использование упражнений с отягощениями. При этом суммарный объем энерготрат доводится до больших величин (200–300 ккал/ч и более) путем многократных серийных повторений (рис. 38).

Основой эффективного режима использования физических упражнений для устранения избытков жировой массы является система ежедневных нагрузок, связанных с настолько значительными суммарными энерготратами, что они превышали в течение определенного времени приход энергоресурсов, поступающих с пищей. Считается, что при стонке веса допустимая величина его уменьшения за месячный срок, как правило, не должна превышать 3–4 кг.

На первом этапе целесообразно постепенно увеличивать объем нагрузки преимущественно при помощи упражнений умеренных нагрузок и значительной продолжительности и уплотнения общего двигательного режима путем увеличения числа занятий вплоть до неоднократных в день, в том числе и занятия типа повседневной гимнастики, физкультпауз и т. д.

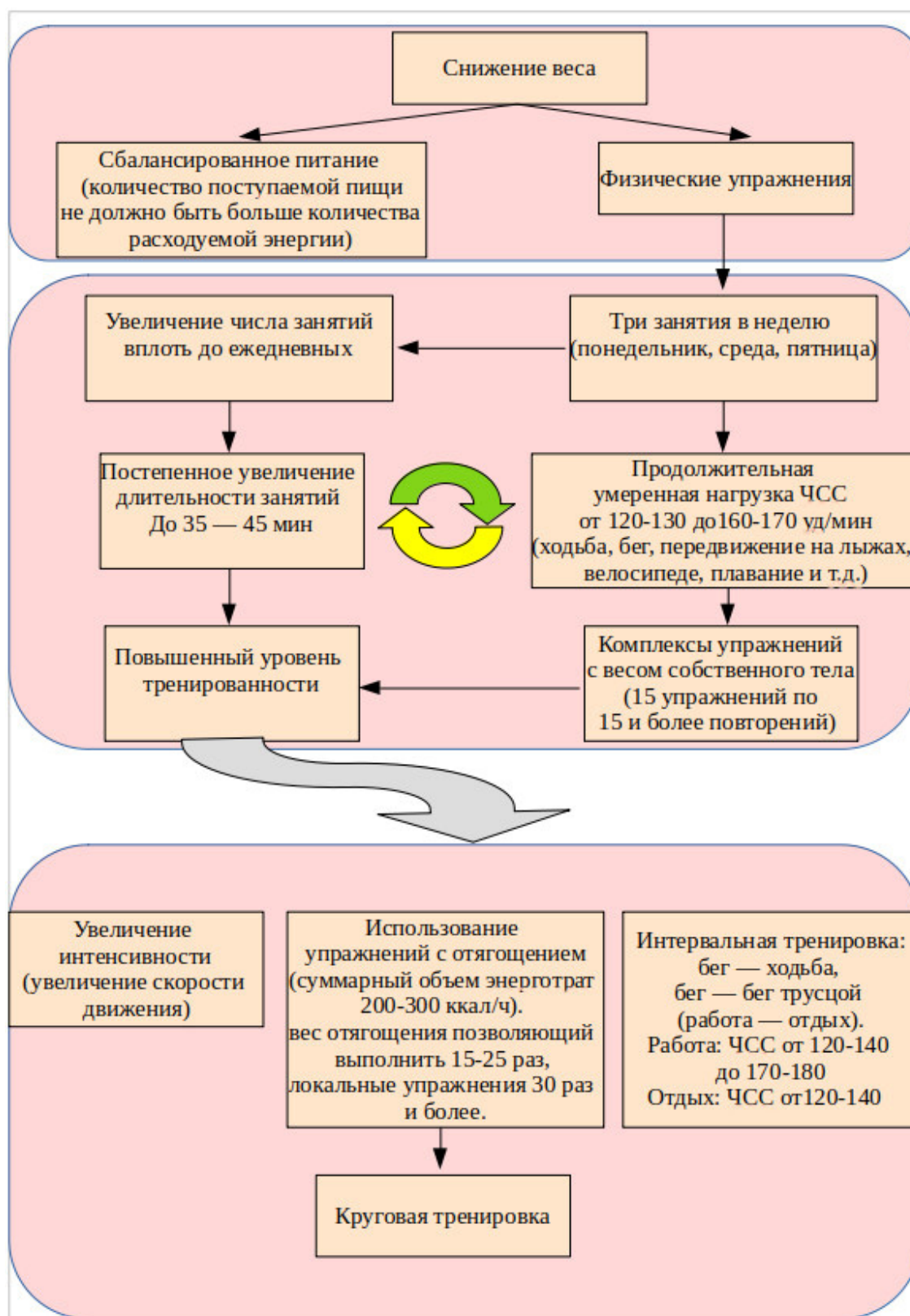


Рис. 38. Схема снижения веса

Использование продолжительных упражнений может привести к снижению мышечной массы, для того чтобы этого избежать, используют упражнения с отягощениями. В таком случае подбирается вес, с которым можно выполнить от 15–25 повторений, а в локальных упражнениях – 30 и более. Подобные упражнения выполняются сериями (3–4 и более) с жесткими интервалами отдыха (1–2 мин.). Число серий по мере роста тренированности увеличивают, чтобы их суммарная продолжительность превышала в занятии 30 мин. Для повышения моторной плотности занятия можно строить в форме круговой тренировки.

Если снизить калорийность своей пищи всего на 100 ккал/день (один ломтик хлеба с маслом), то за год масса тела уменьшится примерно на 4,5 кг при сохранении уровня двигательной активности. Если к этому добавить потерю массы на 0,1–0,2 кг в неделю, повысив двигательную активность (бег трусцой 3 раза в неделю), то за год масса тела уменьшится на 10–16 кг [27, с. 364].

Литература

1. Брет К. Анатомия силовых упражнений с использованием в качестве отягощения собственного веса / пер. с англ. С.Э. Борич. Минск: Попурри, 2014. 224 с.
2. Брет С. 50 подтягиваний через 7 недель. 2016.
3. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. Ростов н/Д: Феникс, 2008. 381 с.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. 2-е изд., стереотип. М.: Спорт, 2019. 184 с.
5. Виноградов Г.П., Виноградов И.Г. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учеб. М.: Спорт, 2017. 408 с.
6. Ермилов Ю.А., Жуков В.И. Использование разных видов физических упражнений в процессе профессиональной подготовки сотрудников полиции // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 131–136.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств). М., 1994.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 4-е изд. М.: Спорт, 2019. 200 с.
9. Калашников Д.Г., Тхоревский В.И., Шалманов А.А. и др. Теория и методика физнес-тренировки: учеб. персонального тренера. М.: Франтера, 2010. 212 с.
10. Колеватов А.В., Кочетков В.В., Овчинников А.Ю. Методы развития физических качеств. Владимир, 1998.
11. Колюхов В.Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учеб. пособие. М.: ЦОКР МВД России, 2006. 136 с.
12. Кузнецов С.В., Волков А.Н., Воронов А.И. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учеб. / под ред. С.В. Кузнецова. М.: ДГСК МВД России, 2016. 415 с.
13. Лебедев И.В. Самооборона и арест. Петроград, 1914.

14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов физ. культуры. М.: Физическая культура и спорт, 1991. 543 с.

15. Медников А.Б., Ермилов Ю.А. Средства и методы развития физических качеств с использованием элементов гиревого спорта. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2021.

16. Министерство внутренних дел Российской Федерации. Статистика и аналитика. Состояние преступности в России (за январь–декабрь 2020 года). URL: мвд.рф/Deljatelnost/statistics (дата обращения: 02.07.2021).

17. Мулукаев Р.С. История органов внутренних дел: учеб. / под ред. Р.С. Мулкаева. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Академия управления МВД России, 2015. 324 с.

18. Независимая газета. URL: https://yandex.ru/turbo/ng.ru/s/economics/2020-08-31/47951_smoking.html (дата обращения: 29.01.2021).

19. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450. Доступ из справочной правовой системы «КонсультантПлюс».

20. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 05.05.2018 № 275. Там же.

21. О полиции: федер. закон от 7 февр. 2011 г. № 3-ФЗ. Доступ из справочной правовой системы «КонсультантПлюс».

22. Подласый И.П. Педагогика. Новый курс: учеб. для студ. пед. вузов: в 2 кн. Кн. 1: Общие основы. Процесс обучения. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. 576 с.

23. Полок М.А, Уилмор Дж.У., Фокс С.М. Физическая активность в свете открытий современной науки // Физкультурно-оздоровительная работа в зарубежных странах. М.: ЦООНТИ, 1991. № 8-9.

24. Программа 100 отжиманий от пола. URL: <https://bombatelo.ru/programma-100-otzhimaniy-ot-pola> (дата обращения: 15.04.2021).

25. Садин С.М. Использование средств гиревого спорта в системе силовой подготовки курсантов Вольского военного института // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. 2017. № 11.

26. Стив С. 100 отжиманий через 7 недель. 2012.
27. Уилмор Дж. Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. Киев: Олимпийская литература, 1997. 504 с.
28. Шварценеггер А., Доббинс Б. Энциклопедия современного бодибилдинга. Т. 2. / пер. с англ. М.: Физкультура и спорт, 1993. 309 с.
29. Borg G.A. Psychophysical Bases of Perceived Exertion // Medine and Science in Sports and Exercise. № 14. P. 377–381.
30. Mesloh C., Henych M., Wolf R. Less Lethal Weapon Effectiveness, Use of Force and Sus-pect and Officer Injuries: A Five-Year Analysis. 2008. URL: <http://www.ncjrs.gov/pdffiles/nij/grants/224081.pdf>

**Контрольные упражнения общей физической подготовки
для сотрудников и граждан Российской Федерации,
поступающих на службу в органы внутренних дел
(приказ МВД России от 05.05.2018 № 275)**

Баллы	Для лиц мужского пола			Для лиц женского пола	
	Подтягивание на перекла- дине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Жим (тол- чок) гири весом 24 кг	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклоны впе- ред из положе- ния лежа на спине в течение 1 мин
100	более 30	более 62	более 62	более 37	более 50
99	30	62	62	37	50
98	—	—	—	—	49
97	29	61	61	36	—
96	—	—	—	—	48
95	28	60	60	35	—
94	—	—	—	—	47
93	27	59	59	34	—
92	—	—	—	—	46
91	26	58	58	33	—
90	—	—	—	—	45
89	25	57	57	32	—
88	—	—	—	—	44
87	24	56	56	31	—
86	—	—	—	—	43
85	23	55	55	30	—
84	—	—	—	—	42
83	22	54	54	29	—
82	—	—	—	—	41
81	21	53	53	28	—
80	—	—	—	—	40
79	20	52	52	27	—
78	—	—	—	—	39
77	19	51	51	26	—
76	—	—	—	—	38
75	18	50	50	25	—
74	—	—	—	—	37
73	17	49	49	24	—
72	—	—	—	—	36
71	16	48	48	23	—
70	—	—	—	—	35
69	15	47	47	22	—
68	—	—	—	—	34

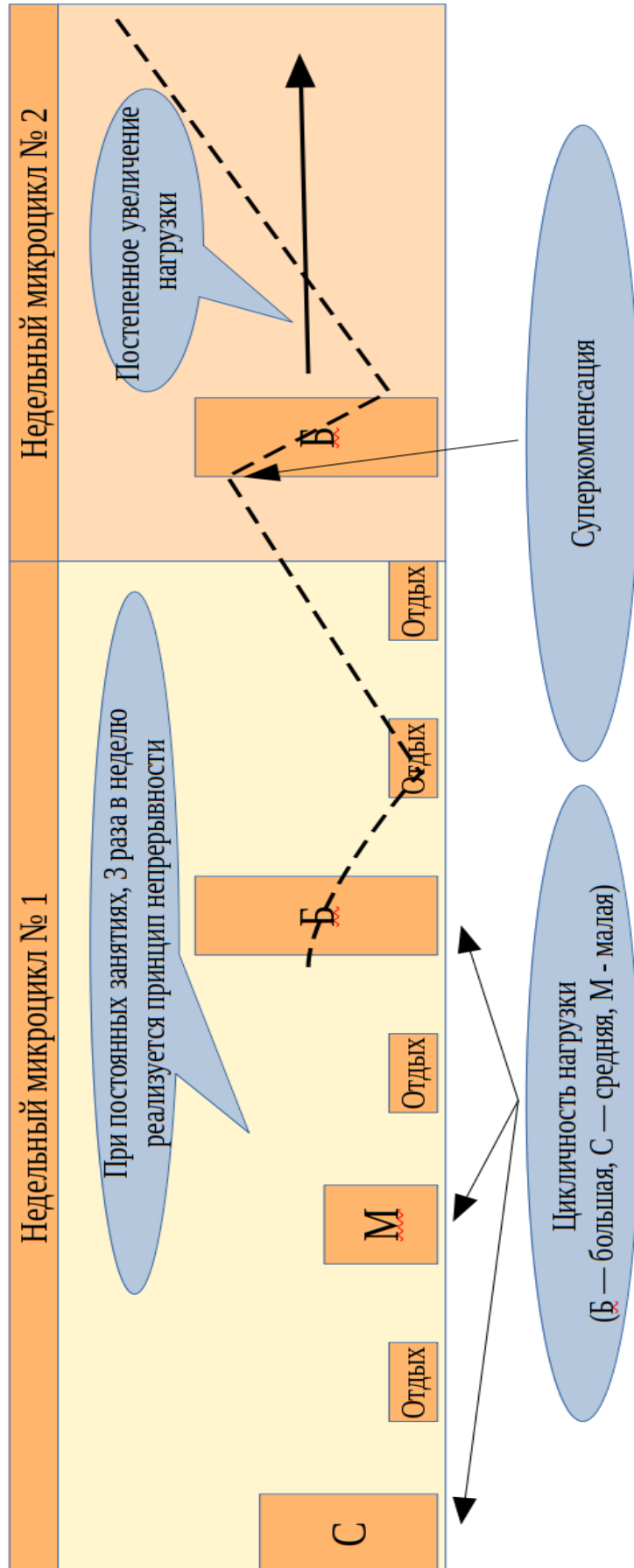
Баллы	Для лиц мужского пола			Для лиц женского пола	
	Подтягивание на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Жим (толчок) гири весом 24 кг	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин.
67	14	46	46	21	—
66	—	—	—	—	33
65	13	45	45	20	—
64	—	—	—	—	32
63	12	44	44	19	—
62	—	—	—	—	31
61	11	43	43	18	—
60	—	—	—	—	30
59	—	42	42	17	—
58	10	—	—	—	29
57	—	41	41	16	—
56	—	—	—	—	28
55	—	40	40	15	—
54	—	39	39	—	27
53	9	38	38	14	—
52	—	37	37	—	26
51	—	36	36	13	—
50	8	35	35	12	25
49	—	34	34	—	—
48	7	33	33	—	24
47	—	32	32	—	—
46	—	31	31	—	—
45	—	30	30	11	23
44	—	29	29	10	22
43	6	28	28	—	—
42	—	27	27	9	21
41	—	26	26	—	—
40	—	25	25	8	20
39	—	24	24	—	—
38	5	23	23	—	19
37	—	22	22	—	—
36	—	21	21	—	—

Баллы	Для лиц мужского пола			Для лиц женского пола	
	Подтягивание на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Жим (толчок) гири весом 24 кг	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин.
35	—	20	20	—	18
34	—	19	19	—	—
33	4	18	18	7	17
32	—	17	17	—	—
31	—	16	16	—	—
30	—	15	15	—	16
29	—	14	14	—	15
28	3	13	13	—	14
27	—	12	12	—	—
26	—	11	11	—	13
25	—	10	10	6	12
24	—	—	—	—	11
23	2	9	9	—	10
22	—	—	—	—	—
21	—	—	—	—	9
20	—	8	8	5	8
19	—	7	7	—	7
18	—	—	—	—	—
17	—	6	6	—	6
16	—	—	—	—	—
15	—	5	5	4	5
14	—	—	—	—	—
13	—	4	4	—	4
12	—	—	—	—	—
11	—	—	—	—	—
10	—	3	3	3	3
9	—	—	—	—	—
8	—	—	—	—	2
7	—	—	—	—	—
6	—	—	—	—	—
5	—	2	2	2	—
4	—	—	—	—	—
3	—	—	—	—	—
2	—	—	—	—	—
1	1	1	1	1	1
0	0	0	0	0	0

**Таблица текущего контроля
общей физической подготовленности сотрудников полиции**

Упражнения	Возрастные группы											
	1			2			3			4		
	до 25 лет			от 25 до 30 лет			от 30 до 35 лет			от 35 до 40		
	отл	хор	удовл	отл	хор	удовл	отл	хор	удовл	отл	хор	удов
для лиц мужского пола	16	14	12	15	13	11	12	10	8	10	8	6
Сгибание рук на перекладине	45	40	35	40	35	30	35	30	25	30	25	20
Разгибание рук в упоре лежа	45	40	35	40	35	30	35	30	25	30	25	20
Жим (толчок) гири 24 кг	отл	хор	удовл	отл	хор	удовл	отл	хор	удовл	отл	хор	удов
для лиц женского пола	30	25	20	28	23	18	25	20	15	20	15	10
Наклоны вперёд из положения лежа	12	10	8	11	9	7	10	8	6	9	7	5
Разгибание рук в упоре лежа												

Сочетание принципов физического воспитания в процессе тренировок



Примерная программа организации самостоятельных занятий по физической подготовке

Дни недели	Время		Программа занятий
Понедельник	I	15–20 мин. во время утренней физической зарядки	Ходьба, бег; комплексы вольных упражнений; вис на перекладине (30,40,60 с. и более)
	II	30–45 мин. в личное время	Разминка 5–10 мин.; повторение боевых приемов борьбы. <i>Комплекс упражнений:</i> Разгибание рук в упоре лежа; подъем согнутых ног в висе на перекладине; сумо-приседания; альпинист; сгибание рук на перекладине; подъем прямых ног в висе на перекладине; приседания в выпаде; бурпи; разгибание рук согнувшись; приседания; сгибание рук на перекладине обратным хватом; марионетка; бег
Вторник	I	15–20 мин. во время утренней физической зарядки	Ходьба, бег; комплексы вольных упражнений; вис на перекладине (30, 40, 60 с. и более)
	II	15–20 мин. в личное время или во время дополнительного занятия по физической подготовке	Разминка 5–10 мин.; повторение боевых приемов борьбы. <i>Комплекс упражнений:</i> Разгибание рук в упоре лежа; прыжки из упора лежа в упор присев; подъем ног в висе на перекладине; выпрыгивания вверх; бег

Среда	I	15–20 мин. во время утренней физической зарядки	Ходьба, бег; комплексы вольных упражнений; вис на перекладине (30, 40, 60 с. и более)
	II	30–45 мин. в личное время	Разминка 5–10 мин.; повторение боевых приемов борьбы. <i>Комплекс упражнений:</i> Разгибание рук в упоре на брусьях; подъем согнутых ног в висе на перекладине; сумо-приседания; альпинист; сгибание рук на перекладине; подъем прямых ног к перекладине из виса; приседания в выпаде; бурпи; разгибание рук в упоре согнувшись; приседания; сгибание рук на перекладине обратным хватом; марионетка; бег
Четверг	I	15–20 мин. во время утренней физической зарядки	Ходьба, бег; комплексы вольных упражнений; вис на перекладине (30, 40, 60 с. и более)
	II	15–20 мин. в личное время или во время дополнительного занятия по физической подготовке	Разминка 5–10 мин.; повторение боевых приемов борьбы. <i>Комплекс упражнений:</i> Разгибание рук в упоре лежа; прыжки из упора лежа в упор присев; подъем ног в висе на перекладине; выпрыгивания вверх; бег
Пятница	I	15–20 мин. во время утренней физической зарядки	Ходьба, бег; комплексы вольных упражнений; вис на перекладине (30, 40, 60 с. и более)
	II	30–45 минут в личное время	Разминка 5–10 мин.; повторение боевых приемов борьбы. <i>Комплекс упражнений:</i> Разгибание рук в упоре лежа; подъем согнутых ног в висе на перекладине; приседания; альпинист; сгибание рук на перекладине; подъем прямых ног в висе на перекладине; приседания в выпаде; бурпи; бег
Суббота	Отдых		
Воскресенье	Отдых		
Рекомендации:			
1) количество подходов в комплексах упражнений – 1–2 (первые три месяца);			
2) количество повторений для силовых упражнений – 8–15 раз, упражнения для мышц брюшного пресса – 15–30 раз, различные прыжковые упражнения – 8–10 раз (первые три месяца)			

Оглавление

Предисловие	3
1. Физическая подготовка сотрудников полиции	5
1.1. Значение физической подготовки.....	5
1.2. Требования к выполнению контрольных нормативов.....	14
1.3. Порядок выполнения контрольных нормативов.....	18
1.4. Принципы силовой подготовки.....	25
2. Методические основы подготовки к выполнению контрольных нормативов	30
2.1. Методика подготовки к выполнению норматива «сгибание рук в висе на перекладине» (подтягивания).....	31
2.2. Методика подготовки к выполнению норматива «разгибание рук в упоре лежа» (отжимания).....	41
2.3. Методика подготовки к выполнению жима (толчка) гири весом 24 кг.....	51
2.4. Методика подготовки к выполнению норматива «наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 минуты».....	61
2.6. Методы воспитания силовой выносливости.....	63
3. Физические упражнения для воспитания силы и силовой выносливости	71
3.1. Упражнения с весом собственного тела	71
3.2. Упражнения с отягощением (гирей)	74
4. Некоторые вопросы процесса обучения	77
4.1. Результат и мотивация.....	77
4.2. Дополнительные занятия по физической подготовке.....	80
4.3. Правила для занятий физическими упражнениями.....	84
4.4. Рекомендации по снижению избыточной массы тела.....	85
Литература	92
Приложения	95

Учебное издание

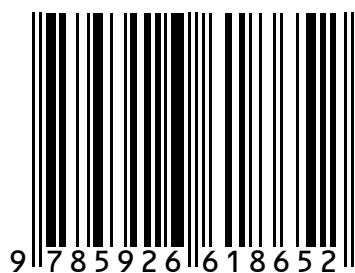
Ермилов Юрий Александрович
Медников Андрей Борисович

**ОСНОВЫ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Учебное пособие

Редактор *В. С. Ревина*
Компьютерная верстка *Г. А. Артемовой*

ISBN 978-5-9266-1865-2



Подписано в печать 28.06.2022. Формат 60x84 1/16.
Усл. печ. л. 6,0. Тираж 70 экз. Заказ 42.

Краснодарский университет МВД России.
350005, г. Краснодар, ул. Ярославская, 128.