

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОСТОВСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ МИНИСТЕРСТВА
ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
(ФГКОУ ВО РЮИ МВД РОССИИ)

**А. Т. Биналиев, А. А. Тащиян,
Г. Л. Аракелян, С. В. Никифоров, В. В. Зайцев**

**ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ
СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

Учебно-методическое пособие

Ростов-на-Дону
2022

УДК 796 : 351.74 (075.8)

ББК 75

В 152

Рецензенты:

С. М. Струганов, кандидат педагогических наук, доцент
(Восточно-Сибирский институт МВД России);

А. В. Алдошин, кандидат педагогических наук, доцент
(Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова).

Биналиев, Азалхон Тамалович.

В 152 **Валеологическая направленность самостоятельных занятий сотрудников полиции физическими упражнениями : учебно-методическое пособие / А. Т. Биналиев, А. А. Тациян, Г. Л. Аракелян и др. – Ростов-на-Дону : ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2022. – 64 с.**
ISBN 978-5-89288-468-6.

В учебно-методическом пособии рассмотрены теоретические и методологические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями, разработаны методики развития основных физических качеств сотрудников полиции с учетом их валеологической направленности.

Предназначено для преподавателей, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Печатается по решению редакционно-издательского совета
ФГКОУ ВО РЮИ МВД России.

ISBN 978-5-89288-468-6

УДК 796 : 351.74 (075.8)

ББК 75

© ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2022

ВВЕДЕНИЕ

Формирование, сохранение и укрепление здоровья детей и взрослых граждан Российской Федерации – одна из актуальных тем современного общества. Развитие государства, его дальнейший рост напрямую зависят от здоровья населения, от увеличения количества крепких, сильных телом и духом людей. Важность воспитания здорового образа жизни у молодого поколения обусловлена пониманием, что только с раннего возраста можно привить основные знания, навыки и привычки охраны здоровья, которые впоследствии превратятся в важнейший компонент общей культуры человека.

Валеология как наука и учебный предмет сегодня изучается в школах и высших учебных заведениях, становится важным элементом во всех звеньях образования. Осуществление валеологического воспитания в образовательных учреждениях МВД России необходимо и весомо. Следует обеспечить здоровый образ жизни, создать валеологические и экологически благоприятные условия для организации трудовой, учебной и самостоятельной деятельности сотрудников органов внутренних дел.

В процессе обучения и профессиональной деятельности сотрудников полиции большое внимание необходимо уделять физической подготовке. Так как занятия в вузах ограничены во времени и количестве, курсантам и слушателям образовательных организаций МВД России и сотрудникам полиции территориальных органов необходимо заниматься дополнительно в рамках самостоятельных занятий для поддержания физической формы и профессионально-прикладных навыков. Ключевую роль необходимо отводить валеологической составляющей.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ

1.1. Уровень и состояние валеологического воспитания в современной России

Быть здоровым и как можно меньше болеть – естественное стремление каждого человека. Отсутствие здоровья (полное или частичное) отнимает много радостей повседневной жизни, труда, любви. Поэтому во все времена здоровье было основой человеческого существования.

Научный анализ эколого-демографической ситуации, сложившейся накануне нового тысячелетия, заставил задуматься каждого, кто заботится о собственной жизни, о судьбе потомков, будущем человечества. Причиной этого является необходимость изменения представлений о требованиях к здоровью каждого человека, нации, человечества (ухудшение состояния здоровья населения, особенно детского и юношеского, уменьшение продолжительности жизни, отрицательный прирост населения, увеличение количества хронических заболеваний: сердечно-сосудистых, онкологических, болезней органов дыхания).

Молодое поколение вступает в жизнь в эпоху бурного развития не только науки и техники, но и негативных последствий научно-технической революции и демографического взрыва. Поэтому важно сохранить условия устойчивого развития общества, экономики и государства, обеспечить безопасность жизни и деятельности самим себе и будущим поколениям, а этого можно достичь лишь при условии воспитания личности с высоким уровнем экологической культуры, сознания и нормальной среды вокруг нее [1].

В период кардинальных изменений, которые происходят сегодня в российском обществе, остро вырисовывается проблема пересмотра тех ценностей, с которыми длительное время определялись в своей жизни люди. Молодое поколение все больше направлено на опосредованное взаи-

модействие с природной средой (почти 60 % молодых людей мало интересуют проблемы здорового образа жизни, закалки, занятий физическими упражнениями, рационального питания). Вследствие этих и других причин молодежь все больше погружается в искусственный виртуальный мир, не определяет основания своей жизнедеятельности в ее правильном направлении. Вследствие этого – нестабильная ситуация в стране по заболеваемости, проблемам малоподвижности, нездорового питания и даже преступности, формируемой под воздействием компьютерных игр.

Формирование правильного, валеологически обоснованного образа жизни, которое называется здоровым, определяется одной из центральных задач современного образования и общества в целом [2].

В России проблеме валеологического воспитания молодого поколения на законодательном уровне уделяется большое внимание. Относительно этого следует назвать такие важные документы, как: «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года», национальный проект «Здоровье» и тому подобное.

Переориентация содержания воспитания молодого поколения на общечеловеческие ценности, привлечение указанной категории населения к основам здорового образа жизни сказываются на пересмотре основ валеологического воспитания.

1.2. Теоретические основы валеологии как науки

Человек – предмет изучения многих естественных (биология, антропология, физиология, медицина) и общественных (социология, психология, философия) наук. Но проблема его здоровья к этому времени монополизирована медициной, которая фактически является наукой о болезнях человека. Процесс управления здоровьем, состоящий из следующих формальных этапов, требует формирования, поддержания и укрепления:

1. Сбор и анализ информации о состоянии объекта, его прогнозирование.

2. Формирование программы действия с объектом, ее реализация.
3. Анализ адекватности управления здоровьем (обратная связь).

Создание здоровых условий существования человека, которые разрабатывает гигиена, считается в валеологии пассивно-защитным путем профилактики заболеваний. Активную позицию оздоровления невозможно обосновать без определения сути индивидуального здоровья, которым следует управлять.

Проблему индивидуального здоровья рассматривали Авиценна, Гален, Гиппократ. Именно Гален сформулировал понятие «третьего» состояния – переходного между здоровьем и болезнью. Этой проблеме уделяли внимание Н.Н. Амосов, И.А. Аршавский, С.П. Боткин, И.П. Павлов, а И.И. Мечников впервые выразил мнение, что болезнь является взаимодействием возбудителя (причины) и организма [3].

Впервые попытку сформировать современное представление о состоянии здоровья и его механизмах предприняли в 60-х годах XX в. патологи С.Н. Павленко и С.Ф. Олейник. Они обосновали направление, получившее название «санология» – общее учение о противодействии организма болезни, в основе которого лежит саногенез. Саногенез – это динамический комплекс защитно-приспособительных механизмов, которые проявляются при действии чрезмерных раздражителей на протяжении всего времени патологического процесса. Они также предложили термины «болезнь» и «оздоровление». Однако эта концепция хоть и была прогрессивной, но ее не восприняла медицина.

Основателем валеологии в современном понимании этого слова стал ученик Н.В. Лазарева – И.И. Брехман, который впервые в 1982 г. на научной основе рассмотрел проблему сохранения и закрепления здоровья практически здоровых людей. Он предложил изучить количество и качество здоровья у здорового индивидуума. В своей работе «Введение в валеологию – науку о здоровье» он утверждал, что наука о здоровье не должна быть проблемой только для медицины, а должна стать интегральной, формироваться на основе медицины, экологии, биологии, психологии

и других наук. Медицина является наукой о болезнях человека, а его здоровье рассматривается как следствие борьбы с болезнями [4].

Долгое время научные разработки в области здорового образа жизни (далее – ЗОЖ) были тесно связаны с введением основ физической культуры, укрепления здоровья при проведении процедур закаливания, проведения просветительской работы по вопросам гигиены и санитарии, обучения уходу за телом и соблюдения элементарных правил личной гигиены, основ правильного питания.

В 1980 г. ученым И. Брехманом было предложено использовать новое направление развития науки, которое получило название «валеология». По мнению ее основателя, эта отрасль должна определять синтетическое единство с такими науками, как медицина, педиатрия, гигиена, экология, биология, педагогика и др., что (по мнению автора) «откроет прямой путь к здоровью» [4].

Валеология (от лат. valeo – быть здоровым) – интегративная наука о фундаментальных законах формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья человека. Формирование здоровья – это создание оптимальной (в пределах возможностей генотипа) психосоматической конституции и предупреждение возможных заболеваний. Очевидно, что максимум усилий по формированию здоровья необходимо приложить на ранних этапах жизни, на период активного соматического формирования и психического становления.

Второй составной частью практического аспекта валеологии является сохранение и укрепление здоровья. Она включает соблюдение принципов здорового образа жизни, возвращение утраченного здоровья (оздоровление), если уровень его приобрел тенденцию к снижению, и приумножение его за счет соответствующих тренировок. Валеология, так же как и другие науки, имеет свой предмет и объект научного исследования, теоретические основы, цель, задачи и методы их решения.

Объектом валеологии является здоровый человек. Предмет валеологии – индивидуальное здоровье.

Валеология – это теория и практика управления здоровьем во всех его аспектах: физическом, психическом, духовном, социальном. Валеология как наука состоит из двух частей:

- общая валеология;
- отраслевая валеология.

Общая валеология разрабатывает общенаучные основы здорового образа жизни человека. Отраслевая валеология – это медицинская валеология, психовалеология, педагогическая валеология, семейная валеология, физкультурная валеология и т. д.

Валеология как относительно самостоятельная отрасль образования решает одну из важнейших для общества задач – трансформирует новые научные знания о здоровье человека из теоретико-системной формы в форму воспитательного и информационного направления с целью применения этих знаний в повседневной жизни.

На протяжении многих десятилетий осуществляются научные разработки в области валеологии – науки о здоровом образе жизни, с чем связано, прежде всего, ключевое понятие «здоровье». Наиболее приемлемым по научному определению вышеуказанного понятия является термин, предложенный выдающимся ученым Брехманом в 1948 г. Устава Всемирной организации здравоохранения. Согласно данному определению здоровье рассматривалось как состояние благополучия (а именно – физического, эмоционального, духовного и др.), а не только отсутствие болезней и физических недостатков».

В 1982 г. И. Брехман снова обратился к необходимости разработки методологических основ проблемы охраны и укрепления здоровья практически здоровых людей, и отсюда более мощно заявили о себе отраслевые сферы валеологии [4].

Длительное время в науке понятие «здоровье» рассматривалось в его дефинициях по отношению к различным категориям взрослого населения, занятий физической культурой, спортом, организацией досуга и тому подобное.

В педагогике тоже сформировалось свое определение понятия «здоровье», которое по логике трактовки в большей степени связано с влиянием характера проявления психофизических качеств индивида, его социализированности, способов поведения, характера общения с другими людьми и тому подобное.

С понятием «здоровье» тесно связано такое, как здоровый образ жизни. Под ним понимается такой способ организации собственной жизни человека, который предполагает целенаправленное укрепление здоровья человека, совершенствование ресурсов и потенциальных возможностей его организма. Именно это позволит ему успешно выполнять свои профессиональные и социальные функции, в том числе функции по профессии полицейского – обеспечение общественной безопасности, охрана общественного порядка, борьба с преступностью и т. д.

Характерное свойство валеологии в том, что она фиксирует предыдущие и современные достижения многих наук о человеке (философия, психология, медицина, педагогика и др.) и органично синтезирует эти достижения в процессе системного исследования проблем о формировании, сохранении, укреплении и восстановлении здоровья различных возрастных групп населения.

Специфика валеологической работы, которая (хотя бы частично) связана с такими медицинскими дисциплинами, как гигиена, физическая культура и основы спорта, рациональное питание, психотерапия и тому подобное, нуждается в расширении форм и методов работы, направленных на осуществление валеопросветительской работы.

На современном этапе исследованием феномена здоровья человека занимаются ученые Т.С. Борисова, М.М. Солтан, Ж.П. Лабодаева, Н.В. Бобок, Х.Х Лавинский, В.Н. Ростовцев и др. [5].

В разработках российских исследователей последних десятилетий все рельефнее излагаются основы валеопедагогики – специальной отрасли педагогики, которая посвящена здоровью с учетом возрастной категории тех, кто к ней приобщается. Валеопедагогика направлена на поддержку

позитивного, оптимистического мировосприятия человека, определение границ и возможностей индивида относительно познания ресурсов собственного организма, поддержки его функционирования, проведения своевременной диагностики, лечения и тому подобное [6].

В разработке основ валеопедагогики следует особое внимание уделить определению путей формирования мотивации молодежи к здоровому образу жизни, своевременному формированию ценностных установок на поддержание здоровья.

Тесные взаимосвязи валеология имеет с науками двух направлений – гуманитарного (педагогика, история педагогики, психология и др.), а также науками естественного цикла (общая валеология, физиология, педиатрия, анатомия и др.).

В контексте анализа основных понятий нашего исследования следует обосновать такое, как валеологизация педагогического процесса (обучение и воспитание) – многовекторное направление педагогической деятельности. Необходимо вводить в нем основы гуманистического и личностно ориентированного обучения, наполнить валеологическим содержанием основные направления работы, способствовать созданию функционального режима дня и т. д.

Важным аспектом поддержания здоровья является формирование основ поддержания духовного и психического здоровья. Для этого необходимо формировать навыки: самосознания и самооценки, успешного достижения цели, самоконтроля, принятия решений и анализа возникших проблем.

На Европейском симпозиуме по подготовке учителей для оздоровительного образования (1999 г.) было принято следующее определение: «Оздоровительное (валеологическое) образование является процессом, базирующимся на научных принципах, в которых использованы спланированные мероприятия обучения с целью предоставления возможности лицам принимать информированные решения и действовать отдельно или коллективно, в соответствии с этим в вопросах, касающихся здоровья» [7].

Конкретным результатом валеологического обучения является развитие жизненных навыков (психосоциальных), в частности таких, как умение принимать решение, решать проблемы, творчески мыслить, общаться, осуществлять самооценивание и иметь чувство достоинства, сопротивляться давлению, выражать эмоции, преодолевать стресс, сочувствовать, быть гражданином.

Валеологическое воспитание – это процесс педагогического взаимодействия, который осуществляется с целью осознания необходимости сохранения и укрепления здоровья, приобретения санитарно-гигиенических навыков, представлений и знаний о здоровом образе жизни. Таким образом, валеологическое воспитание является составляющей такой науки, как валеология. Ее основы связаны с науками естественного цикла.

Болезнь не является категорией научного познания в валеологии. Но без понимания сущности болезни, как специфического состояния организма человека нельзя понять и специфики проявления такого состояния, как здоровье, которое подразумевает отсутствие заболеваний в том числе [8].

Болезнь – это проявление пониженной жизнедеятельности, это нормальная, естественная реакция организма на определенный фактор. Это сигнал о том, что существует в нашем организме предупреждение, на которое он должен прореагировать определенными мерами оздоровления, повышения жизненного потенциала и проч. То есть болезнь является условием развития человека.

Каждая болезнь – нарушение законов жизнедеятельности организма. Она живет в гармонии с окружающей средой и своим внутренним духовным «Я». Человек, живущий по законам природы и космоса, не подвластен болезни ни на физическом уровне, ни на психическом.

Здоровье и болезнь – это состояния, которые являются следствием:

1) социальной обусловленности, т. е. влияния социальных условий и факторов, что, конечно, не противоречит роли;

2) биологических факторов здоровья и болезни, определения их с позиций биологических закономерностей.

Оценивая здоровье, необходимо помнить, что его дефицит может проявляться и из-за «третьего состояния», отличного от состояний здоровья и болезни. Оно характеризуется тем, что организм, казалось бы, здоров, но работает в измененном, условно нормальном в настоящее время режиме. В этом состоянии отмечается неуверенность в самочувствии: нет болезни, но и нет и здоровья. В современной медицине такое состояние еще называют «малая патология».

Подведем итог вышесказанному:

– валеология рассматривает здоровье как состояние организма, которое может быть количественно и качественно охарактеризовано прямыми показателями;

– здоровье рассматривается как более широкая категория, по сравнению с болезнью. Когда есть дефекты или снижение уровня здоровья – это болезнь.

1.3. Значение валеологических знаний в образовательном процессе

Здоровье граждан, в том числе сотрудников полиции, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, – это показатель общественного здоровья через 10–30 лет. Поскольку здоровье нации рассматривается как главный критерий цивилизованности государства, проблема формирования валеологических знаний в условиях становления России как правового европейского государства особенно актуальна.

Сегодня доказана необходимость валеологического воспитания, ведь здоровье следует формировать «именно в молодом возрасте, когда закладываются основы здоровья взрослого человека и, что самое важное, основы не только биологические, но и психологические» [9]. Именно в образовательном учреждении, где обучающиеся находятся большую часть времени, целесообразно осуществлять данное направление.

Решение двуединой задачи овладения знаниями в области физической культуры и развития потенциала сотрудников органов внутренних дел предъявляет новые требования к вопросам организации физического воспитания. Один из возможных вариантов решения этой задачи специалисты видят в использовании форм обучения, направленных на физкультурно-валеологическое образование.

Рассматривая сущность понятия «культура», следует обратить внимание на наиболее общие ее особенности, присущие ей независимо от конкретно-исторических условий и форм существования. Культура имеет глубокую гуманистическую направленность и является значительной общественной и личностной ценностью. Она сочетает в себе конечный продукт человеческой деятельности, ее результат; человека как деятельное общественное существо, творчески развитую личность, сам процесс целенаправленной общественно полезной деятельности. Наука выделяет немало различных видов культуры, которые совокупно составляют общую культуру общества, личности в том числе. Одним из ее компонентов является физическая культура, характеризуя которую, нужно отметить ее феноменальность, что заключается в исключительной функции сочетания социального и биологического начал в человеке. Характерной особенностью понятия «физическая культура» является то, что оно имеет различные смысловые измерения и особенности – от очень широкого (физической культуры как отрасли деятельности общества) до узкого (физической культуры как индивидуальной черты личности) [10].

Содержание работы по воспитанию физической культуры обучающихся включает деятельность, обеспечивающую:

- морфологическое и функциональное совершенствование организма, закрепление его устойчивости перед неблагоприятными условиями внешней среды, предупреждение заболеваний и охрану здоровья;
- формирование и совершенствование основных двигательных качеств (способность человека к выполнению многих действий обеспечивается высоким и гармоническим развитием всех физических качеств);

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой [11];
- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Обучающиеся должны иметь четкое представление о режиме дня, гигиене питания, сна, значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, гигиенических требованиях закаливания. В то же время они овладевают приемами самоконтроля своей работоспособности, усталости и общего самочувствия.

Основными средствами воспитания физической культуры обучающихся являются физические упражнения, природные и гигиенические факторы. Главным требованием к современным занятиям по физической подготовке является выработка инструктивных навыков и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, осуществлять самоконтроль за собственным здоровьем, умение организовывать программу здорового образа жизни и др. Следует учитывать, что валеология и физическая культура отражают естественно детерминированные правила имеющихся оздоровительных направлений. Следовательно, физическая культура зависит от валеологии сильнее, чем от любой другой науки, существующей вокруг проблем индивидуального здоровья личности.

Преподаватели физкультурно-образовательных дисциплин должны обладать знаниями и умениями, основами методики преподавания дисциплин молодому поколению, знать их физиологические особенности, внедрять элементы здорового образа жизни на собственном примере, прививать личную валеологическую культуру. Они должны научить обучающихся пользоваться физкультурно-оздоровительными средствами ежедневно, формировать у них валеологическое мировоззрение. При этом следует обязательно рассматривать вопросы безопасности, профилактики

заболеваний на занятиях физическими упражнениями и закаливающими процедурами. Специалисты физической культуры должны четко представлять, какие условия для оздоровления следует создавать в образовательной организации и различных сферах жизнедеятельности, знать механизмы их создания, законодательные основы, развивать практическую деятельность в этом направлении. Для поддержания двигательных качеств, укрепления здоровья эффективны занятия на свежем воздухе, на лоне природы легкой атлетикой, акробатикой и тому подобное. Упражнения должны нести соответствующее содержание (средства, методы, способы, эмоциональный фон) в соответствии с состоянием организма обучающегося, целями и задачами на занятиях [12].

Закаливающие, гигиенические процедуры как средства физической подготовки эффективно укрепляют и развивают здоровье молодого организма, в частности увеличивают неспецифический иммунитет к простудным болезням.

Организация процесса валеологического образования имеет ряд специфических особенностей.

1. Валеологическое образование базируется на знаниях из разных сфер науки: медицины, биологии, экологии, философии, психологии. Это требует компетентности педагогов из всех упомянутых сфер, владения ими эффективными формами и методами для достижения лучших результатов в валеологическом образовании.

2. Валеологическое образование предполагает работу в нескольких направлениях: с обучающимися – студентами высших учебных заведений, курсантами образовательных организаций МВД России, с педагогами, тренерами, представителями общественности. Это требует объединения усилий всех субъектов воспитательного процесса, согласования их действий и отношений.

3. Работа по формированию здорового образа жизни зависит от особенностей конкретного учебного учреждения: условий, традиций, качественного состава педагогического коллектива, материальной базы. Она яв-

ляется составной частью системы воспитательной работы и органично взаимодействует с другими ее направлениями.

Формирование здорового образа жизни предполагает разработку технологии валеологического образования. Технология обучения – это своеобразный алгоритм действий, правильное выполнение которых в определенной последовательности ведет к заранее запланированному, предполагаемому результату. Выделяют следующие признаки технологии: целесообразность, т. е. любая технология должна содержать описание целей и задач, на решение которых направлены проектируемые способы и действия; результативность – описание результатов; алгоритмичность – фиксация последовательности действий педагога и обучающихся; воспроизводимость – систематическое использование алгоритма действий и средств в организации педагогического процесса; управляемость – возможность планирования, организации, контроля и корректировки действий.

Цель валеологического образования заключается в воспитании личности, которая способна в течение жизни поддерживать свое здоровье на максимально высоком уровне и благодаря этому реализовать свои внутренние возможности. Это предполагает формирование валеологического мировоззрения и поведения, мотиваций, которые обеспечат активное и сознательное вовлечение каждого индивида в процесс созидания своего здоровья.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- сформировать убеждение в необходимости заботиться о здоровье, своем и окружающих;
- создать устойчивые мотивационные установки на валеологическое поведение и здоровый образ жизни как ведущих условий и эффективного механизма формирования, сохранения и укрепления здоровья;
- способствовать сознательному овладению валеологическими умениями и навыками и активному творческому их применению с целью формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья;

- создать условия для овладения умениями и навыками, благодаря которым человек способен поддерживать здоровье;
- раскрыть негативное влияние на здоровье человека вредных привычек;
- создать в учебных заведениях условия для сохранения и укрепления здоровья;
- ввести систему мониторинга и диагностики сформированности культуры здоровья учащихся высших учебных заведений [13].

Многовековой опыт здорового образа жизни нашего народа стоит в полной мере раскрывать в валеологическом обучении и воспитании. В течение учебного года обучающиеся должны получать информацию об уровне их физической подготовленности. Должны проводиться различные занятия (беседы, лекции, круглые столы, физкультурно-оздоровительные мероприятия и т. д.) на темы оздоровления. Для улучшения валеологического образования стоит предоставлять больше возможностей преподавать валеологию самим педагогам по физической культуре, ведь студенты профильных учебных заведений, изучая предметы медико-биологического и фундаментального циклов, получают комплекс знаний о здоровье человека и общества, способах его сохранения, укрепления, развития в современных условиях. По нашему мнению, возможности улучшения обучения по валеологии заключаются в качественной подготовке педагогов по теории и методике физического воспитания в профильных учебных заведениях.

1.4. Двигательные действия как сложная структурная единица физической подготовленности сотрудников полиции

Физическая подготовленность – это функциональные возможности, свидетельствующие о необходимом уровне технического развития систем организма, физических качеств, от которых зависит успех в осуществлении оперативно служебной и боевой деятельности будущего или действующего сотрудника полиции.

При этом физическая подготовленность обучающихся, как педагогический процесс, служит платформой для формирования профессионально-прикладных навыков, являясь важной частью общего развития функционального состояния физических и технических упражнений профессиональной подготовки для МВД России [14].

В положительной организации процесса формирования физической подготовленности среди будущих сотрудников полиции особую роль играют педагогические подходы к занятиям по физической культуре. Они представляют собой некие базовые положения, которые способствуют правильному формированию педагогических принципов и, соответственно, эффективной реализации учебного процесса.

В общем виде все педагогические принципы основаны на основополагающих дидактических принципах. При любом образовательном процессе, в любом учебном заведении физическая культура и подготовка являются одним из основных элементов, базируясь на основных принципах всех отраслей (активность, сознательность, заинтересованность, доступность, наглядность, эффективность, индивидуальность, динамика, систематичность и т. д.).

В связи с ростом преступности сотрудникам органов внутренних дел постоянно приходится сталкиваться с фактами ожесточенного сопротивления со стороны нарушителей. Находясь на улицах, в экстремальных условиях, сотрудникам, прошедшим обучение в образовательных организациях МВД России, зачастую затруднительно эффективно противостоять правонарушителям.

Необходимо отметить, что одной из значимых задач, решаемых в процессе физической подготовленности сотрудников полиции, является достижение ими высокого состояния физического развития и здоровья. В рамках общей физической подготовки важной задачей выступает укрепление здоровья, всестороннее и гармоничное развитие физических и волевых качеств и постоянный контроль над их динамикой [9].

Также основными направлениями для развития физических качеств являются упражнения на силу, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость.

Общая физическая подготовка является основой физического воспитания и способствует повышению функциональных возможностей сотрудников полиции их общей работоспособности, при этом выступая базой для профессионально-прикладной физической подготовки.

Специализированная подготовка сотрудников полиции, в том числе курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, – это обучение знаниям, умениям и навыкам, от которых зависит их профессиональная дееспособность [8].

Еще одной неотъемлемой частью физической подготовки сотрудников органов внутренних дел является психологическая подготовка. Важным аспектом в данном направлении выступают психологическая устойчивость сотрудников, их способность противостоять опасности, уверенность в действиях в момент применения физической силы и т. д.

Каждому сотруднику полиции требуется регулярно развивать и повышать функциональное состояние организма. С этой целью нужно выбрать доступные и эффективные двигательные действия (физические упражнения), которые помогут в процессе профессиональной и самостоятельной деятельности достичь и поддерживать необходимый уровень физической подготовленности.

Существуют две основные группы средств повышения физической подготовленности.

Основные средства: упражнения с использованием массы предметов, упражнения с собственным весом и упражнения с тренажерами.

Дополнительные средства: упражнения в привычных условиях окружающей среды, упражнения с применением сопротивления упругих предметов и упражнения с противодействием партнера [12].

Данные методы обеспечивают развитие способности концентрировать нервно-мышечные усилия и увеличивают силу. Их рекомендуется

выполнять методом круговой тренировки, который представлен в обеспечении комплексного воздействия на различные мышечные группы.

Выполнению этих методов присущи три вариации: непрерывный потоковый метод (выполнение упражнений с меньшим интервалом отдыха), поточно-интервальный метод (основан на 20–40-секундном выполнении простых упражнений в технике с минимальным отдыхом на каждой станции), интенсивно-интервальный (представляет собой чередование интервалов высокой и низкой интенсивности физических нагрузок, используется в повышении уровня физической подготовленности) [15].

Многие авторы, занимающиеся изучением развития физических качеств, в своих исследованиях употребляют термин «гармоничность» – соответствие уровня развития физических качеств и антропометрических показателей индивида половым, возрастным и популяционным нормам.

По словам Л.П. Матвеева, для того, чтобы достичь высоких показателей в каком-либо из физических качеств, необходимо иметь определенный уровень развития других физических качеств. Кроме того, чтобы физические качества развивались гармонично, необходимо соблюдать оптимальные пропорции [16].

Гармоничность развития физических качеств – это достижение соразмерности максимальных функциональных возможностей отдельных органов и систем организма.

Термин «соразмерность» является синонимом гармоничности и также употребляется во многих исследованиях, посвященных развитию физических качеств. Так, например, М.Я. Набатникова утверждает о необходимости стремления к реализации соразмерности развития основных физических качеств в процессе обучения физической культуре, а также к оптимальному соотношению нагрузок различной направленности во время занятий [17].

Н.Г. Озолин рассматривает данное понятие через проблему отрицательного влияния избыточного развития какого-либо одного физического качества. По его мнению, необходимо подтягивать отстающие физические

качества до достижения определенного уровня подготовленности, после чего проводить контрольные тестирования, направленные на выявление других отстающих физических качеств [6].

Соразмерность в физической культуре означает оптимальное соотношение уровней развития физических качеств. Именно это способствует укреплению и сохранению здоровья, адаптации к быстро изменяющимся условиям внешней среды. Избыточное развитие какого-либо физического качества затрудняет развитие других физических качеств, а также не позволяет реализовывать весь свой потенциал в достижении профессиональной готовности. Поэтому очень важно в процессе физического воспитания не допускать чрезмерного развития отдельных физических качеств.

Таким образом, служебная деятельность сотрудников полиции требует постоянной поддержки их физической подготовленности. Она будет эффективна при слаженной работе на высоком уровне. Кроме того, физическая подготовленность сотрудников МВД России является главным средством физического воспитания и совершенствования уровня профессиональной работоспособности, а также обеспечивает высокий уровень развития функционального состояния физической готовности.

1.5. Мотивация, формы, целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями, различными видами спорта, их валеологическая направленность

По мнению многих ученых, оптимальный двигательный режим для молодых людей должен составлять 8–10 часов в неделю. В настоящее время наблюдается значительное несоответствие между умственной и физической нагрузкой учащихся, поскольку на предмет «Физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка» согласно учебному плану предусматривается всего 4, а иногда и вовсе 2 академических часа в неделю,

что составляет при любой организации учебных занятий лишь 30–35 % оптимального суточного объема движений. Поэтому важно находить дополнительные резервы увеличения двигательного режима обучающихся. Здесь большое значение имеет самостоятельная форма занятий физическими упражнениями.

Выбор направленности и формы самостоятельных занятий зависит, прежде всего, от мотивации человека. Формирование мотивов, переходящих в потребность регулярных занятий физическими упражнениями, происходит под воздействием различных факторов, влияющих на образ жизни человека, в том числе традиции в семье, веяния моды, пропаганды ЗОЖ [19].

Целями самостоятельных занятий могут быть: активный отдых, укрепление и коррекция здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов и т. д.

Конкретная направленность и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Можно выделить гигиеническую, оздоровительно-рекреативную (рекреация – восстановление), общеподготовительную, спортивную, профессионально-прикладную и лечебную направленности:

- гигиеническая – предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья;

- оздоровительно-рекреативная – предусматривает использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в выходные дни и в период каникул в целях после рабочего восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения;

- общеподготовительная – обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение длительного периода времени на уровне требований и норм системы тестов физической подготовленности учебной программы для курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России;

– спортивная – имеет целью повышение спортивного мастерства занимающихся, участие в спортивных соревнованиях, достижение возможно высоких спортивных результатов;

– профессионально-прикладная – предусматривает использование средств физической культуры и спорта в системе научной организации труда и для подготовки к профессиональной деятельности с учетом особенностей получаемой специальности;

– лечебное направление заключается в использовании физических упражнений, закаливающих факторов и гигиенических мероприятий в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травмы [20].

Организационные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами. Существуют три основные формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, самостоятельные тренировочные занятия в свободное время.

Утренняя гигиеническая гимнастика (далее – УГГ) включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения. На первом курсе обучения в образовательных организациях МВД России УГГ является обязательной.

В комплекс УГГ следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине или второй половине комплекса.

Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным ее увеличением. Между сериями из 2–3 упражнений (а для силовых упражнений – после каждого)

выполняются упражнения на расслабление или медленный бег (20–30 сек.). Дозировка физических упражнений, т. е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается: изменением амплитуды движений, ускорением или замедлением темпа, увеличением или уменьшением числа повторений упражнений, включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп; увеличением или сокращением пауз для отдыха [21].

Упражнения в течение учебного (рабочего) дня обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения. Упражнения выполняются в перерывах между учебными занятиями. Обычно это простые общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, круговые движения головы, круговые движения в плечевых, локтевых суставах и т. п.); изометрические (максимальное напряжение и расслабление мышц кистей, рук, ног, туловища); специальные для мышц глаз (движения глаз вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения).

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально и в группе. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Необходимо помнить, что самостоятельные занятия в одиночку можно проводить только на стадионах, спортивных площадках, в парках, в черте населенных пунктов.

Выбор количества занятий в неделю зависит в значительной степени от цели самостоятельных занятий. Для поддержания физического состояния на достигнутом уровне достаточно заниматься два раза в неделю. Для его повышения – не менее трех раз, а для достижения заметных спортивных результатов – 4–5 раз в неделю и более. Тренироваться надо через 2–3 часа после приема пищи. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак, а также поздно вечером.

Занятия отдельными видами спорта, системами физических упражнений могут способствовать развитию определенных органов и систем организма. С помощью правильно подобранных физических упражнений

можно улучшить многие показатели физического развития (масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких).

При выборе вида спорта с целью коррекции недостатков физического развития и телосложения следует сформировать свое твердое представление об идеале телосложения, т. к. каждый вид спорта влияет различно на те или другие антропометрические показатели.

Наибольшие возможности, например, в избирательной коррекции отдельных недостатков телосложения, представляют регулярные занятия атлетической гимнастикой, шейпингом, аэробикой, гантельной гимнастикой, т. е. теми упражнениями, которые и направлены преимущественно на решение подобных задач.

Для повышения функциональных возможностей организма, совершенствования деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем наиболее эффективно выбирать и самостоятельно заниматься циклическими видами спорта: бег, ходьба на лыжах, плавание, велосезда, катание на коньках.

С точки зрения вида спорта для активного отдыха рекомендуется выбирать систему физических упражнений с учетом темперамента, психологической настроенности, эмоционального состояния.

Выбор видов спорта проводится для достижения лучшей специальной психофизической подготовленности к избранной профессии. Так, будущая профессия полицейского требует повышенной общей выносливости, поэтому обучающимся образовательных организаций МВД России рекомендуется выбирать виды спорта, в наибольшей степени развивающие это качество (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и т. п.) [22].

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить с использованием различных видов спорта или систем физических упражнений. Рекомендуются наиболее общедоступные виды спорта, в основном циклические, менее других требующие высокого уровня спортивной подготовленности, а также наиболее популярные игровые виды спорта, если

занимающиеся уже обладают достаточным уровнем практических навыков в данном виде спорта.

Оздоровительный бег является одной из самых лучших и доступных форм занятий физической культурой. Благодаря естественности и простоте движений, возможностям проводить тренировки практически в любых условиях и в процессе занятий добиваться значительного расширения функциональных возможностей, бег является самым распространенным и массовым увлечением во многих странах мира. Чтобы повысить эффективность занятий оздоровительным бегом, необходимо освоить рациональную технику, научиться правильно дозировать продолжительность и скорость бега.

Ошибки в технике бега (нарушения осанки, неправильная постановка стопы и др.) могут вызывать болезненные ощущения отдельных мышечных групп, сухожилий, суставов ног, спины. Необходимо правильное выполнение беговых движений, чтобы избежать этого. Лучшей техникой бега обладают те бегуны, которые используют постановку ноги на носок. Такая постановка увеличивает силу отталкивания за счет энергии упругой деформации в мышцах ног и снижает время опоры. Нога ставится на грунт мягким, загребающим движением. Если это вызывает трудности, можно осуществлять постановку стопы с пятки с последующим перекатом на носок. Нужно стремиться снизить горизонтальное торможение в фазе амортизации, т. е. ставить ногу с загребающим движением ближе к проекции центра тяжести тела, а также избегать «натякания» на ногу или «ударной» постановки ноги. Беговой шаг должен быть легким, пружинящим, с минимальными вертикальными и боковыми колебаниями. Туловище при беге держится прямо или имеет незначительный наклон вперед, плечи опущены и расслаблены, руки без напряжения движутся вперед-назад. Продолжительность и скорость бега определяется в зависимости от уровня подготовки занимающихся и поставленных задач. Критериями дозировки физической нагрузки при занятиях оздоровительным бегом являются: продолжительность, скорость, дистанция.

Под влиянием регулярных занятий бегом во всех системах организма происходит функциональная перестройка. Активизация деятельности мышц при занятиях оздоровительным бегом приводит к повышению активности всех обменных процессов. Опыт показывает, что, тренируясь 3–4 раза в неделю даже с минимальным объемом нагрузок, можно добиться существенного улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Проводить занятия на свежем воздухе зимой можно при температуре воздуха не ниже -20°C . При более низкой температуре целесообразно провести занятие в помещении, заменив бег гимнастическими упражнениями и бегом на месте.

После каждого занятия через 10–15 минут желательно принять душ, который успокаивает нервную систему, очищает кожу, улучшает кровообращение. Не рекомендуется после занятий принимать холодный душ. Холодный душ без предварительного закаливания организма может вызвать простудные заболевания.

Занятия лыжным спортом более сложны в организационном и методическом плане. К подготовленности занимающихся предъявляются повышенные требования. Главным критерием готовности к лыжным занятиям является физическое состояние организма, выражающееся в отсутствии медицинских противопоказаний для тренировок на холоде, а также владение некоторыми техническими навыками передвижения на лыжах. Для самостоятельных тренировочных занятий лыжным спортом, особенно начинающим, следует выбирать относительно ровные трассы, без больших перепадов высоты на подъемах и спусках. Основной направленностью самостоятельных оздоровительных занятий лыжным спортом является закаливание организма, развитие выносливости и, конечно же, совершенствование ранее изученной техники лыжных ходов [9].

Спортивные игры оказывают разностороннее воздействие на занимающихся, улучшая их функциональное состояние, физическую подготовку и координацию движений. Для эффективности тренировок

в спортивных играх необходимо соблюдать следующие правила. До начала игр следует проводить разминку, включающую медленный бег, обще-развивающие упражнения и для тех групп мышц, которые принимают наибольшую нагрузку в данной игре. Соблюдать все правила, связанные с техникой безопасности, обращая внимание на соответствие обуви, инвентаря, ровность покрытия площадки и др.

ГЛАВА 2. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

2.1. Основы теории и методики воспитания физических качеств

Физические качества – это совокупность морфофункциональных свойств организма, обеспечивающих возможность осуществления двигательной деятельности. Традиционно выделяют пять основных физических качеств – сила, быстрота, ловкость, выносливость и гибкость. Анализ факторов, определяющих тренировочный эффект физических упражнений, позволяет выделить следующие элементы: функциональные эффекты тренировки, пороговые и критические нагрузки для возникновения тренировочного эффекта, специфичность тренировочного эффекта, обратимость тренировочного эффекта, тренируемость, определяющая величину тренировочного эффекта. Рассмотрим отдельно каждый из перечисленных аспектов.

Функциональных эффектов тренировки большое количество, однако все из них можно отнести к двум большим группам: повышение максимальных функциональных возможностей организма; увеличение эффективности деятельности отдельных органов и систем организма при выполнении физических упражнений.

Достижение перечисленных эффектов происходит за счет структурных и функциональных изменений отдельных органов и систем организма, а также укрепления центральной нервной системы. Выбор нагрузок зависит от целей занятия. Основными параметрами нагрузки являются интенсивность, длительность и частота.

Самым распространенным и простым способом определения интенсивности нагрузки является измерение частоты сердечных сокращений (далее – ЧСС). Для этого используется формула: $ЧЧС (max) = 180 - \text{возраст уд/мин}$. Интенсивность нагрузок должна быть такой, чтобы ЧСС не была ниже пороговой, иначе не будет возникать тренировочного эффекта, а также не выше пиковой ЧСС. Пиковая ЧСС не должна превышать 95 %

от максимальной ЧСС [3]. Интенсивность нагрузки должна увеличиваться по мере тренированности.

Для достижения тренировочного эффекта, кроме оптимальной выбранной интенсивности, должна быть обеспечена достаточная длительность нагрузки. Существует обратная связь между этими двумя показателями: чем выше интенсивность нагрузки, тем менее продолжительной она должна быть, и наоборот.

При занятиях с умеренной интенсивностью (ЧСС 130–140 ударов) тренировка должна длиться 15–20 минут. Общая продолжительность занятий, необходимая для появления тренировочного эффекта, для тренировки общей выносливости составляет 10–16 недель, для скоростно-силовой подготовки – 8–10 недель.

Частота занятий взаимосвязана как с интенсивностью нагрузки, так и с ее продолжительностью. Одинаковый эффект может быть достигнут и при интенсивных, но относительно коротких и ежедневных занятиях, и при продолжительных, но менее интенсивных тренировках 2–3 раза в неделю. Наиболее оптимальной является частота – 3 раза в неделю.

При постепенном снижении нагрузок тренировочный эффект также постоянно уменьшается или совсем исчезает при полном прекращении тренировок. А также, чем выше была двигательная активность во время тренировок, тем меньше и медленнее будет происходить снижение. Прирост тренировочного эффекта обеспечивается за счет регулярных тренировок с интенсивностью 3 раза в неделю.

Таким образом, на основе анализа факторов, определяющих тренировочный эффект, можно определить интенсивность нагрузки, частоту занятий и их продолжительность. Это очень важно, поскольку достижение функциональных эффектов тренировки, проявляющихся в повышении функциональных возможностей организма и эффективности деятельности отдельных его органов и систем при выполнении физических упражнений, зависит от оптимального соотношения перечисленных параметров.

2.2. Организация учебно-тренировочного процесса

Основа эффективной работы – это правильно организованный учебно-тренировочный процесс. Он состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной, каждая из которых включает некоторые элементы.

Подготовительную часть занятия составляет разминка. Она должна состоять из упражнений, обеспечивающих постепенное увеличение частоты сердечных сокращений, температуры тела, а также подготовку опорно-двигательного аппарата к дальнейшей, более интенсивной нагрузке.

Разминка, как вводная часть занятия, выполняет очень важную роль, поскольку с ее помощью можно укрепить суставы, повысить тонус мышц, улучшить осанку, добиться улучшения фигуры обучающихся.

Наиболее оптимальный период времени для разминки – 7–10 минут.

Предлагаем следующий комплекс упражнений для разминки:

- быстрая ходьба, легкий бег, легкие прыжки (2–3 мин);
- вращение кистей рук – по 10 раз в каждую сторону;
- вращение или махи руками в плечевых суставах – по 10 раз в каждую сторону;
- вращение в коленных суставах – 5 раз – вправо, 5 раз – влево;
- наклоны в стороны поочередно вправо и влево – по 10 раз;
- наклоны вперед, затем прогнуться назад – 10 раз;
- вращение корпусом – по 10 раз в каждую сторону;
- повороты и наклоны головы – по 10 раз в каждую сторону;
- несколько упражнений на растяжку (1–2 мин).

Необходимо, чтобы пульс достиг показателя, при котором идет сжигание жира. Чтобы рассчитать это значение, используется следующая формула: $(220 - \text{возраст} - \text{пульс в покое}) \times 0,5 + \text{пульс в покое}$.

Основная часть занятия. В основную часть занятия необходимо включать 5–6 упражнений на разные группы мышц.

Количество повторений упражнений зависит от преследуемой цели. Для развития силовой выносливости необходимо выполнять 25–30 повторений упражнений для веса и 15–18 для других групп мышц, уменьшив при этом отягощение. Для развития силы количество повторений упражнений

необходимо уменьшить: 10–12 для пресса, 4–6 для других групп мышц. Но существует наиболее оптимальный вариант, выполнение которого обеспечивает развитие как силы, так и силовой выносливости: 15–20 повторений для пресса, 8–12 для других групп мышц.

Важно, чтобы упражнения выполнялись по кругу, т. е. сначала надо сделать по одному подходу все упражнения комплекса и отдохнуть 1–2 минуты, после чего начинать выполнение следующего круга.

Примерный комплекс упражнений:

- 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- 2) подтягивания на перекладине;
- 3) прыжки на возвышение или препятствие;
- 4) подъем ног к перекладине;
- 5) приседания с отягощением;
- 6) сгибание туловища из положения лежа на спине;
- 7) махи ногами вперед.

В приведенном примерном комплексе упражнений можно заменить некоторые из упражнений на другие либо же чередовать их от занятия к занятию, главное – чтобы выполнялись упражнения на все основные группы мышц (руки (бицепсы и трицепсы), плечевой пояс, спина, брюшной пресс и ноги).

В заключительной части занятия необходимо выполнить упражнения на расслабление и потягивания:

- кругообразные движения руками перед телом и в стороны;
- поднимание ног вперед и назад;
- глубокие наклоны туловища вперед.

Выполнение заминки необходимо для предотвращения застоя крови и чрезмерно быстрого падения кровяного давления, уменьшения возможности возникновения спазмов и судорог мышц, понижения частоты сердечных сокращений до близкого к исходному уровню.

Таким образом, эффективность работы и ее результат зависит от организации учебного занятия. Учебно-тренировочный процесс состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. На основе анализа каждого из элементов занятия были разработаны и предложены комплексы физических упражнений.

2.3. Методика развития силы

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или оказывать противодействие ему за счет мышечных усилий [24]. Для развития силы необходимо выполнять упражнения с внешним сопротивлением и использовать методические основы силовой тренировки.

Для правильной и эффективной организации занятия необходимо строго соблюдать методику, включить в содержание занятия упражнения, направленные на развитие других физических качеств, а также не допускать возникновения травм, при появлении болевых ощущений у обучающихся немедленно прекратить выполнение упражнений и выяснить причину боли [25].

Силовые упражнения с весом собственного тела.

При выполнении силовых упражнений с весом собственного тела основным правилом является постепенное увеличение нагрузки на мышцы. При этом такие упражнения задействуют почти все мышцы тела, развивают не только силу, но и выносливость тела, укрепляют мышечный корсет и сухожилия.

1. Подтягивание на перекладине.

Чтобы выработать методику выполнения подтягивания, необходимо, в первую очередь, определить, на какие группы мышц оно воздействует. Мышцы предплечий – обеспечивают крепкий хват перекладины и задействованы все время, пока выполняется вис. Бицепс (двуглавая мышца плеча) и мышцы спины – включаются в работу в момент тяги к перекладине.

Таким образом, основное внимание следует уделить укреплению и развитию именно этих мышечных групп, поскольку остальные группы мышц играют второстепенную роль.



Рис. 1

Методика развития мышц предплечий.

Даже когда выполняются упражнения на другие группы мышц, мышцы предплечий осуществляют большой объем работы. Каждый раз, когда при выполнении упражнений задействуются локти или запястья, определенное количество нагрузки переходит на предплечья.

Упражнения для развития мышц предплечья:

1. Исходное положение (ИП) – сидя на скамье, опираясь предплечьями на бедра или специальную подставку. Сгибание-разгибание рук в запястьях со штангой, хват сверху.

2. ИП – сидя на скамье, опираясь предплечьями на бедра. Попеременные сгибания-разгибания рук в запястьях с гантелями, держа их хватом сверху.

3. ИП – сидя на скамье, опираясь предплечьем о ребро наклонной доски. Разгибание в лучезапястном суставе кисти с гантелью, держа ее хватом сверху.

4. ИП – стоя с гантелями в руках. Разгибание рук в лучезапястных суставах.

5. ИП – сидя на скамье, опираясь предплечьями о бедра или подставку. Приведение-отведение кистей рук с гантелями, держа их вертикально.

6. ИП – стоя с гантелями в руках. Вращение кистей рук с гантелями внутрь или наружу.

7. ИП – стоя с гантелями в согнутых в локтевых суставах руках, упираясь локтями в живот. Одновременное вращение внутрь или наружу кистей рук с гантелями.

Подготовительные упражнения для разучивания подтягивания

На первоначальном этапе разучивания рекомендуется хвататься за перекладину без прыжка, поскольку последующий за прыжком рывок массы тела вниз неблагоприятно сказывается на мышцах рук.

Повиснув на перекладине, необходимо поднять туловище до половины пути и зафиксировать его в таком положении на 5 секунд, а затем опуститься вниз. После этого следует 5–10 секунд отдохнуть в виси, затем повторить 3–5 раз. После выполнения соскочить на пол и хорошо встряхнуть мышцы рук и ног. Затем следует немного отдохнуть (1 минуту) и выполнить второй подход. После второго подхода необходимо увеличить время перерыва до 1,5 минут и выполнить следующий – третий подход. Всего выполняется 3–4 подхода с постепенным увеличением времени отдыха.

После выполнения последнего подхода отдохнуть 3 минуты и приступить к выполнению непосредственно подтягивания. Правильным будет считаться подтягивание, при котором туловище прямое, ноги ровные, носочки тянутся вниз и немного вперед, руки работают одновременно. Необходимо зафиксировать подбородок над перекладиной, при этом подбородок нельзя тянуть вверх, следует немного прижать его к груди.

Правильное с технической стороны выполнение подтягивания очень важно на первоначальном этапе, поскольку мышцы запомнят это состояние и помогут в дальнейшем при многократном повторении данного упражнения.

Из этого следует, что ключевым является именно качество выполнения подтягивания, а не количество повторов, потому что необходимо закрепить правильность навыков.

После достижения результата по выполнению одного правильного подтягивания можно легко научиться выполнять до 5 подтягиваний.

Но дальше наступает застой, и выполнение каждого следующего подтягивания затрудняется. За 10–15 дней достигается результат от 8 и до 12 подтягиваний. Однако затем снова наступает застой, и выполнение подтягиваний от 12 до 15 повторений дается с трудом.

Таким образом, используя данную методику, можно научиться подтягиваться до 12 раз за 3 месяца.

Алгоритм выполнения подтягивания выглядит следующим образом:

- повиснуть на перекладине хватом на 10 см шире плеч, чтобы оптимизировать нагрузку на все мышцы, участвующие в процессе;
- направить взгляд в потолок, это позволит зафиксировать спину в правильном, прогнутом положении;
- чтобы по максимуму задействовать все мышцы спины, в самой верхней точке подтягиваний с силой свести лопатки;
- в идеале перекладина должна коснуться не подбородка, а верхней части грудных мышц;
- ноги слегка согнуть в коленях и скрестить лодыжки (так лучше стабилизируется верное положение тела).

Основные стили подтягивания

Подтягивания средним прямым хватом

Выполнение: повиснуть на перекладине прямым хватом, равным ширине плеч, немного прогнуть спину и скрестить ноги. Подтягиваться, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди (рис. 2, 3).



Рис. 2



Рис. 3

Подтягивания средним обратным хватом

Выполнение: повиснуть на перекладине обратным хватом, руки на ширине плеч. Подтягиваясь, сосредоточиться на отведении плеч назад и вниз в самом начале движения (рис. 4, 5).



Рис. 4



Рис. 5

Подтягивания широким хватом к груди

Выполнение: повиснуть на перекладине прямым хватом шире плеч, гриф перекладины обхватить большими пальцами сверху для лучшего растягивания широчайших мышц спины. Сводя лопатки, подтягиваться, прогибаясь в спине, и смотря строго вверх, стараться коснуться перекладины верхом грудных мышц. Немного задержавшись в верхней точке, вернуться в исходное положение (рис. 6, 7).



Рис. 6



Рис. 7

Подтягивания широким хватом за голову

Выполнение: повиснуть на перекладине прямым хватом шире плеч. Подтягиваться, не прогибаясь в спине, выпрямив ноги и держа их в одну линию с корпусом. Локти во время движения должны быть направлены четко вниз, а не назад (рис. 8).



Рис. 8

Подтягивания узким прямым хватом

Выполнение: повиснуть на перекладине прямым узким хватом. Прогнувшись в спине, подтягиваться, стараясь коснуться снаряда нижней частью груди (рис. 9, 10).



Рис. 9



Рис. 10

Подтягивания узким обратным хватом

Выполнение: повиснуть на перекладине узким обратным хватом, прогнуть спину и смотреть на кисти. Подтягиваясь, сосредоточиться на отведении плеч назад и сведении лопаток. Подходя к верхней точке, стараться сильнее прогнуться в спине и касаться перекладины нижней частью мышц груди (рис. 11).



Рис. 11

Подтягивания имеют достаточно строгие правила регламентации: хват должен быть сверху, т. е. ладони направлены от себя; подбородок должен выступить чуть выше перекладины; каждое подтягивание должно начинаться с самой нижней позиции с расправленными руками; не разрешаются махи ногами и раскачивания тела; перекладина должна быть прямая, горизонтальная; ширина хвата, а также темп выполнения упражнения не регламентированы.

Подходы	1	2	3	4	5	6	Время отдыха между подходами
Недели	Количество повторов						
1-я неделя	8	6	4	8	6	4	60 с.
2-я неделя	7	5	3	7	5	3	45 с.
3-я неделя	6	4	2	6	4	2	30 с.
4-я неделя	5	3	1	5	3	1	15 с.

На пятой неделе следует начать сначала, при этом необходимо в половину увеличить количество повторов от своего нового максимума. С шестой недели можно использовать отягощения, тренируясь три раза в неделю, делая на каждой тренировке по шесть подходов, увеличив отдых между ними до одной минуты. При этом необходимо соблюдать правило: чем меньше подходов, тем больше вес отягощения.

2. Отжимания, т. е. сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Являются одними из общеразвивающих упражнений. Выполнение отжиманий способствует развитию грудных мышц, дельтовидных мышц, пресса и трицепса, а также таких силовых качеств, как сила, выносливость и ловкость. Кроме этого укрепляются мышцы, которые удерживают положение тела при выполнении упражнения: ноги, спина, межреберные мышцы. Таким образом, отжимания являются очень ценным средством физической подготовки, поскольку воздействуют на весь организм [15].

В технике отжиманий важно соблюдать следующие правила: спина должна быть прямой и не выгибаться, ягодицы не должны торчать вверх, голову надо держать прямо таким образом, чтобы шея являлась продолжением спины; при опускании корпуса надо делать вдох, при поднятии – выдох.

При отжиманиях по варианту «голова выше ног» прорабатывается нижняя область грудных мышц, а когда ступни на опоре, «голова ниже ног», работает верх грудных мышц. Отжимания с широкой постановкой рук воздействуют на внешние области грудных мышц. Однако отмечено, что самый сильный эффект дают отжимания, когда кисти внизу широко расставлены, а ступни стоят на высокой опоре. За счет этого в исходном положении приходится опускаться ниже обычного и сильно растягивать грудные мышцы.

Виды отжиманий лежа

1. Этот вариант отжиманий развивает среднюю область груди.

Выполнение:

– принять положение упора на прямых руках, голову держать прямо, кисти рук расставить чуть шире плеч (рис. 12, 13);

– сначала опуститься в нижнюю позицию, а потом мощным усилием поднять себя на прямые руки, но не распрямлять локти до упора (они должны оставаться чуть согнутыми);

– в верхнем положении статически сильнее напрячь грудные мышцы на счет «раз-два» и только потом опуститься. Пресс постоянно держать напряженным и не допускать «провисания» живота.



Рис. 12



Рис. 13

2. Отжимания с узкой постановкой рук. Развивают, прежде всего, трицепсы.

Выполнение:

- принять положение упора на прямых руках, поставив кисти так, чтобы большие и указательные пальцы коснулись друг друга (рис. 15);
- медленно опуститься в нижнюю позицию, а потом мощным усилием поднять себя вверх;
- в верхней точке статически напрячь трицепсы на счет «раз-два» и только потом опуститься в нижнее положение.



Рис. 14

3. Отжимания с остановкой.

Выполнение:

- принять исходное положение, привычное для обычных отжиманий (рис. 15);
- сгибая руки, опуститься вниз наполовину и сделать паузу на 2 секунды (рис. 16);
- продолжить движение, еще опустившись вниз и почти коснувшись грудью пола, также застыть на 2 секунды и подняться в предыдущее положение (рис. 17);
- сделав еще одну двухсекундную паузу, вернуться в исходное положение и вновь выдержать финальную паузу на прямых руках.

Методика отжиманий с остановками способствует укреплению слабых точек, поскольку паузы, укрепляя время нахождения мышц под нагрузкой, стимулируют их рост [9].



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17

4. Отжимания головой вверх. При выполнении таких упражнений основная нагрузка лежит на нижней области грудных мышц.

Выполнение:

- упереться руками в край скамьи, руки расставить чуть шире плеч;
- согнуть руки и опуститься вниз до касания грудью скамьи;
- выжать себя вверх.



Рис. 18



Рис. 19

5. Отжимания головой вниз. При таком варианте нагрузка смещается на верхнюю область грудных мышц.

Выполнение:

– носки ног упираются в поверхность скамьи, кисти рук надо поставить чуть впереди линии плеч;

– согнуть руки и опуститься вниз;

– выжать себя вверх.



Рис. 20



Рис. 21

Если рассматривать занятия по физической культуре, то отжимания необходимо выполнять вначале основной части занятия, поскольку они являются очень энергозатратными и к концу занятия их выполнение станет проблематичным [14].

Оптимальное количество повторений от 8 до 15. После овладения навыками выполнения можно начать отжиматься с отягощением, постепенно увеличивая его вес, поскольку мышцы будут привыкать к нагрузке.

Круговая тренировка силовой направленности

Круговая тренировка является одной из самых эффективных форм выполнения физических упражнений. При ее применении необходимо правильно рассчитать количество нагрузки на дополнительные снаряды.

Существует три основных метода круговой тренировки:

1. Непрерывно-поточный. Данный метод предполагает выполнение упражнений друг за другом, с небольшим временем отдыха. Сущность метода заключается в том, что увеличивается количество упражнений с одновременным уменьшением времени их выполнения (15–20 секунд) и увеличением времени отдыха (30–40 секунд). Данный метод направлен на развитие двигательных качеств.

2. Поточно-интервальный. Заключается в выполнении простых по технике упражнений продолжительностью 20–40 секунд с минимальным интервалом отдыха. При этом на каждом из кругов необходимо сокращать контрольное время его прохождения. За счет данного метода развивается выносливость, укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

3. Интенсивно-интервальный. Можно использовать только после увеличения уровня физической подготовленности обучающихся. Упражнения выполняются с мощностью работы до 75 % от максимальной и продолжительностью 10–20 секунд, а интервалы отдыха достигают 90 секунд. Данный метод направлен на увеличение силовых качеств.

Для достижения максимальной эффективности и результативности

при выполнении круговой тренировки следует постепенно увеличивать нагрузку следующими способами: увеличение количества повторений упражнения за одно и то же время; уменьшение времени для выполнения одного и того же количества повторений; увеличение количества кругов; уменьшение времени отдыха между упражнениями; введение новых, более эффективных и сложных с точки зрения техники выполнения упражнений.

Наиболее оптимальный вариант круговой тренировки – выполнение упражнений 15–20 раз с интервалом отдыха 5–7 минут, но не более. Продолжительность и количество выполнения упражнений будет зависеть от поставленных целей и задач. Так, при количестве повторений 15–20 раз за 30 секунд развивается сила, более 20–25 раз – силовая выносливость.

Примерный комплекс круговой тренировки

1. ИП – сидя упор руками сзади, ноги выпрямлены. Поднимание ног в угол с последующим возвращением в ИП.

2. ИП – упор лежа на полу. Сгибание и разгибание рук.

3. ИП – основная стойка, в руках гантели. Приседания с выносом рук с гантелями вперед и выпрямление ног с подъемом на носки и отведением рук назад.

4. Лазанье по канату с помощью рук и ног.

5. ИП – упор присев. Прыжки вверх с хлопками ладонями над головой.

6. ИП – лежа на животе, руки вперед. Силовым усилием одновременно оторвать от пола туловище с руками и поднять вверх ноги. Прогнуться в пояснице. Задержаться в данной позе на 5–6 счетов.

7. ИП – лежа на спине, руки вытянуты за голову. Одновременно поднять туловище и прямые ноги, коснувшись пальцами рук носков ног.

8. Прыжки через скакалку с вращением ее вперед.

9. Подскоки на месте с попеременными махами одной ногой вперед и хлопками ладонями под бедром: 10–20 прыжков на каждой ноге.

Таким образом, сила является одним из основных физических качеств, развитие которого требует применения правильных методик и постоянной работы над собой. Главным инструментом для развития силы является выполнение упражнений с весом собственного тела (подтягивания и отжимания).

Перед тем как приступить к разучиванию подтягиваний, необходимо уделить внимание развитию мышц предплечий и бицепса, поскольку именно эти группы мышц играют важную роль при выполнении данного упражнения. Отжимания способствуют развитию грудных мышц, дельтовидных мышц, пресса и трицепс, а также таких силовых качеств, как сила, выносливость и ловкость. Помимо этого, укрепляются мышцы, которые удерживают положение тела при выполнении упражнения: ноги, спина, межреберные мышцы.

2.4. Методика развития быстроты

Быстрота – физическое качество человека, представляющее собой способность совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью.

Большинство исследователей выделяют три элементарных формы проявления быстроты: быстрота двигательной реакции, быстрота отдельных движений, частота движений.

При развитии *быстроты двигательной реакции* используют несколько методов. Наиболее часто встречающийся метод – повторное реагирование на внезапно появляющийся сигнал или изменение окружающей среды.

Примеры: повторное выполнение низкого старта в беге, изменение направления движения по сигналу преподавателя и т. п. Для начинающих этот метод является наиболее эффективным. Однако потом его эффектив-

ность снижается, поскольку быстрота реакции стабилизируется, ее дальнейшее улучшение требует больших усилий.

Еще одним методом развития быстроты является сенсорный метод, который направлен на то, чтобы развивать у обучающихся способность ощущать микроинтервалы времени и тем самым повысить быстроту реагирования. При использовании данного метода предлагаем выполнение следующей тренировки. В начале обучающийся выполняет стартовый рывок на 5 метров, стараясь реагировать на сигнал с максимальной скоростью. И после каждого подхода преподаватель сообщает время выполнения движения.

После этого обучающийся также с максимальной скоростью выполняет пятиметровый рывок и сам сообщает преподавателю время, за которое он, по его мнению, выполнил упражнение. Затем преподаватель оглашает действительное время. Постоянное сопоставление своих ощущений с тем, что говорит преподаватель, совершенствует точность восприятия времени.

На следующем этапе тренировки преподаватель заранее определяет скорость выполнения движения, изменяя ее при каждом подходе. Тем самым у обучающегося развивается навык управления быстротой реакции.

Развитие быстроты движений. Для воспитания быстроты движений используются скоростные упражнения. При этом их необходимо выполнять на предельных скоростях, они должны быть хорошо освоены обучающимися для того, чтобы основной акцент делать именно на скорость выполнения упражнения, а не на способ. Также существуют определенные требования касательно продолжительности их выполнения, чтобы к концу тренировки скорость не снижалась вследствие утомления.

Основным методом развития быстроты движений является повторный метод. Основная цель занимающихся – превысить свою максимальную скорость выполнения упражнения. Основными факторами при ис-

пользовании данного метода являются: длина дистанции, интенсивность выполнения упражнения, время отдыха, число повторений.

Важное значение имеет определение интервалов отдыха. В процессе выполнения упражнения повышается возбудимость центральной нервной системы. А после окончания данный показатель постепенно снижается. В соответствии с этим наиболее эффективно было бы использовать кратковременные интервалы отдыха, пока возбудимость центральной нервной системы не успела существенно снизиться. Однако необходимо учитывать тот фактор, что в процессе выполнения упражнения образуется кислородный долг, на ликвидацию которого требуется достаточное количество времени. Поэтому при попытке делать кратковременные интервалы отдыха между упражнениями быстро появляется утомляемость и снижается скорость движений. В связи с этим интервалы отдыха должны быть, с одной стороны, настолько короткими, чтобы возбудимость центральной нервной системы не успевала существенно снизиться, а с другой – настолько длинными, чтобы показатели вегетативных функций успели более или менее полно восстановиться.

Рекомендуется использовать активный отдых в перерывах между упражнениями, поскольку это позволит сохранить и поддержать возбудимость центральной нервной системы. Например, в беге можно использовать ходьбу или медленный бег.

Основным недостатком методики развития быстроты является появление такого явления, как стабилизация скорости. Необходимо строить занятие так, чтобы такая стабилизация не наступала. Для этого также существуют определенные методики.

Одна из них ориентирована на более позднюю спортивную специализацию при предварительной всесторонней физической подготовке, основная задача которой состоит в том, чтобы, не специализируя обучающихся в каком-либо упражнении, добиться относительно высоких результатов, используя иные средства.

Следующий метод – метод «разрушения скоростного барьера». Он направлен на то, чтобы занимающийся превысил свою максимальную скорость и запомнил возникшие при этом ощущения. Для этого используют, например, бег вниз по наклонной дорожке, бег за лидером, бег с ускорением и т. п.

Еще одним средством преодоления стабилизации скорости является метод «угасания». Сущность его состоит в том, что выполнение упражнения на некоторое время прекращается, одновременно в этот период выполняются упражнения, повышающие уровень скоростных качеств. Тем самым скоростной барьер исчезает, а техника движений сохраняется.

2.5. Методика развития ловкости

Ловкость – двигательное физическое качество, определяющее способность выполнять движения во внезапно возникающих ситуациях. Воспитание ловкости включает в себя, во-первых, способность овладевать новыми движениями, во-вторых, возможность организма перестраивать двигательную деятельность в изменяющихся условиях [13].

Для развития ловкости можно использовать любые упражнения, однако необходимым условием будет являться включение в них элемента новизны, т. е. их выполнение нестандартными способами.

Основными измерителями ловкости являются: координационная сложность задания, точность его выполнения, время его выполнения.

Единого критерия для оценки ловкости не существует. Один и тот же человек может обладать хорошей ловкостью при выполнении одних упражнений и недостаточной – при выполнении других. Прежде всего, ловкость зависит от деятельности двигательного анализатора. Существует корреляционная зависимость между способностью человека к анализу собственных движений и возможностью приобретать новые навыки [4].

Чем точнее человек ощущает свои движения, тем выше степень освоения новых движений.

Существуют определенные физиологические основы ловкости. Координационные связи являются базой для выполнения любого движения. Новое движение строится из координационных элементов, освоенных человеком ранее. Чем больше запас условно-рефлекторных двигательных связей, тем выше степень овладения новыми движениями. Соответственно, тем выше ловкость человека.

Для развития ловкости предлагаем использовать следующие методические приемы:

1. Выполнение обычных упражнений необычным способом. Например, прыжок в длину стоя спиной вперед.
2. Выполнение упражнений зеркальным способом. Например, метание диска левой рукой для правой.
3. Изменение скорости и темпа движения. Например, выполнение упражнения в ускоренном темпе.
4. Уменьшение пространственных границ, в которых выполняется упражнение, а также уменьшение размера предметов, необходимых для выполнения упражнения.
5. Выполнение одного упражнения различными способами.
6. Осложнение упражнений дополнительными движениями.
7. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.

2.6. Методика развития выносливости

Выносливость – это физическое качество, представляющее собой способность организма выполнять длительную физическую нагрузку и противостоять утомлению.

Выносливость определяется временем, в течение которого человек может выполнять ту или иную деятельность, а также скоростью снижения работоспособности. Выделяют выносливость общую и специальную. Общая выносливость проявляется при выполнении любой физической нагрузки, а специальная – при выполнении конкретного вида профессиональной деятельности.

Выделяют четыре основных вида утомления: умственное, сенсорное, эмоциональное и физическое [10]. Рассмотрим более подробно умственное утомление.

В зависимости от объема мышечных групп, участвующих в работе, выделяют:

- 1) локальное (местное) утомление – когда в работе принимает участие менее $1/3$ общего объема мышц тела;
- 2) региональное утомление – в работе участвуют мышцы, составляющие от $1/3$ до $2/3$ мышечной массы;
- 3) глобальное (общее) – при работе свыше $2/3$ мышц тела.

Большое значение будет иметь глобальное утомление, поскольку именно с ним наиболее часто приходится сталкиваться в процессе физического воспитания, т. к. при выполнении различного рода физических упражнений (бег, плавание, гребля) участвуют практически все группы мышц.

Существует два показателя выносливости: абсолютные – без учета уровня развития быстроты или силы и относительные – с учетом развития данных качеств.

Чтобы измерить относительные показатели выносливости, используют косвенные расчетные значения. Время на контрольной дистанции сравнивается со временем на короткой (эталонной) дистанции.

1. Показатель «запаса скорости» – разность между средним временем преодоления эталонного отрезка при прохождении всей дистанции и лучшим временем на этом отрезке.

Запас скорости:

$$ЗС = \frac{td}{n} - t_{эт},$$

где td – время прохождения дистанции (например, бег 400 м – 48,0 с);
 $t_{эт}$ – лучшее время на эталонном отрезке (100 м – 11,0 с); n – частное от деления длины дистанции на длину эталонного отрезка (400 м: 100 м = 4).

Таким образом, $ЗС = 48,0: 4 - 11,0 = 1$ с.

2. Индекс выносливости:

$$ИВ = td - n \times t_{эт}$$

Пример: $ИВ = 48,0 - 4 \times 11,0 = 4,0$ с

3. Коэффициент выносливости:

$$КВ = td : t_{эт}$$

Пример: $48,0: 11,0 = 4,3636$

Можно выделить следующие алгебраические отношения:

$$ИВ = n \times ЗС$$

$$КВ = n + \frac{ИВ}{t_{эт}}$$

Чтобы развивать выносливость, необходимо прийти до определенной степени утомления, поскольку организм начнет адаптироваться к новым состояниям и тем самым повысится выносливость.

Для быстрого достижения утомляемости можно использовать спурты (ускорения). Необходимо постепенно увеличивать их интенсивность, а длительность делать более разнообразной – от 3–5 с до 1–1,5 мин.

Воспитание выносливости в единоборствах и спортивных играх

Можно выделить три основных способа развития выносливости в единоборствах и спортивных играх.

1. Сохранять ту интенсивность и длительность, которая имеет место на соревнованиях при различных видах спорта. Например, в футболе играть оба тайма по 45 минут.

2. Увеличивать длительность, снижая при этом интенсивность. Данный метод способствует совершенствованию аэробных возможностей

организма, достижению экономичности движений и развитию волевых качеств.

3. Увеличивать интенсивность с одновременным уменьшением длительности. Поскольку периоды работы по времени сокращаются, необходимо увеличивать количество их выполнения. Например, оба футбольных тайма по 45 минут поделить на 6 периодов по 15 минут. При этом необходимо все 6 периодов играть в одинаково высоком темпе и постепенно сокращать время отдыха между периодами.

Самым эффективным методом воспитания выносливости в силовых упражнениях будет являться круговой метод. Он заключается в том, что группа делится на несколько (6–10) отделений по числу снарядов. На каждом снаряде занимающийся выполняет одно упражнение, после чего немедленно переходит к другому, и так далее по кругу [7].



Рис. 22. Вариант метода круговой тренировки

2.7. Методика развития гибкости

Гибкость как физическое качество представляет собой способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой [7]. То есть основным показателем гибкости является амплитуда движения.

Гибкость измеряется двумя основными способами:

1) в угловых градусах (рис. 23);

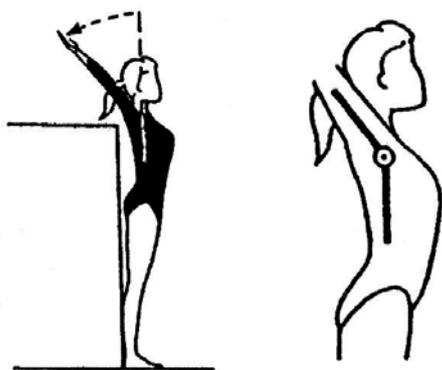


Рис. 23

2) в линейных мерах (рис. 24).

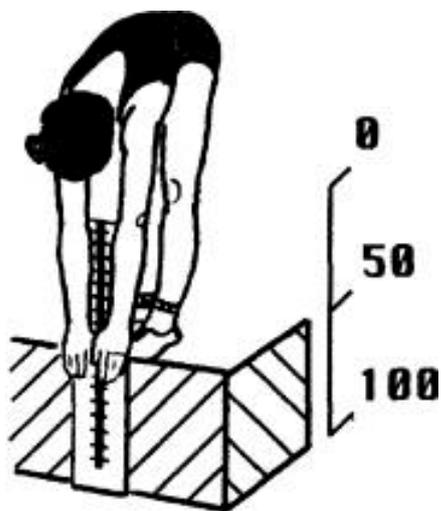


Рис. 24

Существует несколько факторов, от которых зависит гибкость. В первую очередь, это эластичность мышц и связок. На эластичность ока-

зывает воздействие центральная нервная система, поэтому на соревнованиях гибкость может увеличиваться, поскольку участвующие в этот момент находятся на эмоциональном подъеме.

Следующий фактор – это возбуждение мышц, возникающее при их растягивании. Его появление связано с охранительными функциями организма. С увеличением гибкости активность возбуждения мышц будет постепенно снижаться.

Гибкость также зависит от температуры окружающей среды и от времени суток. Так, чем выше температура, тем больше показатели гибкости. А в утреннее время показатели гибкости будут значительно ниже, чем в дневное [13].

Все эти факторы необходимо учитывать при проведении занятий по физической подготовке. При существовании каких-либо неблагоприятных условий необходимо увеличить разминку.

Изменение гибкости (в мм) в различных условиях

В 8 час. утра	В 12 час. дня	После 10 мин. пребывания при $t+10^{\circ}$ в 12 час. дня	После 10 мин. В горячей ванне $t 40^{\circ}$ в 12 час. дня	После 20 мин. разминки в 12 час. дня	После утомительного тренировочного занятия в 12 час. дня
-14	+35	-36	+78	+89	-35

Анализ многочисленных исследований показал, что максимальные показатели гибкости наблюдаются у юношей и девушек 15–16 лет. Поэтому развивать гибкость необходимо в детском возрасте.

Отрицательное влияние на гибкость оказывает сила, поскольку силовые упражнения нередко ведут к ограничению подвижности в мышцах и суставах. Однако данное негативное воздействие можно преодолеть

путем эффективного сочетания силовых упражнений с упражнениями на гибкость [6].

Все методики развития гибкости включают упражнения на растягивание, которые делятся на две группы: активные движения и пассивные движения.

К активным относятся следующие:

1) простые движения. Например, на «раз» – сделать наклон, на «два» – принять исходное положение (выпрямиться);

2) пружинистые движения. Например, сделать три наклона (влево, посередине и вправо) и выпрямиться;

3) маховые движения.

В группу пассивных движений входят упражнения с самозахватами, а также с внешней средой.

Для развития гибкости обучающихся, в такой последовательности, как они перечислены, их следует включать в разминку или же давать в конце основной части занятий по физической подготовке.

Для достижения необходимых показателей следует выполнять данные упражнения сериями по несколько повторений в каждой и постепенно увеличивать амплитуду движений. Таким образом, возбуждаемость мышц будет снижаться, и они перестанут сопротивляться растягиванию.

Сигналом к прекращению выполнения упражнений будет являться появление легкой болезненности в мышцах. После этого сигнала работу необходимо прекратить.

Наиболее эффективно выполнять упражнения на растягивания каждый день или даже два раза в день. Поэтому обучающимся не стоит ограничиваться их выполнением только на занятиях по физической подготовке.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Валеология и физическая культура отражают естественно детерминированные правила имеющихся оздоровительных направлений. Занятия по физической подготовке создают условия для формирования у учащихся ценностных ориентаций в отношении культуры здоровья и здорового образа жизни, воспитание потребности и привычки заниматься физической культурой и спортом, стремление достигать оптимального уровня личного здоровья.

Задача овладения физкультурными знаниями и развития физического потенциала учащихся заставляет искать новое решение вопроса организации физического воспитания, чем являются самостоятельные занятия физическими упражнениями в свободное от учебы время. При этом обучающиеся должны соблюдать элементарные правила гигиены, режима дня и отдыха, что является предметом изучения валеологии. Поэтому крайне важно на занятиях по физической подготовке и специальной физической подготовке прививать валеологические знания, которыми они смогут воспользоваться во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Общая физическая подготовка является основой физического воспитания и способствует повышению функциональных возможностей воспитанников суворовских военных училищ, их общей работоспособности, при этом она выступает базой для профессионально-прикладной физической подготовки.

Каждому сотруднику полиции требуется регулярно развивать и повышать функциональное состояние организма. С этой целью следует выбрать доступные и эффективные двигательные действия (физические упражнения), которые помогут в процессе учебной и профессиональной деятельности достичь и поддерживать необходимый уровень физической подготовленности обучающихся. Для этого необходимо изучить современные подходы к физическому воспитанию и развитию физических качеств, теоретические основы их формирования, на основе анализа изученных материалов разработать эффективные методики развития основных физических качеств.

Изучив особенности формирования и развития таких физических качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость и гибкость, а также морфо-функциональные особенности организма, нами были разработаны комплексы программ, включающие виды упражнений, алгоритмы и порядок их выполнения, определено оптимальное соотношение подходов и повторений для каждого из упражнений, приведены подготовительные упражнения для разучивания отдельных видов упражнений.

Таким образом, можно сделать вывод, что деятельность сотрудников полиции требует постоянной поддержки их физической подготовленности. Для поддержания этого необходимо сформировать валеологическую компетентность в условиях: активизации позитивного отношения к здоровому образу жизни, расширения знаний и приобретения умений и навыков здорового образа жизни, применения современных педагогических технологий в образовательном процессе. Главным условием успешной деятельности, направленной на формирование валеологической компетентности, является совместная работа преподавателя и обучающегося в учебное и внеучебное время.

ЛИТЕРАТУРА

1. Колосова Е.В. Методические рекомендации для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями: учебно-методическое пособие. Саратов, 2019.
2. Бондаренко А.А. Физическая культура и спорт, как условие повышения уровня здоровья студенческой молодежи // Современные образовательные технологии в мировом учебно-воспитательном пространстве. 2016. № 10.
3. Полишкене Й. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями // Альманах мировой науки. Люберцы. 2017. № 3-3 (18).
4. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. Л., 1987.
5. Борисова Т.С. Валеология: практикум / Т.С. Борисова, М.М. Солтан, Е.В. Волох. Минск, 2018 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.iprbookshop.ru/90746.html> (дата обращения: 04.02.2022).
6. Озолин Н.Г. О качественных характеристиках компонентов спортивной подготовленности // Теория и практика физической культуры. 2016. № 1.
7. Гнездилов М.А. Роль занятий физической культурой и спортом в условиях сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи, ее социальной адаптации, личностного и профессионального становления // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. № 12.
8. Мархоцкий Я.Л. Валеология: учебное пособие. Минск, 2010 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.iprbookshop.ru/20063.html> (дата обращения: 04.01.2022).
9. Тащиян А.А., Демиденко В.Ю. Выносливость как важнейший элемент физической подготовки // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. 2020. № 2.
10. Курбанов М.К. Основы эргономики (курс «Валеология»): учебное пособие / М.К. Курбанов, Г.И. Семикин. М., 2007 [Электронный ресурс]. URL: <https://www.iprbookshop.ru/31149.html> (дата обращения: 14.01.2022).

11. Бомин В.А., Сухина К.В. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов: учебно-методическое пособие. Иркутск, 2011.
12. Демчук Н.В. Теоретико-методический подход к системе развития физических качеств студентов на примере гибкости / Н.В. Демчук, А.С. Морозов // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей международной научно-практической конференции. Пенза, 2017.
13. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. М., 2003.
14. Тащиян А.А., Попова Е.В. Проблемы и пути совершенствования физической подготовки в образовательных организациях МВД России / Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования / Сборник научных трудов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. Ульяновск, 2020.
15. Тащиян А.А., Биналиев А.Т. Моделирование спортивной подготовки на основе единства двигательной и интеллектуальной деятельности. Ростов н/Д, 2019.
16. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория физического воспитания. М., 2017.
17. Набатникова М.Я. Взаимосвязь уровня разносторонней физической подготовленности и спортивных результатов у юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2018. № 10.
18. Тихомирова Л.Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики. Ярославль, 2004.
19. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. М., 2012.
20. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию: учебное пособие / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. М., 2000.
21. Физическая культура. Контроль функционального состояния организма при занятиях физическими упражнениями: учебное пособие / составитель Я.К. Якубовский. Владивосток, 2010.

22. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 5-е изд. М., 2020.
23. Сухомлинов К. Медики, изменившие мир. М., 2014.
24. Гусев А.Н. Теоретическое обоснование использования метода круговой тренировки для развития физических качеств у студентов на учебных занятиях по легкой атлетике / А.Н. Гусев, А.В. Стафеева // Успехи современной науки и образования. 2017. № 8.
25. Якубовский Я.К. Физическая культура. Развитие силовых качеств у студентов: учебное пособие. Владивосток, 2011.
26. Тациян А.А., Биналиев А.Т. Формирование культуры здоровья сотрудников полиции на этапе профессионального обучения: учебно-методическое пособие. Ростов н/Д, 2021.
27. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. 2-е изд. Ростов н/Д, 2012.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ	4
1.1. Уровень и состояние валеологического воспитания в современной России	4
1.2. Теоретические основы валеологии как науки	5
1.3. Значение валеологических знаний в образовательном процессе	12
1.4. Двигательные действия как сложная структурная единица физической подготовленности сотрудников полиции	17
1.5. Мотивация, формы, целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями, различными видами спорта, их валеологическая направленность	21
ГЛАВА 2. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ	29
2.1. Основы теории и методики воспитания физических качеств	29
2.2. Организация учебно-тренировочного процесса	31
2.3. Методика развития силы	33
2.4. Методика развития быстроты	47
2.5. Методика развития ловкости	50
2.6. Методика развития выносливости	51
2.7. Методика развития гибкости	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	58
ЛИТЕРАТУРА	60

Учебное издание

**Биналиев Азалхон Тамалович,
Тациян Аршак Андраникович, кандидат юридических наук,
Аракелян Галина Лаврентовна, кандидат биологических наук,
Никифоров Сергей Викторович,
Зайцев Василий Владимирович**

**ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ
СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

Учебное пособие

Редактор *Н.А. Чуб*
Корректор *Л.Н. Кожоридзе*
Компьютерная верстка – *Е.Е. Пелехатой*

Подписано в печать 30.06.2022.
Формат 60x84/16. Объем 4 п. л. Набор компьютерный.
Гарнитура Minion Pro. Печать лазерная.
Бумага офисная. Тираж 50 экз. Заказ № 69.
Редакционно-издательское отделение НИиРИО
ФГКОУ ВО РЮИ МВД России.
Отпечатано в ГПиОП НИиРИО
ФГКОУ ВО РЮИ МВД России.
344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, 83.

ISBN 978-5-89288-468-6

