

# МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЛОВСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»



**С.Н. Баркалов, О.В. Хархардин**

## ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С КУРСАΝТАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ: СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

*Учебно-методическое пособие*



Орёл  
ОрЮОИ МВД России  
2009

**УДК 7А.1**  
**ББК 75.6**  
**Б24**

**Баркалов, С.Н.**

- Б24** Прикладная гимнастика на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных учреждений МВД России: содержание и методика преподавания. Учебно-методическое пособие / С.Н. Баркалов, О.В. Хархардин / под общ. ред. С.Н. Баркалова. – Орёл: ОрЮОИ МВД России, 2009. – 103 с.

Учебно-методическое пособие раскрывает организационные особенности проведения занятий по прикладной гимнастике, подробно описывает технику выполнения и методику обучения прикладным гимнастическим упражнениям как одним из ведущих средств повышения уровня служебно-прикладной физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России, а также сотрудников органов внутренних дел.

Пособие предназначено для преподавателей, курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России, а также может быть использовано организаторами и инструкторами физической подготовки органов внутренних дел.

**УДК 7А.1**  
**ББК 75.6**

© Баркалов С.Н., Хархардин О.В, 2009  
© Орловский юридический институт МВД РФ, 2009

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>Введение</b>	<b>4</b>
<b>1. Строевые упражнения</b>	<b>7</b>
1.1. Наименование элементов строя	7
1.2. Строевые приемы	8
1.3. Передвижения в строю	8
1.4. Построения и перестроения	12
1.5. Размыкания и смыкания	14
1.6. Указания к проведению строевых упражнений	15
<b>2. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>17</b>
2.1. Основные положения и движения в общеразвивающих упражнениях	17
2.2. Комплексы общеразвивающих упражнений	28
2.3. Указания к проведению общеразвивающих упражнений	43
<b>3. Акробатические упражнения</b>	<b>50</b>
3.1. Упражнения в равновесии	50
3.2. Группировка	52
3.3. Перекаты	52
3.4. Кувырки	54
3.5. Стойки	58
3.6. Перевороты	62
3.7. Указания к проведению акробатических упражнений	66
<b>4. Упражнения на снарядах, с партнером и отягощениями</b>	<b>69</b>
4.1. Упражнения на гимнастических снарядах	69
4.2. Упражнения в переноске партнера	75
4.3. Упражнения с отягощениями	80
4.4. Указания к проведению упражнений на снарядах, с партнером и отягощениями	84
<b>5. Структура и особенности проведения занятий по прикладной гимнастике</b>	<b>96</b>
<b>Литература</b>	<b>102</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Гимнастика - это исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания.

Для успешного овладения современной профессией требуются всестороннее физическое развитие, крепкое здоровье, специальная физическая и психофизическая подготовленность. Гимнастика в известной степени позволяет решать эти задачи: способствует формированию жизненно необходимых и прикладных профессионально-значимых двигательных умений и навыков, физических и психических качеств и способностей, психофизических функций органов и систем организма.

Гимнастические упражнения позволяют избирательно воздействовать на необходимые группы мышц, отдельные части тела, точно соразмерять движения по направлению, силе и скорости. Систематическое повторение гимнастических движений обеспечивает формирование и автоматизацию самых разнообразных двигательных навыков, а это, в свою очередь, наиболее полно способствует развитию разносторонней двигательной деятельности занимающихся.

Лица, регулярно занимающиеся гимнастикой, отличаются равномерно развитой мускулатурой, красивой выправкой, осанкой. Как известно, хорошее развитие мускулатуры не только позволяет совершать большие усилия, выполнять работу большой мощности, но и поддерживать слаженную деятельность органов сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и иных систем человеческого организма.

Гимнастика помогает воспитывать психологические качества, в первую очередь, смелость и решительность, поскольку приходится осваивать рискованные упражнения, что невозможно без преодоления страха и отрицательных защитных реакций.

Специфическое (прикладное) значение гимнастики на учебных занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных учреждений МВД России состоит в том, что она помогает формировать прикладные навыки, учит правильно прыгать, преодолевать препятствия, переносить тяжести. Постепенное увеличение трудности различных двигательных задач, связанных с координацией движений, содействует развитию физических качеств необходимых для выполнения сложных двигательных действий, с которыми сотрудник милиции встречается в повседневной и служебной деятельности.

Занятия прикладной гимнастикой в вузах МВД России направлены на развитие и совершенствование у обучаемых способности к быстрым и точно согласованным движениям, силы и выносливости к силовым действиям, гибкости, пространственной ориентировки, свойств внимания, устойчивости вестибулярного аппарата, настойчивости и упорства, смелости, решительности и уверенности в своих силах, строевой выправки.

Курсант, подготовленный в гимнастическом отношении, быстрее овладевает новыми действиями и упражнениями, встречающимися в других разделах физической подготовки, в том числе и боевыми приемами борьбы.

На занятиях по прикладной гимнастике решаются и образовательные задачи: изучение основ техники выполнения, методики разучивания и совершенствования упражнений, способов страховки и помощи, приобретение знаний о влиянии гимнастических упражнений на организм занимающихся. Такое построение учебного процесса способствует получению необходимых навыков для самостоятельных занятий.

Приобретенные на занятиях по прикладной гимнастике навыки, ловкость и высокая степень координации движений могут быть использованы в неожиданных профессиональных и жизненных ситуациях, где требуется смелость и решительность. Образовательно-прикладное значение также заключается в овладении умениями в выполнении перекатов и кувырков, что имеет большое значение в предупреждении травматизма при выполнении сложных физических упражнений и в видах деятельности, где возможны падения.

Основное содержание занятий прикладной гимнастикой в образовательных учреждениях МВД России составляют следующие виды гимнастических упражнений:

- 1) строевые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) акробатические упражнения;
- 4) упражнения на снарядах, с партнером и отягощениями (упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической лестнице и скамейке, упражнения в лазании по канату (шесту), упражнения в переноске партнера, упражнения с гантелями, гирями, штангой, на тренажерах и блочных устройствах и др.);
- 5) подвижные игры и эстафеты, комплексная тренировка.

Гимнастические упражнения в занятиях по физической подготовке занимают исключительно важное место. Это объясняется тем, что с их помощью можно быстро и удобно разместить занимающихся в зале (на площадке), обеспечить надлежащий порядок и дисциплину, решить образовательные и физиологические задачи разминки, совершенствовать различные физические и воспитывать морально-волевые качества. Также ряд гимнастических упражнений может использоваться в качестве подготовительных и подводящих действий при освоении других упражнений, в том числе боевых приемов борьбы. Правильное и точное выполнение гимнастических упражнений существенно упрощает руководство педагогическим процессом, повышает эффективность обучения и увеличивает плотность занятий.

Систематизируя выше сказанное, **цель** занятий прикладной гимнастикой в вузах МВД России определяется как процесс формирования двигательных умений и навыков прикладной направленности, физических и психических качеств, обеспечивающих успешное выполнение служебных обязанностей.

Данная цель конкретизируется в решении следующих **задач**:

- воспитание у курсантов и слушателей сознательного отношения к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, поддержание высокой работоспособности в течение учебной и предстоящей службой деятельности;

- повышение уровня функциональной, общей и специальной физической подготовленности;

- приобретение практических навыков выполнения гимнастических упражнений, физкультурно-прикладных знаний и методических умений проведения занятий, в том числе самостоятельных.

Исходя из обозначенных цели и задач прикладной гимнастики, в предлагаемом учебно-методическом пособии раскрываются содержание и структура занятий, методика обучения гимнастическим упражнениям с учетом требований Наставления по физической подготовке сотрудников ОВД (приказы МВД России от 29 июля 1996 г. № 412 и от 15 мая 2001 г. № 510) и примерной программы учебной дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных учреждений МВД России.

## 1. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на занятии. Они содействуют воспитанию организованности и дисциплины, способствуют формированию правильной осанки, развивают глазомер, чувство ритма и темпа, формируют навыки коллективных действий, улучшают эмоциональное состояние.

Перед началом изучения строевых упражнений преподавателю (руководителю занятия) необходимо указать занимающимся на то, что каждый из них должен четко знать свое место в строю, уметь быстро без суеты занять его, в строю без разрешения не разговаривать и соблюдать полную тишину, быть внимательным, быстро и точно выполнять команды.

К строевым упражнениям относят строевые приемы, передвижения в строю, построения и перестроения, размыкания и смыкания.

### 1.1. Наименование элементов строя

**Шеренга** – строй, в котором занимающиеся размещаются один возле другого на одной линии.

**Фланг** – правая и левая оконечности строя. При поворотах строя название флангов не меняются.

**Ширина строя** – расстояние между флангами.

**Фронт** – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом, имея правый фланг справа.

**Интервал** – расстояние по фронту между занимающимися.

**Тыльная сторона строя** – сторона, противоположная фронту.

**Глубина строя** – расстояние от первой шеренги до последней или от впереди стоящего занимающего до стоящего сзади строя.

**Двухшереножный строй** – строй, в котором занимающиеся одной шеренги расположены в затылок занимающимся другой шеренги на дистанции одного шага. Шеренги называются первой и второй. Два человека, стоящие в двухшереножном строю в затылок, составляют **ряд**.

**Сомкнутый строй** – строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах один от другого на интервалах, равных ширине ладони (между локтями).

**Разомкнутый строй** – строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах на интервал в один шаг или на интервал, указанный преподавателем.

**Колонна** – строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу. В колонне глубина строя больше ширины или равна ей. Колонны могут быть по одному, по два, по три и т.д.

**Дистанция** – расстояние между занимающимися в глубину (в затылок).

**Направляющий** – занимающийся, который движется в указанном направлении в колонне первым, за ним движутся все остальные.

**Замыкающий** – занимающийся,двигающийся в колонне последним.

## 1.2. Строевые приемы

**«РАВНЯЙСЬ»** – команда для выравнивания группы занимающихся в сторону правого фланга (в иных случаях указывать: **«Налево (на середину) – РАВНЯЙСЬ»**). По этой команде занимающиеся принимают положение строевой стойки, повернув голову в правую сторону (кроме правофлангового), при этом они должны видеть грудь четвертого человека, считая себя первым.

**«СМИРНО»** – по этой команде принимается строевая стойка. В строевой стойке надо голову держать прямо, стоять без напряжения; пятки вместе, носки развернуть по линии фронта на ширину ступни, ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед, не сгибаясь в пояснице, плечи развернуть ровно; руки свободно опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, пальцы согнуты. В гимнастике строевая стойка соответствует «основной стойке» (рис. 1).



Рис. 1

**«ОТСТАВИТЬ»** – занимающиеся принимают положение, в котором они находились до выполнения отмененной команды.

**«ВОЛЬНО»** – команда, по которой занимающийся, не сходя с места, немного сгибает в колене правую или левую ногу.

**«Гимнастическую стойку – ПРИНЯТЬ»** - занимающиеся выполняют шаг правой ногой в сторону, распределяет тяжесть тела на обеих ногах и кладет руки за спину (рис. 2). Данная команда применяется в разомкнутом строю.



Рис. 2

**«По порядку рассчи – ТАЙСЬ»**, **«На первый и второй рассчи – ТАЙСЬ»**, **«По три (четыре и т.д.) рассчи – ТАЙСЬ»**, **«На шесть, три, на месте рассчи – ТАЙСЬ»** - команды, по которым каждый занимающийся, начиная с правого фланга, называет свой номер по расчету, быстро поворачивая голову влево (кроме левофлангового) и возвращая ее в положение, соответствующее строевой стойке.

Повороты на месте выполняются по командам: **«Напра – ВО»**, **«Нале – ВО»** – движение, совершаемое на 90°; **«Полповорота напра – ВО»**, **«Полповорота нале – ВО»** - движение совершаемое на 45°. По данным командам занимающийся резко поворачивается в сторону правой (левой) руки на правой (левой) пятке и левом (правом) носке, сохраняя при этом элементы строевой стойки и перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу, а потом кратчайшим путем приставляет левую (правую) ногу, не сгибая ее в колене. Поворот на 180° выполняется по команде **«Кру – ГОМ»** и по технике исполнения соответствует повороту налево.

## 1.3. Передвижения в строю

**«Шагом - МАРШ»** - команда для всякого движения вперед шагом с места (даже на один шаг). Движение начинается с левой ноги.

**«На месте шагом (бегом) – МАРШ»** - команда для движения на месте. При переходе с передвижения к движению на месте подается команда **«НА МЕСТЕ»**.

**«Обычным шагом (бегом) – МАРШ»** - команда применяется при переходе с других видов ходьбы, бега (ходьба на носках, ходьба или бег в сочетании с подскоками и т.п.) на обычную ходьбу или бег.

**«Направляющий НА МЕСТЕ»** - команда подается тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, т.к. при выполнении упражнений в движении дистанция, как правило, больше. По этой команде направляющий переходит к движению на месте, следующий занимающийся выполняет передвижение до установленной дистанции, после чего также переходит к движению на месте и т.д.

**«Группа – СТОЙ»** - команда для прекращения движения. Подается под шаг левой ногой, после чего делается шаг правой и приставляется левая.

Команды **«ПРЯМО»**, **«Два (три и т.д.) шага вперед (назад) или приставных шага вправо (влево) – МАРШ»** - подаются для перехода с движения на месте к передвижению. Исполнительная команда подается под шаг левой ногой (кроме команды «Приставным шагом вправо – МАРШ», где исполнительная команда подается под шаг правой ногой), затем выполняется шаг правой (левой) на месте, и с левой (правой) ноги начинается движение в указанном направлении.

**«ИДТИ НЕ В НОГУ»**, **«ИДТИ В НОГУ»** - команды для изменения характера передвижения. После подачи команды «идти в ногу» необходимо вести счет до того, как ее начнет выполнять вся группа.

**«ШИРЕ ШАГ»**, **«КОРОЧЕ ШАГ»**, **«ПОЛШАГА»**, **«ПОЛНЫЙ ШАГ»** - команды, предназначенные для изменения длины шага.

**«ЧАЩЕ ШАГ»**, **«Ре – ЖЕ»** - команды, предназначенные для изменения скорости движения, после подачи команды необходимо вести счет до того, как ее начнет выполнять вся группа.

Для изменения направления движения применяются команды: **«Напра – ВО»**, **«Нале – ВО»**, **«Кругом – МАРШ»**. При повороте направо исполнительная команда подается под шаг правой ногой, следует шаг левой, которая ставится на носок, и выполняется поворот направо на носке левой ноги с одновременным шагом правой в новом направлении. Поворот налево выполняется аналогично, но на носке правой ноги (команда подается под шаг левой). При выполнении поворота кругом исполнительная команда «марш» подается под шаг правой ногой, после чего делается шаг левой, затем - полшага правой (нога ставится на носок на одной линии с левой) с одновременным поворотом налево-кругом на носках и продолжается движение с левой ноги в противоположном направлении.

**«Правое (левое) плечо вперед, шагом – МАРШ»**. Если эта команда дается в шереножном строю, то ее выполняют все, поворачиваясь вокруг левофлангового (правофлангового) в указанном направлении до тех пор, пока не будет дана команда **«ПРЯМО»** или **«НА МЕСТЕ»** или **«СТОЙ»**. При движении в колонне команду выполняет направляющий, а остальные соотносят свое движение с ним.

Для управления движением строя применяются и другие команды:

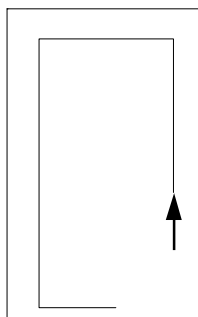


Рис. 3

«*Обход*» - движение вдоль границ зала, площадки (рис. 3). Команда: «**Налево (направо) в обход шагом – МАРШ**» - должна быть подана в углу зала.

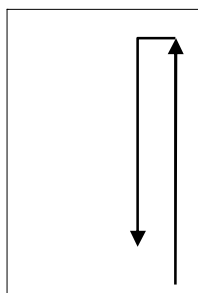


Рис. 4

«*Противоход*» – движение колонны за направляющим в противоположном направлении (рис. 4). Команда: «**Противоходом налево (направо) шагом – МАРШ**». Интервал между встречными колоннами один шаг.

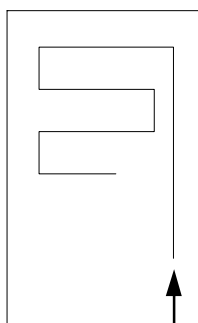


Рис. 5

«*Змейка*» – несколько противоходов, выполненных подряд (рис. 5). Величина змейки определяется по первому противоходу. Вначале подается команда для движения противоходом, а после того, как направляющий сделает первый виток нужного размера, командуют: «**Змейкой – МАРШ**».

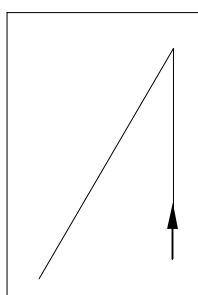


Рис. 6

«*Диагональ*» (рис. 6). Команда «**По диагонали – МАРШ**» подается, когда направляющий подходит к углу зала (площадки).

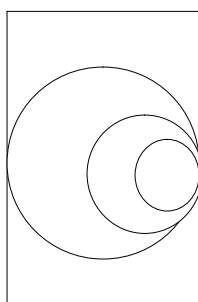


Рис. 7

«*Круг*» может быть большого, среднего и малого размера. Диаметр соответственно равен поперечнику зала (площадки), его половине и четверти (рис. 7). Команда: «**По большому (среднему, малому) кругу налево (направо) шагом – МАРШ**».

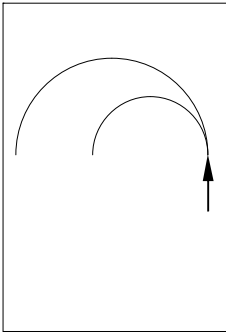


Рис. 8

«Дуга» – фигура, равная половине круга (рис. 8). Команда: «**Дугой шагом – МАРШ**». Дуга среднего размера выполняется по команде «**Дугой до центра шагом – МАРШ**». Направляющий, пройдя по окружности половину круга, обозначает шаг на месте, остальные, также обозначая шаг на месте, выравниваются и устанавливают необходимую дистанцию.

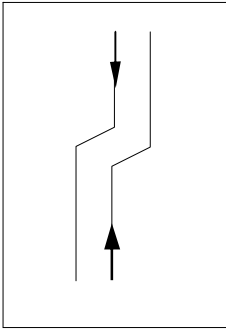


Рис. 9

«Проходы» - расхождение встречных колонн (рис. 9). Колонны по одному проходят одна мимо другой на расстоянии одного шага справа (правым боком друг к другу) или слева (левым боком друг к другу). Команда: «**Проходом справа (слева) шагом – МАРШ**».

Во время передвижения в строю часто выполняются упражнения в движении, куда относятся все разновидности ходьбы и бега. Для этого подаются следующие команды:

- «**Ходьба на носках (на пятках и т.п.), с заданием шагом – МАРШ**» или «**Ходьбой на носках (на пятках и т.п.) шагом - МАРШ**» или в движении – «**На носках (на пятках и т.п.) - МАРШ**»;

- «**Ходьба (бег) с высоким подниманием бедра (с захлестыванием голени; приставным, скрестным шагом правым (левым) боком вперед и т.п.), с заданием шагом (бегом) – МАРШ**»;

- «**Ходьба (бег) спиной вперед, с заданием шагом (бегом) - МАРШ**» или в движении «**Спиной вперед – МАРШ**».

По такому же принципу строятся команды для выполнения других видов ходьбы и бега. Разновидности ходьбы: на внутренней и наружной стороне стоп, в полуприседе и приседе, выпадами и т.д. Разновидности бега: с подниманием прямых ног вперед (назад), с подскоками, прыжками с ноги на ногу, с поворотами и т.д. Для перехода к обычной ходьбе или бегу подается команда: «**Без задания – МАРШ**» или «**Обычным шагом (бегом) – МАРШ**».

**Примечание:**

1. Когда команда подается для движения с места, то в ней обязательно перед исполнительной командой «**МАРШ**» вставляется слово «**шагом (бегом)**», в движении (на ходу) слово «**шагом (бегом)**» в команде опускается (не произносится).

2. Если передвижение в момент выполнения команды или после ее выполнения невозможно (не позволяют границы зала), то занимающиеся обозначают движение шагом (бегом) на месте, пока будет дана новая команда. Например, направляющий, выполнив команду «**По диагонали шагом – МАРШ**», и, дойдя до противоположного угла зала, начинает обозначать шаг на месте. Остальные занимающиеся, установив необходимую дистанцию, также обозначают шаг на месте, и только после команды «**Налево (направо) в обход – МАРШ**» начинают передвижение.

### 1.4. Построения и перестроения

*Построение в шеренгу* производится по команде: «**В одну** (две и т.д.) **шеренгу – СТАНОВИСЬ**». Одновременно с подачей команды преподаватель становится лицом к фронту в положение «смирно». Группа выстраивается слева от него. В команде место построения может указываться словами, например, «**В нижнем левом углу зала** (передо мной) **в одну шеренгу – СТАНОВИСЬ**».

*Построение в колонну* производится по команде: «**В колонну по одному** (по два и т.д.) – **СТАНОВИСЬ**». Группа выстраивается за преподавателем или в месте, указанном в команде.

*Построение по распоряжению*, например, «**Станьте в две шеренги**», «**Станьте в круг**», «**Станьте в одну колонну**».

*Перестроение из одной шеренги в две* производится по команде: «**В две шеренги – СТРОЙСЯ**». Предварительно группу надо рассчитать на первый и второй. Перестроение выполняют вторые номера, делая левой ногой шаг назад, правой шаг вправо (заходя в затылок первым номерам) и приставляют левую. Для обратного перестроения подается команда: «**В одну шеренгу – СТРОЙСЯ**». Занимающиеся, стоящие во второй шеренге, делают шаг левой влево, затем шаг правой вперед (вступая в первую шеренгу) и приставляют левую ногу.

*Перестроение из одной шеренги в три* (рис. 10) производится по команде: «**В три шеренги – СТРОЙСЯ**». Предварительно группу рассчитывают по три. Вторые номера стоят на месте, первые - делают шаг правой назад, а левой в сторону и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам. В это же время третьи номера делают шаг левой вперед, шаг правой в сторону и, приставляя левую ногу, становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подается команда: «**В одну шеренгу – СТРОЙСЯ**» (перестроение проводится в обратном порядке).

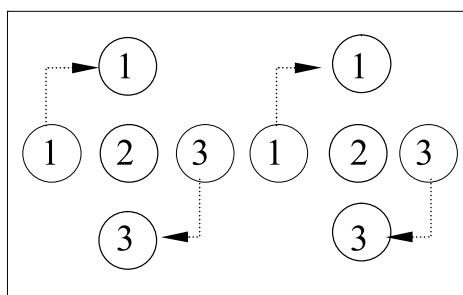


Рис. 10

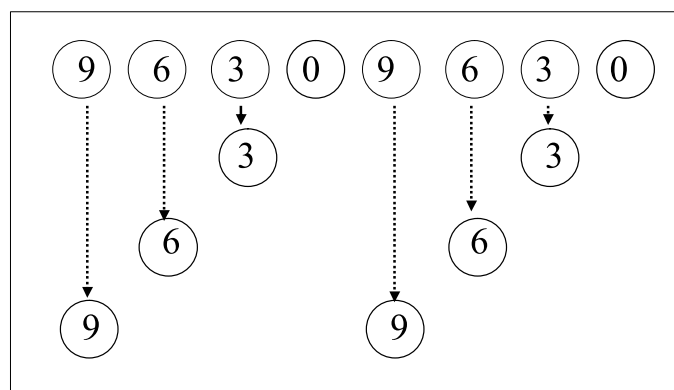


Рис. 11

*Перестроение из шеренги уступами по расчету 9—6—3—на месте* (6—3—на месте или 4—2—на месте). Команды: «**На 9—6—3—на месте расчи – ТАЙСЬ**», «**По расчету шагом – МАРШ**» (рис. 11). По второй команде каждый занимающийся делает положенное по расчету количество шагов вперед, т.е. первый - 9 шагов, второй - 6, третий - 3 шага, четвертый стоит на месте. Преподаватель считает до того момента, когда первая шеренга приставит

ногу. При расчете 9—6—3—на месте - до 10; 6—3—на месте - до 7; 4—2—на месте - до 5.

*Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом* (рис. 12) производится по командам: «**Отделениями в колонну по три** (четыре и т.д.) **левые** (правые) **плечи вперед шагом – МАРШ**». По этой команде занимающиеся предварительно рассчитанные на отделения (например, «По четыре расчи – ТАЙСЬ», «Номера от первого до четвертого составляют отделение»), сохраняя равнение по фронту, начинают захождение плечом до образования колонны, после чего подается команда «**Группа – СТОЙ**». Для обратного перестроения подаются команды: «**Кру – ГОМ**», «**Отделениями в одну шеренгу правые** (левые) **плечи вперед шагом – МАРШ**», «**Группа – СТОЙ**». Последняя команда подается в тот момент, когда занимающиеся дойдут до своего места в шеренге.

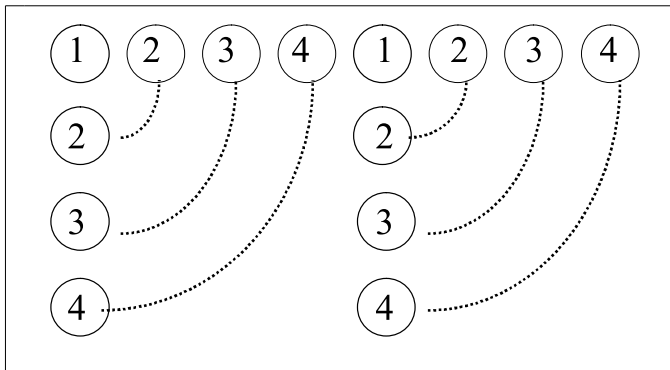


Рис. 12

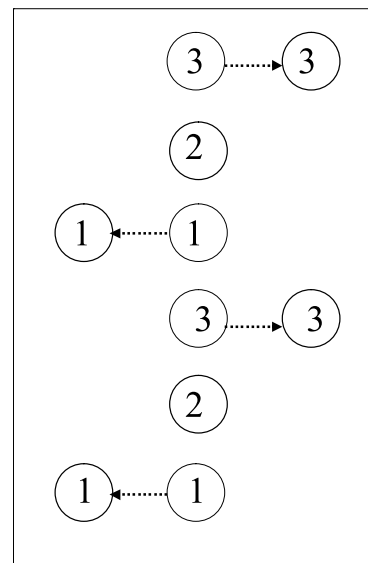


Рис. 13

*Перестроение из одной колонны в три уступом* (рис. 13). После предварительного расчета по три подается команда: «**Первые номера два** (три и т.д.) **приставных шага вправо**, **третьи номера два** (три и т.д.) **приставных шага влево шагом – МАРШ**». Для обратного перестроения подается команда: «**На свои места приставным шагом шагом – МАРШ**».

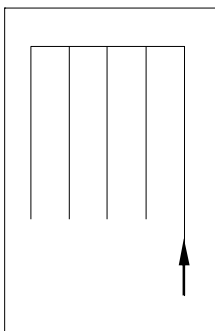


Рис. 14

*Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении* (рис. 14). Команда: «**В колонну по четыре** (по три и т.д.) **налево** (направо) – **МАРШ**». По исполнительной команде первая четверка (тройка) поворачивается налево (направо) и продолжает движение в новом направлении. Следующие четверки (тройки) делают поворот на том же месте; команду для поворота («марш») подает замыкающий каждой четверки (тройки). Здесь же можно дать указания об интервале и дистанции, чтобы потом не

размыкать специально. Для обратного перестроения командуют: **«Напра – ВО»** («Нале – ВО») и затем **«В колонну по одному налево (направо) в обход шагом – МАРШ»**.

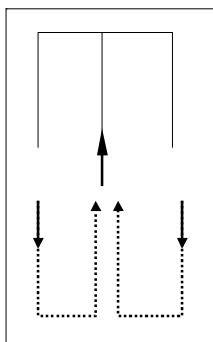


Рис. 15

*Перестроение колонны по одному в несколько колонн (две, четыре, восемь) способом дробления и сведения (рис. 15). Перестроение выполняется в движении. Команды: «Через центр – МАРШ» (подается на одной из середин зала, площадки), затем «В колонны по одному направо и налево в обход – МАРШ» (подается на противоположной середине, по этой команде первые номера идут направо, вторые – налево в обход), далее «В колонну по два через центр – МАРШ» (команда подается при встрече колонн в той середине зала,*

*где начиналось перестроение). Продолжая дробление и сведение дальше, можно построить колонны по четыре, по восемь и т.д.*

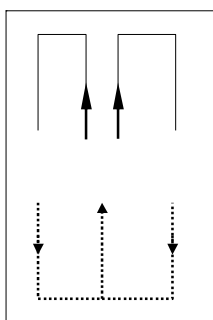


Рис. 16

*Обратное перестроение называется *разведением и слиянием*. Например, перестроение из колонны по два в колонну по одному (рис. 16). Команды: «В колонну по одному направо и налево в обход – МАРШ» (подается на одной из середин зала). По этой команде правая колонна идет направо в обход, левая - налево. При встрече колонн на противоположной середине подается команда: «В колонну по одному через центр – МАРШ». По этой команде начинается перестроение в колонну по одному так, чтобы занимающиеся из правой колонны стояли через одного занимающегося из левой.*

### 1.5. Размыкания и смыкания

*Размыкание по строевому уставу производится по команде: «Направо (налево, от середины) разом – КНИСЬ» или «Направо (налево, от середины) на два (три и т.д.) шага разом – КНИСЬ (бегом разом – КНИСЬ)» (если в команде интервал не был указан, размыкание производится на один шаг). При размыкании от середины в команде указывается, кто средний. Занимающийся, названный средним, услышав свою фамилию, отвечает: «Я», - поднимает вперед левую руку и тут же принимает исходное положение.*

*После исполнительной команды все, за исключением того, от которого размыкаются, выполняют поворот в указанную сторону, одновременно повернув голову в сторону фронта построения (голова должна быть повернута настолько, чтобы видеть через плечо сзади стоящего занимающегося), и начинают движение учащенным полушагом (бегом), смотря через плечо на идущего сзади и не отрываясь от него. После остановки сзади идущего необходимо сделать еще шаг или столько шагов, сколько было указано в команде, остановиться и выполнить поворот в сторону фронта строя. После подачи команды преподавателю необходимо считать по два, пока все занимающиеся займут свое место в*

строю. Для смыкания подается команда: «**Налево** (направо, к середине) **сом – КНИСЬ (бегом сом – КНИСЬ)**». Все действия выполняются в обратном порядке.

*Размыкание приставными шагами* производится по команде: «**Влево** (вправо, от середины) **на два шага приставными шагами разом – КНИСЬ**». При размыкании от середины в команде указывается, кто средний, если в команде не указан интервал, размыкание производится на один шаг. После подачи команды надо считать по два, пока закончится размыкание. Начинают размыкание крайняя (крайние) колонны, затем последовательно через каждые два счета, вступают остальные. Для смыкания подается команда: «**Влево** (вправо, к середине) **приставными шагами сом – КНИСЬ**». Начинают смыкание все колонны одновременно, преподаватель ведет счет по два до окончания смыкания.

*Размыкание по распоряжению.* Например, «**Станьте на два шага друг от друга**», «**Разомкнитесь на два шага**» и т.д.

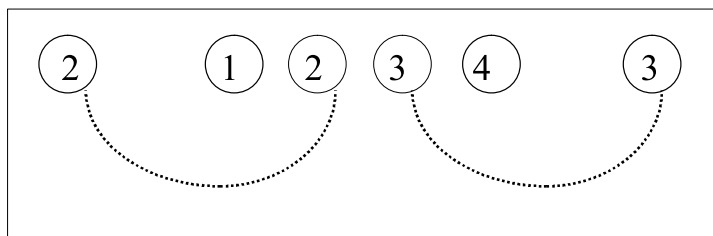


Рис. 17

*Размыкание дугами* (рис. 17) из колонны по четыре выполняется по команде: «**Дугами** (дугами назад) **разом – КНИСЬ**». Вторые и третьи номера пятью шагами по дуге вперед выходят наружу от крайних на два шага, приставляют ногу и на 7-8-й счета поворачиваются кругом. При размыкании дугами назад (что дополнительно указывается в команде) сначала выходящие поворачиваются кругом, а затем (с 3-го счета) выходят дугами назад на установленные места и на счет «восемь» приставляют ногу. Для смыкания подается команда: «**Дугами** (дугами назад) **сом – КНИСЬ**» - все действия выполняются в обратной последовательности.

### 1.6. Указания к проведению строевых упражнений

Все строевые упражнения выполняются в соответствии с установленной терминологией по команде, которую следует подавать громко, отчетливо, выделяя ее предварительную и исполнительную части (при записи предварительная и исполнительная команды разделяются «тире», например, «**Шагом – МАРШ**», «**Кру – ГОМ**»).

Предварительная часть команды произносится слегка протяжно, чтобы занимающиеся могли подготовиться к выполнению. Исполнительная – подается после небольшой паузы более отрывисто и энергично. Чем больше строй и размеры зала (площадки), тем протяжнее предварительная команда, больше пауза между предварительной и исполнительной командами, громче подача последней.

Есть команды только исполнительные («**РАВНЯЙСЬ**», «**СМИРНО**» и др.). Однако перед их подачей преподаватель в ряде случаев (большие построения, рассеянное внимание занимающихся и т.п.) добавляет слово «группа», «колонна» и т.д., привлекающее внимание обучаемых к исполнительной команде, например, «**Группа – СМирНО**», «**Колонна – СТОЙ**».

Для управления группой занимающихся применяют не только команды, но и распоряжения. К ним следует прибегать тогда, когда нет необходимости в четком и одновременном выполнении тех или иных действий. Например, команда «**Напра – ВО**», распоряжение «**Повернитесь направо**» или команда «**К середине сом – КНИСЬ**», распоряжение «**Сомкнитесь к середине**».

Команды и распоряжения следует применять в повелительном наклонении (например, «**Встать**», «**Повернуться**» и т.п.), а не в прошедшем времени («**Встали**», «**Повернулись**» и т.п.), что противоречит смыслу определяемого и не согласуется с грамматикой русского языка.

На занятиях не рекомендуется злоупотреблять командой «**СМИРНО**», учитывая, что по каждой предварительной команде занимающиеся должны принять положение строевой (основной) стойки. Если же команда «**смирно**» подается, то она должна быть выполнена безупречно. Сам преподаватель в момент подачи этой команды обязан находиться в положении основной стойки.

Следует различать команды, в которых имеются указания о направлении движения в сторону («налево» и «влево»). «**Налево**» - это движение в указанную сторону с одновременным поворотом, например, размыкание по строевому уставу: «**Налево на два шага разом – КНИСЬ**». «**Влево**» - это движение в указанную сторону без поворота (боксом), например, «**Влево на два шага приставными шагами разом – КНИСЬ**».

При всех вариантах расчета группы надо следить за сохранением строевой стойки, быстрым поворотом головы в сторону расчета и возвращением ее в исходное положение. Порядковый номер должен называться громко, четко и отрывисто. При неправильном или нечетком проведении расчета следует подавать команду «**ОТСТАВИТЬ**», и расчет произвести снова. И вообще, на занятиях нельзя подавать команды только ради команд, необходимо всегда требовать от занимающихся безупречного их выполнения.

Если у занимающихся выполнение какой-либо команды вызывает затруднение, целесообразно разучивание данного строевого упражнения провести по разделением, т.е. для выполнения каждого действия подается отдельная команда. Например, при перестроении из одной шеренги в две вторым номерам подаются следующие команды: «**Шаг левой назад, делай – РАЗ**», «**Шаг правой вправо, делай – ДВА**», «**Приставить левую, делай – ТРИ**».

Проводя строевые упражнения, преподаватель должен стоять так, чтобы видеть всех занимающихся, при этом строго соблюдать строевую выправку, являясь образцом для обучаемых.

## 2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающими называются специальные упражнения, оказывающие всестороннее воздействие на организм человека. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) — это движения различными частями тела в различных направлениях, с различной скоростью, амплитудой и степенью напряжения, выполняемые отдельно, комплексно, последовательно, как в одном направлении, так и в разных. ОРУ способствуют совершенствованию двигательного аппарата человека и всего организма в целом. Соединяя элементарные движения и комбинируя их, можно составить множество разнообразных комплексов, направленных на развитие силы, ловкости и других физических качеств. ОРУ составляют львиную долю подготовительной части любого занятия по физической подготовке.

Относительная простота в выполнении и обучении ОРУ свидетельствует, что эти упражнения по своей вариативности решают главную задачу — подготовки организма к предстоящей работе в основной части занятия, воспитание физических качеств, формирование умений дифференцировать свои действия во времени, пространстве, обучение правильному дыханию, воспитанию правильной осанки и другие частные задачи.

### 2.1. Основные положения и движения в общеразвивающих упражнениях

Общеразвивающие упражнения, применяемые на занятиях по физической подготовке, весьма разнообразны. Для того чтобы ими пользоваться без затруднений, каждое из них должно иметь точное и краткое наименование (термин), доступное пониманию всех занимающихся.

Для названия упражнений используются основные термины, определяющие типичные признаки движений, и дополнительные, уточняющие.

Выделяются две большие группы терминов: для описания положений (статические—рис.18), и для описания движений (динамические— рис.19). В терминологии общеразвивающих упражнений, как правило, используется только первая группа терминов (статические), динамические термины не упоминаются, согласно правилам принятых сокращений. Динамические термины используются в ходе проведения занятий по различным разделам и темам физической подготовки, где обозначение направления, формы и характера движения просто необходимо, например, на занятиях по атлетической подготовке, где применяются разнообразные упражнения со штангой, гантелями различного веса, отягощениями на блочных устройствах, на тренажерах и т.п.

Движения ногами и руками по отношению друг к другу могут быть:

- **одноименными**, совпадающими по направлению с наименованием руки или ноги (левой рукой или ногой - влево);
- **разноименными**, не совпадающими по направлению с наименованием руки или ноги (левой рукой или ногой - вправо);
- **одновременными**, выполняемыми в одно время (руки в стороны, правую вперед на носок);

- попеременными (поочередными), совершаемыми сначала одной, а затем другой рукой или ногой;

- последовательными, совершаемыми одно за другим с отставанием на половину амплитуды.

Движения, выполняемые одновременно двумя конечностями, могут быть **однаправленными** (руки вперед) и **разнонаправленными** (правую вперед, левую в сторону).

Движения руками, ногами, туловищем и головой выполняются из различных положений. Эти положения могут быть **исходными, промежуточными и конечными**.

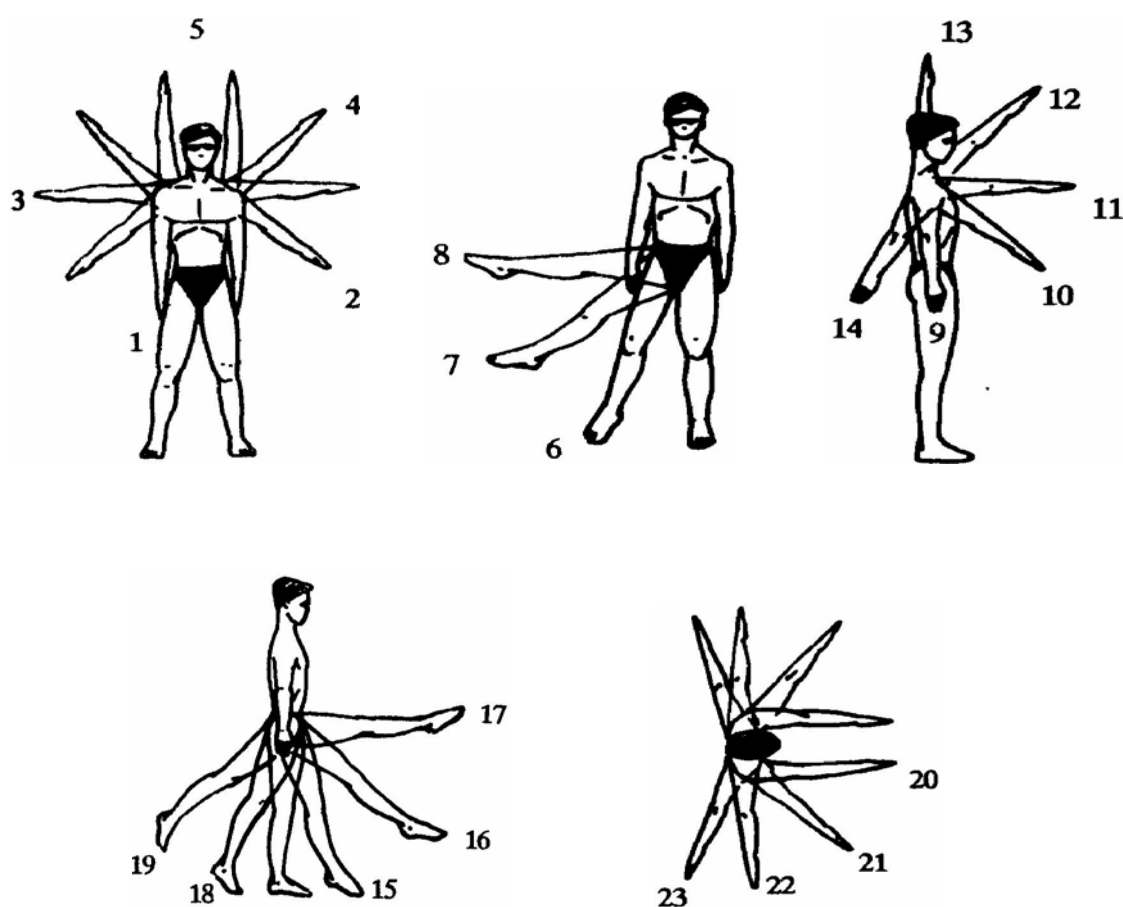


Рис. 18 Основные статические положения рук и ног

Рук в лицевой плоскости: 1 - руки вниз; 2 - в стороны-вниз; 3 - в стороны; 4 - вверх-в стороны; 5 - вверх.

Ног в лицевой плоскости: 6 - в сторону на носок; 7 - в сторону-вниз; 8 - в сторону.

Рук в боковой плоскости: 9 - руки вниз; 10 - вперед-вниз; 11 - вперед; 12 - вперед-вверх; 13 - вверх; 14 - назад.

Ног в боковой плоскости: 15 - вперед на носок; 16 - вперед-вниз; 17 - вперед; 18 - назад на носок; 19 - назад.

Рук в горизонтальной плоскости: 20 - вперед; 21 - вперед-в стороны; 22 - в стороны; 23 - в стороны-назад.

Все движения туловищем, головой и конечностями выполняются в трех основных плоскостях (рис. 19): **фронтальной (лицевой), сагитальной (боковой) и горизонтальной**, — вокруг **сагитальной (передне-задней), поперечной (горизонтальной) и продольной (вертикальной) осей**.

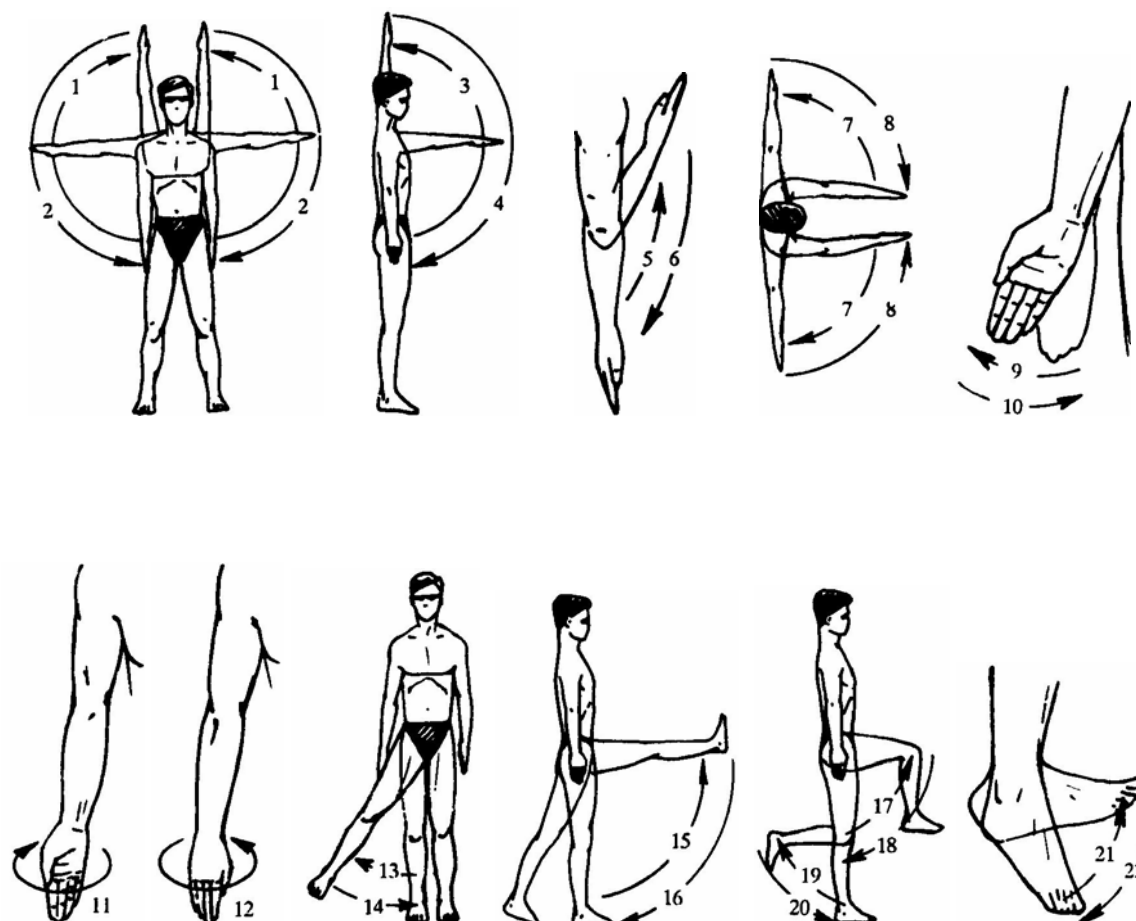


Рис. 19 Основные направления движений рук и ног

Рук в лицевой плоскости: 1 - отведение (поднимание), 2 - приведение (опускание).

Рук в боковой плоскости: 3 - сгибание (поднимание); 4 - разгибание (опускание); 5 - сгибание предплечья; 6 - разгибание предплечья.

Рук в горизонтальной плоскости: 7 - разведение; 8 - сведение.

9 - отведение кисти; 10 - приведение; 11 - супинация; 12 - пронация.

Ног в лицевой плоскости: 13 - отведение; 14 - приведение.

Ног в боковой плоскости: 15 - сгибание (поднимание); 16 - разгибание (опускание).

17 - сгибание (поднимание) бедра; 18 - разгибание (опускание) бедра; 19 - сгибание голени; 20 - разгибание голени; 21 - разгибание стопы; 22 - сгибание стопы.

Положения рук и движения ими указываются по отношению к туловищу, независимо от его положения в пространстве (стоя, стоя в наклоне, лежа и т.п.).

**Руки вперед** - руки подняты на высоту плеч, параллельны друг другу, кисти в продолжение предплечий, пальцы сомкнуты, ладони внутрь (рис. 20). Иное положение ладоней указывается дополнительно (руки вперед, ладони вниз).



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23

**Руки назад** - руки отведены назад до отказа, ладони внутрь (рис. 21).

**Руки вверх** - руки подняты вверх и отведены назад до отказа, параллельны друг другу, ладони обращены внутрь (рис. 22).

**Руки в стороны** - руки подняты на высоту плеч, ладони вниз (рис. 23).

В промежуточных положениях руки расположены под углом к основным положениям, например: **руки вверх-в стороны** (руки подняты вверх и разведены в стороны на  $45^\circ$  от основного положения, ладони внутрь), **руки вверх-внутрь** (руки подняты вверх, ладони внутрь, пальцы касаются), **руки в стороны-назад** (руки подняты в стороны и отведены назад до отказа), **руки вперед-в стороны**, **руки вперед-внутрь**, **вперед-вверх**, **вперед-вниз** и т.п. (см. рис. 18).

Движения руками могут быть односторонними, т.е. выполняться в одну сторону. Например, **руки влево** (вправо). В этом положении руки отведены в указанном направлении и находятся в горизонтальном положении, рука, находящаяся впереди, слегка согнута в локтевом суставе.

**Круг (круговое движение)** - движение руками, ногами, туловищем, выполняемое по окружности на  $360^\circ$ . Например, из положения руки в стороны - **круг руками вперед-кверху** (книзу) или **назад-кверху** (книзу).

**Дуга** - движение, выполняемое по окружности, но менее чем на  $360^\circ$ . Например, из положения руки вниз: **дугами внутрь** руки в стороны, **дугами наружу** (назад) руки вверх и т.п.

*К основным положениям с согнутыми руками относятся:*

- **руки на пояс** - кисти рук опираются о гребень подвздошной кости (четыре пальца вперед, большой палец назад), локти и плечи отведены назад (рис. 24);

- **руки перед грудью** - руки согнуты в локтевых суставах, локти на высоте плеч, кисти в продолжение предплечий, ладони вниз, средние пальцы касаются друг друга (рис. 25);

- **руки к плечам** - согнутые в локтевых суставах руки касаются пальцами отведенных назад плеч, локти у туловища (рис. 26);

- **руки за голову** - руки согнуты в локтевых суставах, кисти обращены ладонями вперед, пальцами касаются затылка (средние пальцы касаются друг

друга), локти приподняты и отведены назад (рис. 27). Другое положение кистей указывается дополнительно, например: **руки за голову, пальцы в замок**;

- **руки перед собой** - согнутые в локтевых суставах руки находятся перед грудью, предплечья горизонтально на высоте плеч, одно над другим;

- **руки за спину** - руки, согнутые в локтевых суставах, касаются предплечьями спины, кисти обхватывают предплечья как можно ближе к локтям;

- **руки согнуты вперед** - кисти согнутых рук касаются плеч, локти на уровне плеч и обращены вперед (рис. 28);

- **руки согнуты в сторону** - кисти согнутых рук касаются плеч, локти на высоте плеч и обращены в стороны (рис. 29); положение ног, если они не в основной стойке, указывается, например: **стойка ноги врозь, руки согнуты в сторону**;

- **руки согнуты назад** - согнутые в локтевых суставах руки отведены назад до отказа (рис. 30).

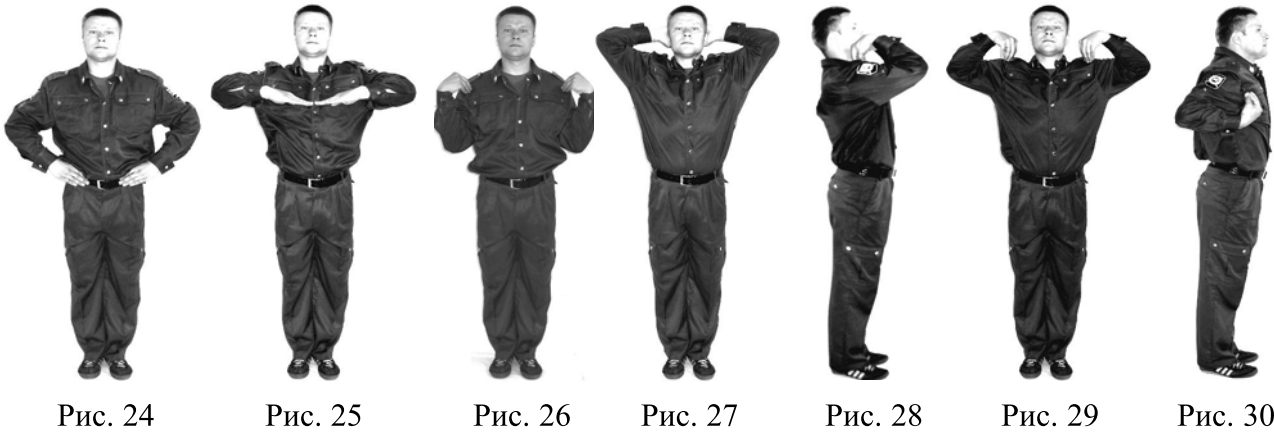


Рис. 24

Рис. 25

Рис. 26

Рис. 27

Рис. 28

Рис. 29

Рис. 30

Движение ногами (также, как и движение руками) могут выполняться в основных и промежуточных плоскостях. Вначале указывается название ноги, затем направление выполняемого движения. Например: **правую (левую) в сторону на носок** (рис. 31), **правую (левую) вперед на носок** (рис. 32), **правую (левую) назад на носок** (рис. 33); **правую (левую) вперед** (рис. 34), **правую (левую) назад** (рис. 35), **правую (левую) в сторону**. Положение рук если они не внизу указывается дополнительно: **правую (левую) в сторону, руки на пояс** (рис. 36). Промежуточные положения: **правую (левую) в сторону-вниз (вперед-вниз)**.

Движения ног могут быть разноименными (правую влево). Если нога выставляется на всю ступню (на полный шаг) и тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги, называть: **правую (левую) на шаг в сторону** (вперед, назад) и т.п. Если шаг выполняется с перенесением тяжести тела на выставляемую ногу, называть: **шаг правой (левой) вперед (назад, в сторону)** или в косых направлениях, например, **вперед-в сторону** и т.п. Движения ногами (так же, как и руками) выполняются по кругу и по дуге.



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34



Рис. 35



Рис. 36



Рис. 37

При выполнении движений руками и ногами применяется термин «мах», которым обозначается свободное движение расслабленной рукой или ногой в каком-либо направлении с полной амплитудой, например: **махи правой ногой вперед и назад** (рис. 37). При резком напряженном движении за счет сокращения мышц применяют соответственно термин «рывок» (только для движений руками) или «взмах».

При выполнении ОРУ применяются стойки на прямых и согнутых ногах.

**Основная стойка** (см. рис. 1) - положение, соответствующее строевой стойке. Основная стойка отличается от строевой тем, что положение рук в ней может быть различным (основная стойка, руки на пояс или основная стойка, руки в стороны и т.п.). В целях сокращения целесообразно указывать только положение рук, подразумевая, что занимающийся находится в основной стойке, например, исходное положение - руки на пояс (в стороны и т.п.).

**Стойка ноги врозь** (рис. 38) - ступни расположены, как в основной стойке, но ноги расставлены в стороны на шаг (на ширину плеч).

**Широкая стойка** (рис. 39) - ноги широко разведены в стороны.

Положение рук, если они внизу, в названии стоек не указывается. В других случаях дополнительные указания необходимы, например, **широкая стойка ноги врозь, руки на пояс** (рис. 40).

**Узкая стойка** - ноги разведены в стороны вдвое меньше, чем в обычной стойке ноги врозь (на ширину ступни).

**Стойка ноги врозь правой (левой)** - стойка, в которой правая (левая) нога находится на шаг впереди левой (правой). Данная стойка может быть широкой и узкой, о чем следует указывать.

**Стойка скрестно правой (левой)** - правая (левая) нога находится перед другой скрестно и касается ее колена, ступни параллельны (рис. 41).

**Стойка сомкнув ноги (сомкнутая стойка)** - ступни сомкнуты.

**Стойка пятки врозь** - носки сомкнуты, а пятки разведены врозь.



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41

**Стойка на коленях** (рис. 42) - стойка, в которой колени, голени и тыльная сторона стоп опираются о пол всей длиной, остальная часть тела вертикально полу. При выполнении стойки на коленях из основной или сомкнутой стойки опусканием, сгибая ноги, указаний о способе выполнения не требуется.

**Стойка на правом (левом) колене** (рис. 43) - шагом назад опустится на колено, сгибая другую ногу так, чтобы бедро опорной ноги и голень другой (находящейся впереди) были перпендикулярны полу, руки вниз. Иное положение ног, рук или способ выполнения указываются. Например, **шагом левой вперед стойка на правом колене, руки на пояс**.

**Присед** - положение занимающегося, в котором туловище вертикально, ноги согнуты (опора на носках), колени вместе, руки вниз. Выполняется из основной стойки полным сгибанием ног. Положение ног на всей ступне и другое положение рук указывается дополнительно: **присед, руки на пояс** (рис. 44).

**Присед на левой (правой)** - приседание, выполняемое на одной ноге, другая поднята вперед, руки вниз. Иное положение свободной ноги и рук указывается дополнительно. Например: **присед на левой, руки на пояс**; или **присед на левой правая в сторону на носок, руки на пояс**. При выполнении приседа на левой (правой) с захватом руками за голеностопный сустав свободной ноги называется - **присед на левой (правой) с захватом**.

**Полуприсед** - приседание, выполняемое на половину амплитуды. Разновидностью полуприседа является положение «**старт пловца**» (рис. 45) - полуприсед с полунаклоном.



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44



Рис. 45

**Выпад** - выставление ноги в любом направлении с одновременным ее сгибанием. Туловище сохраняет вертикальное положение, голова прямо, руки вниз. По направлению движения различают:

- **выпад (правой) левой** (рис. 46) - выставление ноги вперед, ступня сзади стоящей ноги несколько поворачивается носком наружу; положение туловища, если оно не вертикально, и рук, если они не внизу, указывается: **выпад правой, руки на пояс** (рис. 47);

- **выпад (вправо) влево** - выставление ноги в сторону, ступни сохраняют положение основной стойки; если руки не внизу указать: **выпад влево, руки в стороны** (рис. 48);

- **выпад правой (левой) назад** - выставление ноги назад, ступни сохраняют положение основной стойки;



Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48

- **глубокий выпад (правой) левой** (рис. 49), **глубокий выпад (вправо) влево, глубокий выпад правой (левой) назад** - выпад с максимальным разведением ног, положение рук (если они не внизу) и туловища (если оно не вертикально) указывается дополнительно, например: **глубокий выпад влево, руки в стороны** (рис. 50).



Рис. 49



Рис. 50

**Наклон** - сгибание тела в тазобедренных суставах в любом направлении (вперед, назад, в стороны). Выполняется обычно с полной амплитудой движения, в противном случае применяется термин «**полунаклон**». При выполнении наклона вперед указание о направлении можно опускать, так же как положение рук, если они внизу (необходимо помнить, что положение рук указывается по отношению к туловищу). При наклоне головы всегда следует добавлять слово «**головы**», например, **наклон головы влево** и т.п. Различают:

- **наклон прогнувшись** - выполняется вперед, туловище слегка прогнуто, голова наклонена назад, руки вниз. Руки могут быть и в других положениях, что обязательно указывается, например: **наклон прогнувшись, руки на пояс** (рис. 51);

- **наклон касаясь** - выполняется вперед, пальцы рук касаются пола (рис. 52);

- **наклон с захватом** - наклон вперед, руки захватывают голеностопные суставы и подтягивают туловище к ногам;

- **наклон назад, руки вверх** (рис. 53); **наклон назад, руки на пояс** (рис. 54); **стойка ноги врозь, наклон назад, руки вверх в замок** (рис. 55); **стойка ноги врозь, наклон, руки между ног в замок** (рис. 56); **стойка ноги врозь, наклон влево (вправо), руки за голову** (рис. 57); **круговое движение туловищем (вправо) влево** (рис. 58);

- **пружинящие наклоны** - выполняются в любом направлении несколькими движениями с неполным выпрямлением туловища между наклонами.



Рис. 51



Рис. 52



Рис. 53



Рис. 54



Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57

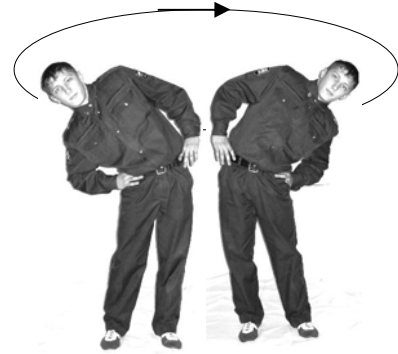


Рис. 58

**Упор** - положение, в котором плечи находятся выше точек опоры. Различают упоры простые и смешанные. В простом упоре опора осуществляется одними руками, в смешанном - руками и еще какой-либо частью тела (чаще всего ногами). На занятиях по физической подготовке широко применяются следующие варианты смешанных упоров.

**Упор лежа** - положение, при котором занимающийся обращен передней стороной тела к опоре, тело прямое, ноги вместе, руки расставлены на ширину плеч, кисти развернуты вперед или вперед-внутри, угол между плоскостью опоры и телом менее  $45^\circ$  (рис. 59). Различают: **упор лежа на согнутых руках** (рис. 60), **узкий упор лежа** (кисти поставлены в плотную одна возле другой), **широкий упор лежа** (руки расставлены широко в стороны), **упор лежа на правой (левой)** (выполняется с опорой на одну руку, другая вниз). Иное положение свободной руки или ног указывается, например: **упор лежа на согнутых руках, правая назад** (рис. 61), **упор лежа, ноги врозь, левая за спину** и т.д. Упор лежа может выполняться с опорой руками или ногами о возвышения различной высоты, при этом необходимо помнить, что угол между плоскостью опоры и телом должен быть менее  $45^\circ$ , в противном случае положение будет называться **упор стоя** – рис. 62 (если опора для рук будет такой высокой, что указанный угол составит более  $45^\circ$ ) или **упор в стойке на руках** - рис. 63 (если опора для ног будет достаточно высокой).

**Упор лежа сзади** - положение, когда спина обращена к опоре, тело прямое, ноги вместе, руки расставлены на ширину плеч, кисти развернуты назад или назад-наружу (рис. 64). Различают: **упор лежа сзади на предплечьях**, **упор лежа сзади на согнутых руках** (выполняется, как правило, когда руки стоят на возвышении, тело при этом принимает несколько согнутое положение), **упор лежа сзади на (левой) правой** (выполняется с опорой на одну руку, другая вниз). Иное положение ног и свободной руки указывается.

**Упор лежа (правым или левым) боком** (рис. 65) - опора на одну руку, тело прямое и обращено боком к опоре, ноги вместе, свободная рука вниз.

**Упор лежа на бедрах** (рис. 66) - бедра касаются опоры, тело максимально прогнуто.

**Упор стоя на коленях** (рис. 67) - опора руками и коленями, руки и бедра вертикально полу, носки вытянуты.

**Упор на правом (левом) колене** - свободная нога может быть в различных положениях, например: **упор на правом колене, левая назад**. Выделяют упор на колене одноименный (опора правой рукой и правым коленом) и разноименный (опора правой рукой и левым коленом), например: **разноименный упор на правом колене, рука вверх, нога назад**.

**Упор присев** (рис. 68) - присед, колени вместе, руки опираются впереди носков снаружи, голова прямо. Упор присев выполняется и на одной ноге, свободная нога может находиться в различных положениях, например: **упор присев на правой, левая в сторону на носок**.

**Упор стоя согнувшись** (рис. 69) - тело согнуто в тазобедренных суставах, ноги прямые с опорой на ладони.



Рис. 59



Рис. 60



Рис. 61



Рис. 62



Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69

**Сед** (рис. 70) - положение сидя на полу или на гимнастическом снаряде, туловище вертикально, положение ног, если они не вместе и не прямые, указывается. Руки находятся в любом положении, которое также указывается, если они не внизу. Например: **сед, упор сзади** (рис. 71); **сед, руки вперед** и т.п. Разновидности седов:

- **сед ноги врозь** - положение сидя с разведенными врозь ногами, положение рук указывается дополнительно;

- **сед углом** - положение сидя, ноги вместе, прямые и подняты вперед, положение рук указывается, например: **сед углом, упор сзади** (рис. 72);

- **сед на пятках** (рис. 73) - сед на обеих пятках, туловище вертикально, положение рук указывается, если они не внизу: **сед на пятках, руки на пояс**;

- **сед с захватом** - туловище и голова наклонены к ногам, руки захватывают голеностопные суставы.



Рис. 70



Рис. 71



Рис. 72



Рис. 73

## 2.2. Комплексы общеразвивающих упражнений

Общеразвивающие упражнения классифицируются по двум признакам: анатомическому и по направленности воздействия (табл. 1). Это деление условное, т.к. воздействовать на какую-то группу мышц, вне развития конкретного физического качества невозможно, как и воспитывать какое-либо качество безотносительно к конкретной группе мышц.

Таблица 1

Классификация общеразвивающих упражнений

1. Анатомический	2. Направленность воздействия
Упражнения для: - мышц шеи; - мышц рук и плечевого пояса; - мышц туловища; - мышц таза и ног; - мышц всего тела (комплексные).	Упражнения для: - развития гибкости; - развития ловкости; - развития силы; - развития быстроты; - развития специальной выносливости.

Одной из методических особенностей ОРУ является их разнообразие при строгой регламентации действий в пространстве, времени и динамике, т.е. выполнение в строго заданных параметрах. На основе этого выработался соответствующий стиль выполнения: прямые руки, ноги, оттянутые носки и т.д. Кроме того, строгое выполнение позволяет включать и управлять напряжением и расслаблением именно тех групп мышц, которые задействованы в данном движении. Например, такое движение, как отведение согнутых рук назад (рывки) из положения «руки перед грудью», необходимо выполнять из горизонтального положения согнутых рук, поскольку здесь задействованы большие грудные и широчайшие мышцы, в то время как при опущенных локтях этого не происходит. Аналогичная картина наблюдается и при выполнении махов ногами. Прямые ноги и оттянутые носки ограничивают амплитуду махов и вызывают большое напряжение мышц, чем при расслабленных махах. Разнообразие ОРУ, соблюдению заданных параметров движения, увеличению направленных воздействий на развитие определенных групп мышц и физических качеств, улучшению эмоционального фона занятий способствуют упражнения в парах и с предметами, которые выполняются с использованием тех же принципов, что и без предметов. На занятиях по физической подготовке в качестве предметов для выполнения общеразвивающих упражнений могут использоваться: палка (гимнастическая или резиновая, например, ПР-73), мячи различного размера и массы (например, медицинбол – набивной мяч), гимнастическая скамейка, скакалка, гантели, резиновые амортизаторы, эспандеры и др.

Примерный перечень ОРУ включает в себя:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса
  - поднимание и опускание рук вперед, вверх, в стороны, назад, одновременно, поочередно, последовательно (те же упражнения можно выполнять с гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, с преодолением сопротивления партнера или резинового амортизатора);
  - сгибание и разгибание рук стоя, сидя, лежа (медленное, быстрое, с преодолением сопротивления партнера и т.д.);
  - круговые движения руками вперед, назад, внутрь, наружу (медленное, быстрое, с гантелями, гимнастической палкой и т.д.);
  - махи и рывки руками вперед, назад, вверх, вниз, в стороны (то же с гантелями, резиновым амортизатором и т.п.);
  - упражнения в статических положениях: удерживать руки в положении в стороны, вперед, назад с гантелями, сопротивлением партнера и т.д. в течение 10-30 секунд.
- упражнения для мышц шеи и туловища
  - наклоны головы и туловища вперед, назад, в стороны из основной стойки, стойки ноги врозь, из седа (то же с палкой, гантелями, в парах);
  - повороты головы и туловища (с гимнастической палкой, партнером на плечах и т.д.);
  - круговые движения головой и туловищем (тоже с гимнастической палкой, гантелями, медицинболом и т.д.);

- поднимание обеих ног из положения лежа на спине, сидя; из положения лежа на спине переход в сед; прогибание туловища из положения лежа на животе и т.д. (то же преодолевая сопротивление партнера);

- упражнения в статических положениях: удерживать поднятые ноги в седе; удерживать прогнутое туловище в положении лежа на животе и т.д. в течение 10-20 секунд.

- упражнения для мышц таза и ног

- поднимание и опускание ног из положения стоя, сидя, лежа, вперед, в сторону, назад (то же преодолевая сопротивление резинового амортизатора или партнера);

- сгибание и разгибание ног стоя, сидя, лежа; полуприседание и приседание на одной и обеих ног, с опорой и без опоры; выпады вперед, назад, в сторону; выпрыгивания из упора присев, пружинящие движения в приседе, прыжки на месте и с продвижением вперед на одной или двух ногах (то же с отягощением);

- махи, взмахи и круговые движения ногой из положения стоя, сидя, лежа (то же преодолевая сопротивление резинового амортизатора или другого груза);

- упражнения в статических положениях: полушпагаты и шпагаты; удержание ноги поднятой вперед, назад, в сторону в течение 10, 15, 20 секунд (то же с отягощением).

- упражнения для мышц всего тела

- движение руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад, в сторону, с выпадом вперед, назад, в сторону;

- поднимание рук вперед, вверх, назад, в стороны с наклоном туловища вперед, назад, приседанием и принятием положений упоров лежа и присев; в упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги; различные прыжки с движениями рук, ног, поворотами;

- мост из положения стоя спиной к гимнастической стенке, с помощью партнера и самостоятельно;

- поднимание и опускание гимнастической скамейки, наклоны и приседания с гимнастической скамейкой в составе группы 3-8 человек;

- комплексы вольных упражнений.

- упражнения на расслабление и растягивание для различных групп мышц

- упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса: из исходного положения стойка ноги врозь, наклон вперед, руки расслабленные вниз, свободное потряхивание руками с расслаблением мышц плечевого пояса; из исходного положения руки вверх (мышцы напряжены) последовательное расслабление мышц кистей, предплечий, далее опустив руки вниз, потряхивание ими;

- упражнения на расслабление мышц ног: стоя, сидя, лежа поднимание ноги, потряхивание с расслаблением мышц;

- упражнения на расслабление мышц туловища и шеи: из исходного положения ноги врозь, руки свободно опущены, расслабленные наклоны туловища и головы назад, вперед, в стороны;

- упражнения на растягивание: наклоны, повороты туловища, махи руками и ногами с максимальной амплитудой.

Из отдельных общеразвивающих упражнений в соответствии с различными задачами физической подготовки составляются комплексы ОРУ, которые включают в себя, как правило, 10-15 упражнений с количеством повторений каждого 8-10 раз (табл. 2). При этом нужно учитывать место и время проведения занятий, физическую подготовленность занимающихся и руководствоваться следующими принципами: 1) упражнения должны отвечать назначению комплекса; 2) упражнения должны быть доступны занимающимся; 3) упражнения в комплексе должны иметь определенную очередность. Определяя очередность упражнений в комплексе, рекомендуется использовать несколько подходов:

1. По характеру нагрузки: первыми в комплексе должны быть упражнения на ощущение правильной осанки; далее – простые упражнения для больших групп мышц; затем – упражнения с преимущественной работой разных групп мышц с последовательным включением разных частей тела сверху-вниз; потом – несколько наиболее сложных упражнений для всех частей тела (комплексные); при этом упражнения силового характера предшествуют упражнениям на растягивание и расслабление; в конце комплекса выполняются упражнения умеренной интенсивности.

2. Другой подход (по анатомическому признаку) определяет следующую последовательность: упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса; упражнения для мышц туловища, для мышц ног, затем упражнения комплексного воздействия.

3. Последовательное задействование мышц с наращиванием интенсивности выполнения предполагает последовательное включение в работу: сначала мелких мышц (пальцы, кисти, стопы, отдельные звенья); далее – средних групп мышц (руки/ноги: сгибание, разгибание, круговые движения, махи); затем – крупных групп мышц (туловище: наклоны, повороты, круговые движения).

Таблица 2

## Примерные комплексы ОРУ

Комплекс 1	Комплекс 2 (в парах)
<p><u>1 упражнение</u></p> <p>И.П. – основная стойка (о.с.)</p> <p>1 – наклон головы вперед</p> <p>2 – наклон головы вправо</p> <p>3 – наклон головы назад</p> <p>4 – наклон головы влево</p>	<p><u>1 упражнение</u></p> <p>Исходное положение (И.П.):</p> <p>№ 1 – стойка ноги врозь, руки вперед;</p> <p>№ 2 – стоит спереди первого лицом к нему, захватив его предплечья</p> <p>1-2 – № 1 опускает руки вниз, № 2 оказывает ему сопротивление</p> <p>3-4 – № 1 поднимает руки вперед, № 2 оказывает ему сопротивление</p>
<p><u>2 упражнение</u></p> <p>И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1-4 – четыре круга головой вправо (на каждый счет один круг)</p> <p>5-8 – то же в другую сторону</p>	<p><u>2 упражнение</u></p> <p>То же, поменявшись ролями</p>
<p><u>3 упражнение</u></p> <p>И.П. – о.с.</p> <p>1 – руки вперед</p> <p>2 – руки в стороны</p> <p>3 – руки вверх, подняться на носки</p> <p>4 – И.П.</p>	<p><u>3 упражнение</u></p> <p>И.П. – то же</p> <p>1-2 – № 1 сводит руки внутрь, № 2 оказывает ему сопротивление</p> <p>3-4 – № 1 разводит руки наружу, № 2 оказывает ему сопротивление</p>

<u>4 упражнение</u>
И.П. – руки в стороны 1-4 – четыре круга кистями вперед (на каждый счет один круг) 1-4 – то же в другую сторону 1-4 – четыре круга предплечьями внутрь (на каждый счет один круг) 1-4 – то же в другую сторону 1-4 – четыре круга руками вперед (на каждый счет один круг) 1-4 – то же в другую сторону
<u>5 упражнение</u>
И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-2 – два пружинящих наклона вправо 3-4 – то же в другую сторону
<u>6 упражнение</u>
И.П. – стойка ноги врозь, руки перед грудью 1-2 – два пружинящих поворота вправо 3-4 – то же в другую сторону
<u>7 упражнение</u>
И.П. – стойка ноги врозь 1 – наклон назад, руки вверх 2-4 – три пружинящих наклона касаясь
<u>8 упражнение</u>
И.П. – о.с. 1 – наклон назад, руки вверх 2 – наклон касаясь 3 – присед, руки вперед 4 – И.П.
<u>9 упражнение</u>
И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – присед на правой левая в сторону на носок, руки вперед 2 – И.П. 3 – счет № 1 в другую сторону 4 – И.П.
<u>10 упражнение</u>
И.П. – глубокий выпад правой вперед, руки на колено 1-3 – три пружинящих движения в выпаде 4 – прыжком, глубокий выпад левой вперед, руки на колено 5-8 – то же с другой ноги
<u>11 упражнение</u>
И.П. – о.с. 1 – упор присев 2 – упор лежа 3 – упор присев 4 – И.П.

<u>4 упражнение</u>
То же, поменявшись ролями
<u>5 упражнение</u>
И.П. : № 1 – стойка ноги врозь, руки в стороны; № 2 – стоит сзади в затылок первому, захватив его предплечья 1-2 – № 1 опускает руки вниз, № 2 оказывает ему сопротивление 3-4 – № 1 поднимает руки в стороны, № 2 оказывает ему сопротивление
<u>6 упражнение</u>
То же, поменявшись ролями
<u>7 упражнение</u>
И.П. – № 1 и № 2 стоят лицом друг к другу в стойке ноги врозь, правая вперед пальцы в замок с левой рукой партнера, левая к плечу пальцы в замок с правой рукой партнера 1-2 – выпрямляют левую руку, правой оказывают сопротивление 3-4 – выпрямляют правую руку, левой оказывают сопротивление
<u>8 упражнение</u>
И.П. – № 1 и № 2 стоят спиной друг к другу в стойке ноги врозь, захватившись предплечьями 1-2 – два пружинящих наклона вправо 3-4 – то же в другую сторону
<u>9 упражнение</u>
И.П. – № 1 и № 2 стоят спиной друг к другу в стойке ноги врозь, руки в стороны, пальцы в замок с партнером 1-2 – два пружинящих поворота вправо 3-4 – то же в другую сторону
<u>10 упражнение</u>
И.П. – № 1 и № 2 стоят спиной друг к другу в стойке ноги врозь, руки вверх, пальцы в замок с партнером 1 – шаг правой вперед, наклон назад, руки вверх (захват не разрывать) 2 – И.П. 3 – счет № 1 с шагом левой вперед 4 – И.П.
<u>11 упражнение</u>
И.П. - № 1 и № 2 стоят лицом друг к другу в стойке ноги врозь, руки вперед на плечах партнера 1-3 – три пружинящих наклона прогнувшись (руки на плечах партнера) 4 – И.П.

<u>12 упражнение</u>	<u>12 упражнение</u>
И.П. – упор лежа 1 – поворот направо, упор лежа сзади 2 – поворот налево, И.П. 3 – поворот налево, упор лежа сзади 4 – поворот направо, И.П.	И.П. – № 1 и № 2 стоят спиной друг к другу в стойке ноги врозь, захватившись предплечьями 1 – № 1 наклон с партнером на спине 2 – И.П. 3 – № 2 наклон с партнером на спине 4 – И.П.
<u>13 упражнение</u>	<u>13 упражнение</u>
И.п. – упор лежа 1 – упор лежа на согнутых руках, правая назад 2 – И.П. 3 – счет № 1 другой ногой 4 – И.П.	То же, но из И.П. – № 1 и № 2 стоят спиной друг к другу в стойке ноги врозь, руки вверх, пальцы в замок с партнером
<u>14 упражнение</u>	<u>14 упражнение</u>
И.П. – руки в стороны 1 – прыжком стойка ноги врозь, руки вперед 2 – прыжком И.П. 3-4 – то же	И.П. – № 1 и № 2 стоят спиной друг к другу в стойке ноги врозь, захватившись предплечьями 1 – присед (захват не разрывать) 2 – И.П. 3-4 – то же

После того как обучаемые освоят выполнение различных ОРУ или в случае, если требуется выполнение упражнений в индивидуальном темпе, можно составлять комплексы без четкой регламентации, определяя только содержание упражнений, при необходимости давая указания по их выполнению и включая элементы прикладного характера. Такие комплексы обучаемые в дальнейшем могут применять в разминке самостоятельно. Например:

- И.П. – фронтальная боевая стойка; наклоны головы (влево, вправо, вперед, назад), повороты, круговые вращения головой влево, вправо;
- И.П. – стойка ноги врозь, руки вперед; круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах (одноименные, разноименные, вперед, назад, правая – вверх, левая – вниз и т.п.);
- И.П. – фронтальная боевая стойка; круговые движения тазом (вправо, влево) – во время вращения ноги в коленях не сгибать, плотно прижать стопы к ковру;
- И.П. – фронтальная боевая стойка; круговые движения туловищем влево, вправо;
- И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки в боевой позиции; наклоны вперед, назад, вправо, влево; повороты вправо, влево в наклоне вперед и назад;
- И.П. – полуприсед, руки на коленях; круговые вращения в коленных суставах (внутри, наружу) – во время вращений приседать ниже;
- И.П. – присед на правой, левая в сторону на носок, руки в боевой позиции; перемещения с одной стороны на другую;
- И.П. – стойка ноги врозь; наклоны назад с касанием пальцами одноименной голени или пятки;
- И.П. – упор лежа; выполнение упора лежа на бедрах с максимальным прогибанием и возвращением в И.П.;
- И.П. – лежа на спине; встать в стойку на лопатки, согнуться и опустить ноги за голову, касаясь коленями ковра, вернуться в И.П.

Примером общеразвивающих упражнений комплексного воздействия являются комплексы вольных упражнений (КВУ) на 16 счетов, которые повторяются несколько раз подряд.

КВУ № 1 (рис. 74): И.П. — строевая стойка.



Рис. 74 Комплекс вольных упражнений № 1

«Раз-два» — поднимаясь на носки, медленно поднять руки вперед и затем - вверх; пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

«Три» — опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо.

«Четыре» — разогнуть руки вверх, прогнуться, смотреть вверх.

«Пять» — соединяя носки ног, присесть до отказа, ладони на бедрах.

«Шесть» — выпрямиться, поднимая руки вперед и отводя их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения); пальцы сжаты в кулак.

«Семь» — присесть до отказа, ладони на бедрах.

«Восемь» — прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.

«Девять» — разгибая левую руку и отводя ее в сторону и до отказа назад (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище налево, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть левой руки.

«Десять» — повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Одиннадцать» — разгибая правую руку и отводя ее в сторону и назад до отказа (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище направо, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть правой руки.

«Двенадцать» — повернуть туловище прямо, руки на пояс

«Тринадцать» — резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.

«Четырнадцать» — выпрямляясь, поднять руки вперед и, отводя их в стороны и назад, прогнуться.

«Пятнадцать» — резко наклониться вперед до касания земли руками, ноги прямые.

«Шестнадцать» — выпрямляясь, прыжком соединить ноги и принять строевую стойку.

КВУ № 2 (рис. 75): И.П. — строевая стойка.

«Раз-два» — с силой отвести плечи и руки до отказа назад, повернуть кисти, сжатые в кулаки, ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднять прямые руки вверх, кулаки разжать, потянуться.

«Три» — опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Четыре» — сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны, пальцы разжать, ладони книзу.

«Пять» — толчком приставить левую ногу к правой и с силой согнуть руки, прижав их к телу; кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Шесть» — сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны, пальцы разжать, ладони книзу.

«Семь» — толчком приставить правую ногу к левой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо.

«Восемь» — прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, а туловище отклонить назад.

«Девять» — резко наклониться вперед, руки между ног, ноги не сгибать.

«Десять» — выпрямиться, поднимая руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны до отказа, пальцы сжать в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигать.

«Одиннадцать» — не останавливаясь, повернуть туловище направо и повторить наклон вперед, руки между ног.

«Двенадцать» — не останавливаясь, выпрямиться и повторить то же движение, что и на счет «десять», только с поворотом туловища направо.

«Тринадцать» — не останавливаясь, повернуть туловище налево и повторить наклон вперед, руки между ног.

«Четырнадцать» — выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни поставить параллельно) и присесть до отказа, руки вперед ладонями книзу, пальцы разжать.

«Пятнадцать» — прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх-в стороны ладонями внутрь.

«Шестнадцать» — прыжком соединить ноги, опустить руки и принять строевую стойку.



Рис. 75 Комплекс вольных упражнений № 2

КВУ № 3 (рис. 76): И.П. — строевая стойка.

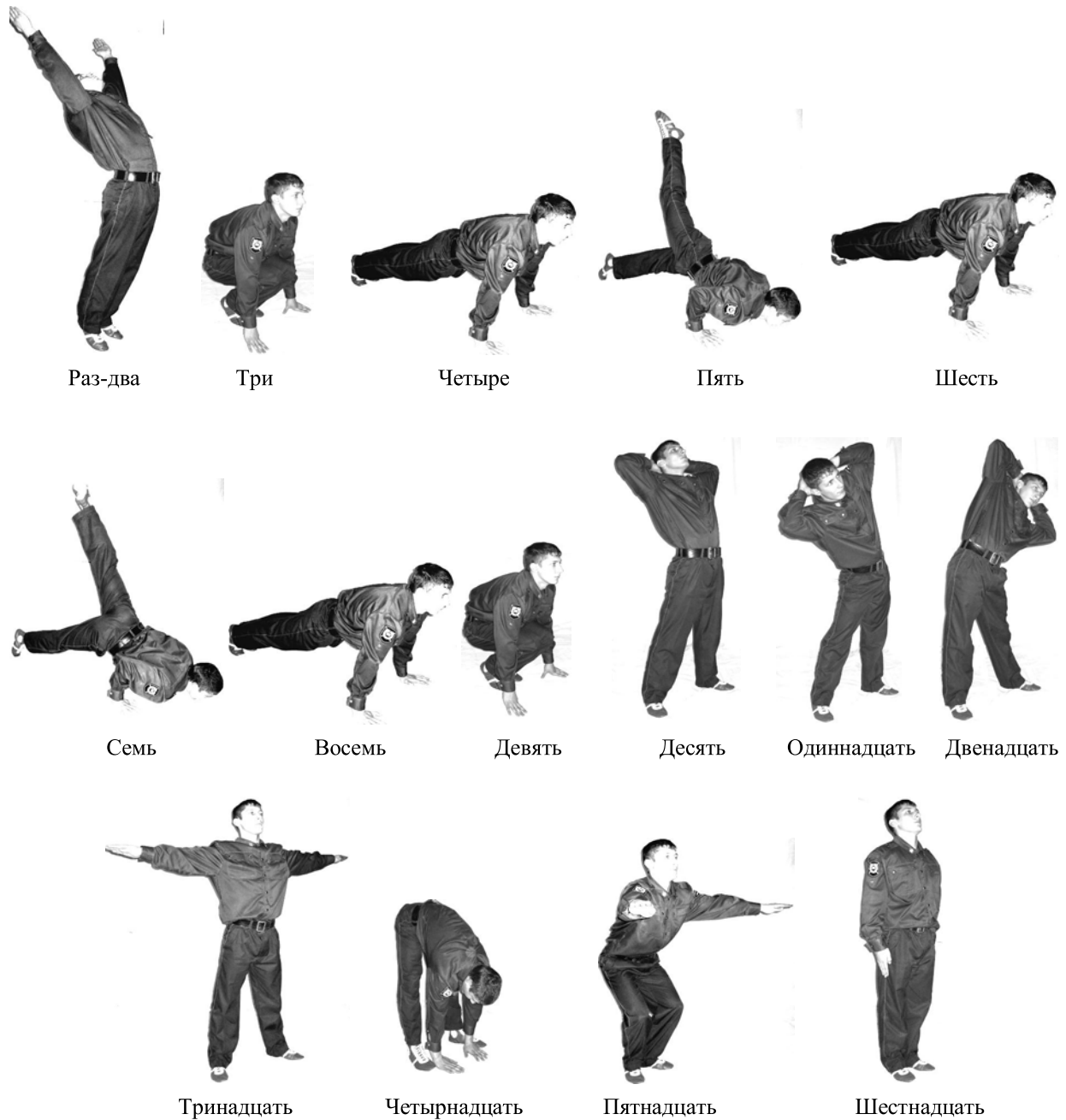


Рис. 76 Комплекс вольных упражнений № 3

«Раз-два» — поднимаясь на носки, движением вперед медленно поднять прямые руки вверх в стороны ладонями внутрь, потянуться.

«Три» — опуская руки вперед, упор присев, колени и носки вместе.

«Четыре» — выпрямляя ноги назад, упор лежа.

«Пять» — сгибая руки, высоко поднять правую ногу назад, голову повернуть налево.

«Шесть» — выпрямляя руки и опуская ногу, упор лежа, голову держать прямо.

«Семь» — сгибая руки, высоко поднять левую ногу назад, голову повернуть направо.

«Восемь» — выпрямляя руки и опуская ногу, упор лежа, голову держать прямо.

«Девять» — толчком ног упор присев.

«Десять» — выпрямляясь, подпрыгнуть как можно выше вверх и встать в положение ноги врозь, руки за голову.

«Одиннадцать» — наклон вправо, ноги прямые.

«Двенадцать» — наклон влево, ноги прямые.

«Тринадцать» — выпрямиться, руки разогнуть в стороны, ноги прямые.

«Четырнадцать» — наклон вперед до касания руками земли (пола), ноги прямые.

«Пятнадцать» — выпрямляясь, подпрыгнуть вверх, приземляясь на носки с быстрым переходом на обе ступни, принять положение полуприседа, руки вперед в стороны ладонями книзу, колени врозь.

«Шестнадцать» — вставая, опустить руки и принять строевую стойку.

Основным предназначением ОРУ является подготовка органов и систем организма к предстоящей основной физической нагрузке, т.е. решение задач разминки. Кроме того, их выполнение также способствует развитию физических качеств (быстроты, силы, специальной выносливости, ловкости, гибкости), формированию правильного дыхания, воспитанию правильной осанки, чувства ритма и темпа движений, при этом нагрузку можно регулировать несколькими приемами:

- увеличивать или уменьшать количество упражнений в комплексе;
- изменять количество повторений упражнения;
- изменять интервалы отдыха между упражнениями;
- изменять темп выполнения упражнений;
- изменять исходные положения;
- изменять характер исполнения (напряженно, расслабленно);
- использовать предметы и отягощения различной массы.

*Развитие быстроты* обеспечивается выполнением ОРУ с постепенным возрастанием темпа движения путем многократного повторения. Изменение темпа выполнения движения, как постепенное, так и мгновенное, дает возможность воспитывать способность быстро переключаться с одного характера выполнения на другой, что также входит в понятие быстроты. Как правило, это движения, выполняемые по малой амплитуде с напряженным характером исполнения: отведение согнутых рук (рывки), повороты туловища, махи согнутыми ногами в различных направлениях, прыжки на месте.

*Развитию силы* способствуют упражнения с отягощением массы собственного тела (рис. 77), упражнения с предметами различной массы (набивные мячи, гантели, гимнастическая скамейка – рис. 78), упражнения с преодолением сопротивления резинового амортизатора или партнера и др. После упражнений на силу в комплекс включаются упражнения на растягивание и расслабление.

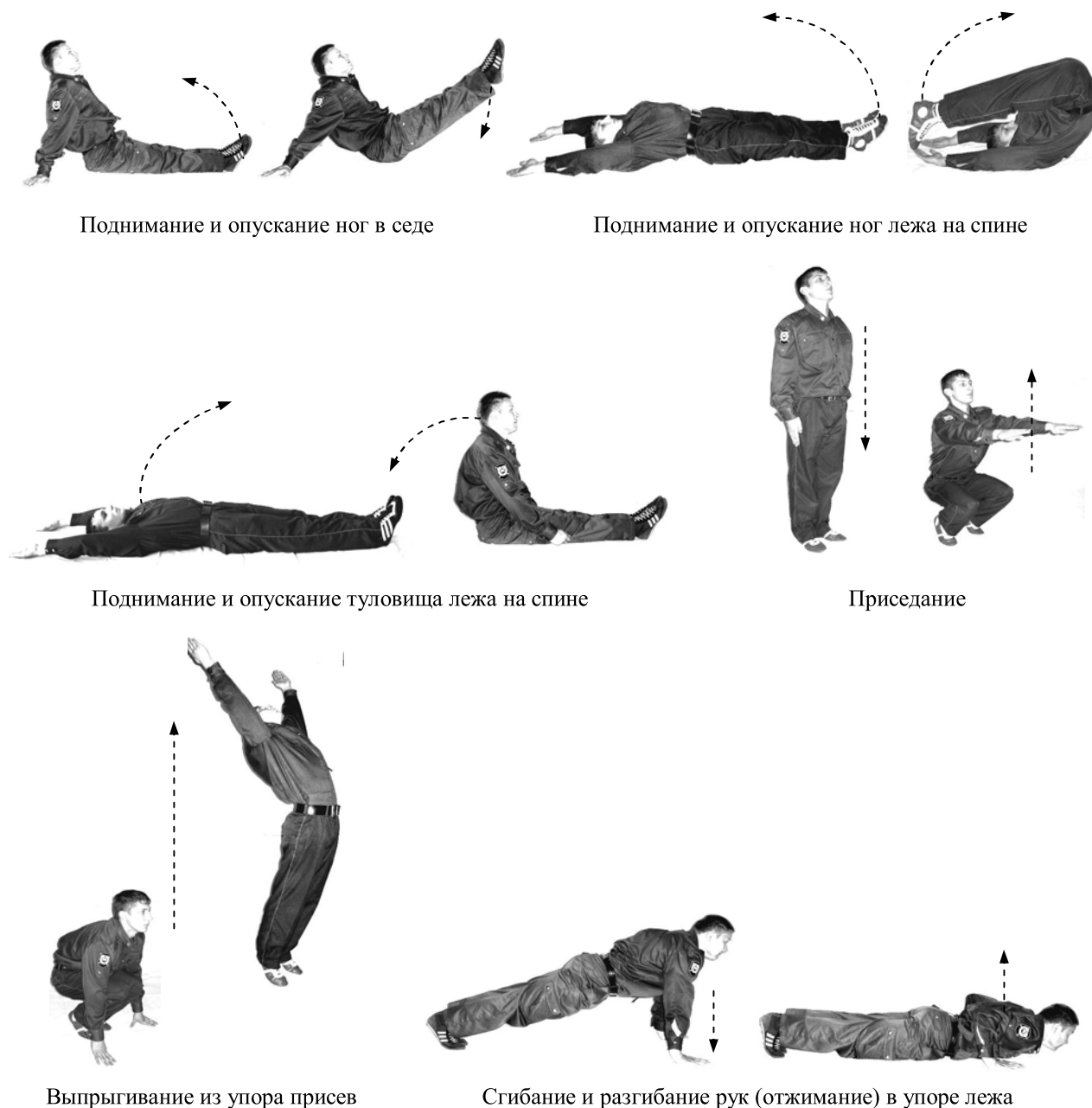
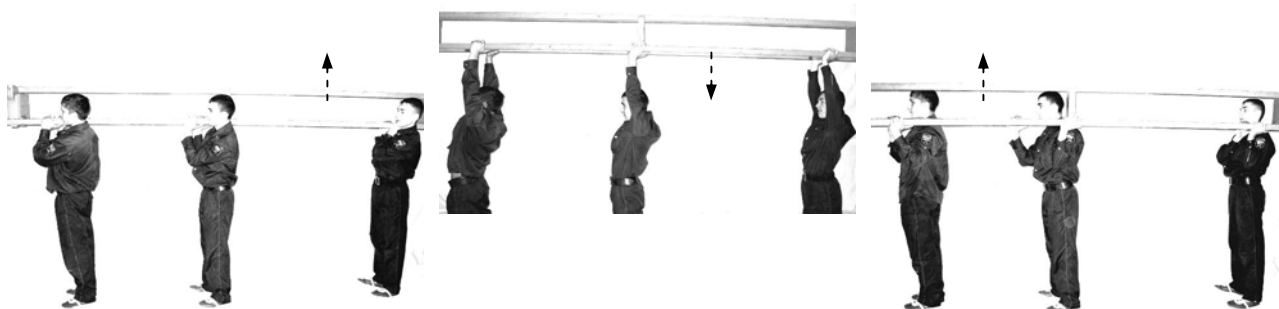


Рис. 77 Примерные упражнения для развития силы

*Специальная выносливость* развивается при длительном выполнении ОРУ за счет увеличения количества упражнений в комплексе и количества повторений каждого упражнения, уменьшения времени и количества остановок между упражнениями. В зависимости от направленности упражнений в комплексе может развиваться координационная выносливость (при длительном выполнении упражнений на координацию движений), статическая и силовая выносливость (при многократном повторении упражнений силовой направленности и длительном удержании различных положений тела).

*Ловкость* является комплексным качеством, определяющим умение управлять своими движениями, и развивается упражнениями, вызывающими при выполнении определенные координационные сложности. Включение в комплекс незнакомых упражнений, изменение исходных положений, скорости и других

условий выполнения заданий значительно усиливает эффект новизны упражнений, что в наибольшей степени способствует развитию ловкости. Выполнение ОРУ с соблюдением определенных требований способствует формированию умения дифференцировать свои действия во времени, пространстве и динамике, для чего необходимо менять характер упражнения и чередовать разнохарактерные действия от простой перемены формы движения до тонких оттенков движения. Так, в наклоне вперед можно давать наклон и полунаклон на каждый счет, движения руками могут выполняться в различные положения (вперед-вниз, вперед, вперед-вверх, вверх, и обратно), с чередованием их напряжения и расслабления дают новую комбинацию упражнений. Например: 1) руки вперед-вниз, напряженно, быстро; 2) руки вперед, расслабленно, медленно; 3) руки вперед-вверх, напряженно, медленно; 4) руки вверх, напряженно, быстро. Различные варианты исполнения движений различными частями тела способствуют расширению двигательного опыта и, тем самым, умению управлять своими движениями.



Поднимание гимнастической скамейки и опускание ее на одно и другое плечо



Наклоны вправо и влево с подниманием и опусканием гимнастической скамейки



Приседание с гимнастической скамейкой

Рис. 78 Примерные упражнения с гимнастической скамейкой

*Гибкость* определяется, как способность выполнять движения с максимальной амплитудой, что предполагает хорошую эластичность связок и мышц и подвижность в суставах и позвоночнике. Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание (рис. 79), к которым также относятся шпагаты и мосты.

Шпагат - сед с предельно разведенными ногами. Технически правильное исполнение шпагатов характеризуется касанием опоры всей длинной ног без дополнительных покачиваний.

Шпагат левой (правой) - указывается нога, находящаяся спереди, туловище вертикально, руки в стороны, другое положение рук указывается. При выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном (с наклоном назад).

Полушпагат - сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально, руки в стороны.

Прямой шпагат - сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны.

Мост - дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз. Способы выполнения:

- прогибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки;
- наклоном назад из стойки ноги врозь, руки вверх;
- прогибанием через стойку на руках.

При технически правильном исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки. Различают также мост с опорой на голову (борцовский мост).

*Воспитание правильной осанки.* Осанка – это часть культуры движения. Правильная осанка – это взаимное расположение частей тела, благоприятно влияющее на работу внутренних органов. Как правило, она ассоциируется со слегка приподнятой головой, развернутыми плечами, подтянутым животом и слегка развернутыми носками прямых ног. В каком бы положении ни находился человек (сидя, стоя, лежа), правильная осанка должна сохраняться, т.е. быть своеобразной привычкой. Технически и методически правильно выполняемые движения формируют осанку. Формировать осанку следует двумя путями:

- первый – подбор упражнений, которые либо напрямую, либо косвенно формируют осанку;
- второй – управление исполнением упражнений, т.е. предотвращение или исправление типичных ошибок, характерных для каждого упражнения, путем методических указаний, подаваемых в процессе выполнения упражнений, без нарушения темпа выполнения. Например, в наклонах, ошибками могут быть согнутые ноги или малая амплитуда. Указание: «Ноги прямые» или «Больше наклон». В приседах: «Не наклоняться» или «Присед на носках». Эти и другие указания связаны с формированием осанки и развитием мышц сводов стопы, что препятствует развитию плоскостопия.

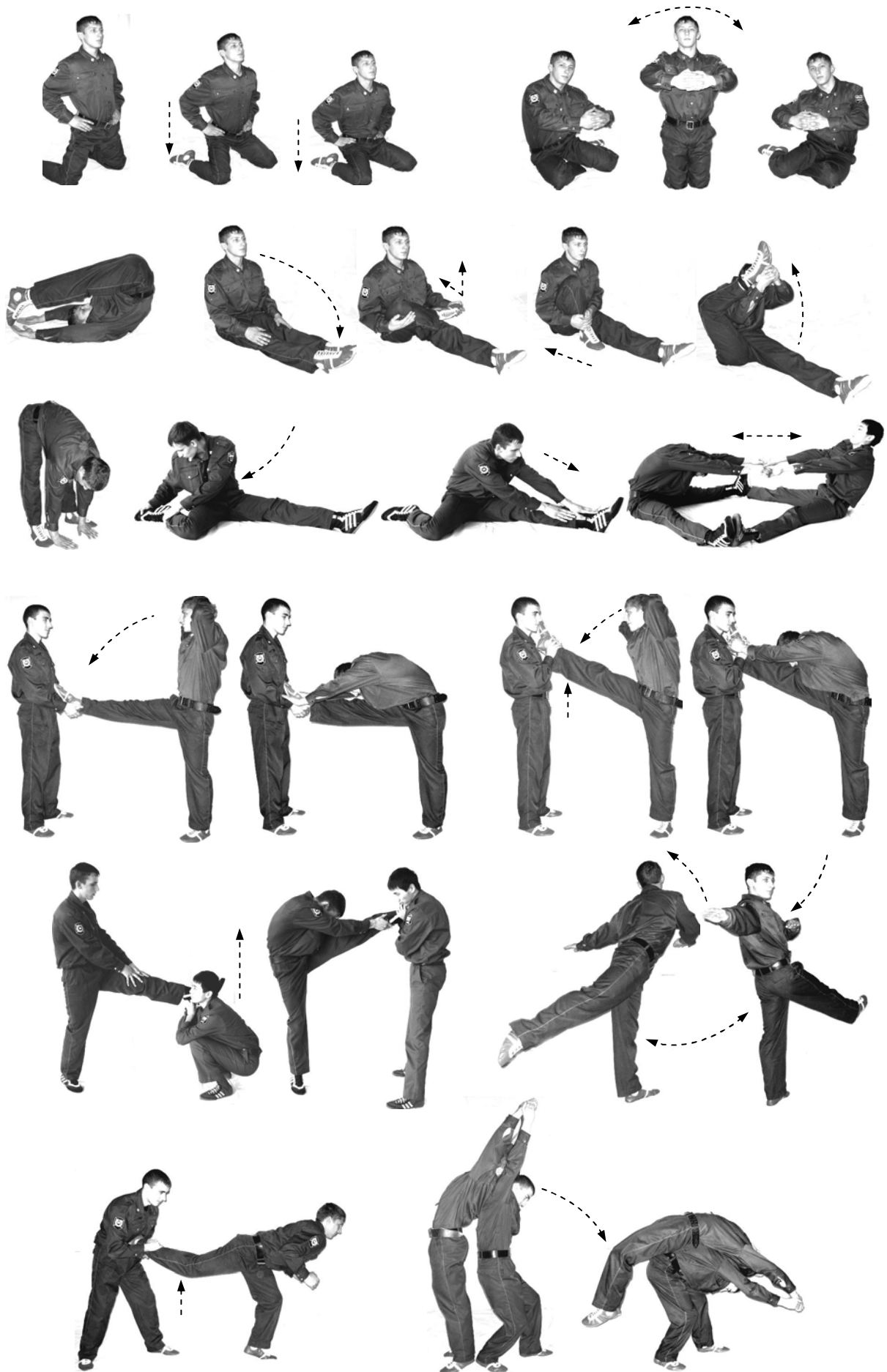


Рис. 79 Примерные упражнения для развития гибкости

*Воспитание чувства ритма и темпа движения.* Умение быстро входить в задаваемый темп исполнения движения и сохранять ритмический рисунок реализуется в основном в учебных комбинациях, включающих пять и более упражнений, при этом можно выполнить или несколько раз подряд один комплекс ОРУ в одном темпе, или каждый комплекс в различных темпах, чередуя, например, их в такой последовательности: 1-й раз – в обычном темпе, 2-й – в быстром, 3-й – в медленном, 4-й – в быстром, 5-й – в медленном.

*Обучение правильному дыханию.* Занимающиеся гимнастическими упражнениями должны знать, как нужно правильно дышать при их выполнении. Независимо от ритма выполнения упражнений дыхание должно быть естественным, без задержек. Умение пользоваться тем или иным типом дыхания в зависимости от характера ОРУ залог успешного выполнения упражнения. Считается, что при умеренной работе рекомендуется смешанный тип дыхания. При большом напряжении мышц живота – грудной. При большом напряжении мышц плечевого пояса – диафрагмальный. Непосредственно перед началом упражнения выполняется неглубокий вдох. Во время работы дыхание естественное, темп дыхания соответствует характеру упражнения. В случае, когда грудная клетка несколько расширяется, производится вдох, затем выдох. Вдох выполняется перед преодолением сопротивления, выдох – после или во время него.

### 2.3. Указания к проведению общеразвивающих упражнений

Обучение общеразвивающим упражнениям надо начинать с наиболее простых и доступных, какими являются одновременные однонаправленные движения. Затем по степени сложности следует изучать движения одновременные разнонаправленные, и, наконец, поочередные и последовательные.

При обучении различным сочетаниям движений усложнять упражнения надо постепенно за счет увеличения числа участвующих в их выполнении частей тела. Там, где сочетаются движения руками, ногами, туловищем и головой, целесообразно вначале разучить раздельно движения руками и ногами, затем соединить эти движения и присоединить к ним движения туловищем и головой.

Сложность общеразвивающих упражнений можно увеличить за счет повышения скорости движений, усложнения ритма (сочетание медленных и быстрых движений), изменения исходных положений.

*При проведении комплекса общеразвивающих упражнений **даçáæüü üî** способом необходимо пользоваться следующими командами:*

- для принятия исходного положения
  - «**СТАВЬ**» – при перемене положения рук и прямых ног. Например: «**Руки в стороны – СТАВЬ**» или «**Правую вперед на носок – СТАВЬ**»;
  - «**Исходное положение – ПРИНЯТЬ**», «**СЕСТЬ**», «**ЛЕЧЬ**».
- для начала выполнения упражнения
  - «**Упражнение начи – НАЙ**», при необходимости указать направление и конечность, с которой начинается движение. Например: «**Упражнение влево (вправо и т.п.), с правой (левой) начи – НАЙ**».
  - При выполнении упражнения в движении: «**С заданием – МАРШ**».

- для окончания упражнения

- «**СТОЙ**», после которой занимающиеся принимают положение «гимнастической стойки». Исключение составляют случаи, когда упражнение выполняется в положениях лежа или в седах. В указанных случаях занимающиеся после команды «стой» принимают положение седа. Если им необходимо перейти в стойку, нужно подать команду «**ВСТАТЬ**».

- При выполнении упражнения в движении: «**Без задания – МАРШ**» - заканчивают делать упражнение, но продолжают движение шагом (бегом).

- выполнение упражнения по распоряжению

- «**Приступить к выполнению упражнения**» - распоряжение для выполнения упражнения в индивидуальном темпе.

- «**Закончить упражнение**» - распоряжение для его завершения.

*Действия преподавателя при проведении упражнений отдельным способом.* Предположим, что группа занимающихся находится в разомкнутом строю в колонне по четыре в гимнастической стойке. После этого необходимо приступить к объяснению упражнения, придерживаясь следующей схемы:

Исходное положение – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.

На счет «раз» – наклон влево, руки вверх;

На «два» – исходное положение;

На «три», «четыре» - то же в другую сторону.

В целях экономии времени и создания более четкого представления о движении объяснение надо сопровождать показом упражнения на каждый его счет, акцентируя при этом внимание занимающихся на нужных моментах техники.

Далее следует подать команды: «**Исходное положение** (по этой команде занимающиеся должны принять стойку «смирно») **прыжком – ПРИНЯТЬ**», «**Упражнение влево начи – НАЙ**».

Первые движения нужно сопровождать подсчетом для установления нужного темпа движения, затем переключить свое внимание на правильность выполнения занимающимися упражнения. При необходимости указать на то, чтобы наклон выполнялся с полной амплитудой, руки в положении вверх были прямыми. В случае неправильного выполнения упражнения подать команду «**ОТСТАВИТЬ**», после чего сделать необходимые указания, и заново выполнить упражнение.

Для прекращения упражнения скомандовать «**СТОЙ**». Команда подается на последний счет выполняемого упражнения и занимающиеся принимают гимнастическую стойку. После этого приступить к объяснению и выполнению очередного упражнения.

*Если предполагается провести комплекс общеразвивающих упражнений **îîîî-îîîî** способом, то необходимо использовать для этой цели уже знакомые занимающимся и относительно простые по форме упражнения, найти простые и удобные переходы от одних упражнений к другим, т.е. исходные положения должны представлять «плавную цепочку», например: стойка - полуприсед - присед - стойка на коленях - сед на пятках - сед и т.д.*

Поточный способ заключается в том, что между отдельными упражнениями нет пауз для объяснения и показа. Комплекс выполняется слитно. Однако для перехода к следующему упражнению существуют распоряжения, подсказывающие сигналы и показ.

Очередное упражнение следует объяснять в момент выполнения занимающимися предыдущего, как правило, на последние четыре счета. В связи с необычностью условий получения сведений об упражнении рекомендуется называть его предельно кратко, с паузами в соответствии с темпом и ритмом выполняемого упражнения. Во время объяснения некоторые занимающиеся иногда сбиваются или останавливаются. В таких случаях преподавателю следует одновременно с объяснением очередного упражнения выполнять то, что делают обучаемые. Показывать новое упражнение можно только тогда, когда группа начинает его выполнять. Преждевременный показ очередного упражнения сбивает занимающихся.

Для перехода к следующему упражнению подаются команды: предварительная – «**ПОСЛЕДНИЙ**» (подается в момент начала выполнения последнего повтора упражнения), исполнительная – «**МОЖНО**» (по этой команде начинается выполнение очередного упражнения). В целом это выглядит следующим образом: «**ПОСЛЕДНИЙ – два – три – МОЖНО**».

При проведении общеразвивающих упражнений *i' d'i' o'i' a'i' u'i* способом можно пользоваться передвижением занимающихся или по периметру (кругу) спортивного зала (площадки) в колонне по одному или поочередно шеренгами, используя всю рабочую площадь, предварительно перестроив группу в колонну по 2, 4, 6 и т.д. Команды: если упражнение выполняется с места – «**С заданием шагом – МАРШ**», «**СТОЙ**» или в движении – «**С заданием – МАРШ**», «**Без задания – МАРШ**». В случае поочередного прохождения шеренгами есть несколько вариантов выполнения:

- первый — вся шеренга выполняет задание, доходя до конца зала, и возвращается в исходное положение, расходясь попарно в противоположные стороны, затем выполняет задание вторая шеренга и т.д. Сначала занимающиеся прослушивают и смотрят задание (объяснение и показ выполняются также как при проведении упражнений отдельным способом), а затем, по команде передвигаются и выполняют упражнение;

- второй — каждая шеренга вступает через четыре счета после первой шеренги: доходя до конца, возвращается в исходное положение;

- третий — начало, как в первых двух вариантах, но, дойдя до конца зала, шеренги самостоятельно останавливаются и поворачиваются кругом и обратное движение сочетается со следующим заданием.

Проводя общеразвивающие упражнения необходимо:

- правильно их показывать, в нужном темпе и удобном для наблюдения ракурсе;

- называть упражнения в соответствии с принятой терминологией, подавать команды и распоряжения своевременно и достаточно громко;

- помогать занимающимся зеркальным показом (при выполнении наклона вправо преподаватель показывает наклон влево и т.п.), подсказом и подсчетом; добиваться точного и согласованного выполнения упражнений;

- исправлять ошибки по ходу выполнения упражнений или при необходимости делать перерыв для внесения поправок.

*Правила объяснения и записи общеразвивающих упражнений.*

• При объяснении и записи отдельного движения надо указывать:

- исходное положение (И.П.), из которого выполняется данное движение (стойка ноги врозь; руки в стороны; упор присев; сед углом и т.п.);

- название движения (наклон, поворот, мах, круг, дуга и др.);

- направление движения (назад, в сторону, вперед-наружу и т.п.);

- конечное положение (в упор лежа, в стойку на коленях и др.), конечное положение не указывается, если оно является естественным завершением движения. Например:

И.П. – сомкнутая стойка

1 – наклон назад

2 – И.П.

• При объяснении и записи нескольких движений указывать:

- выполняемых одновременно – то же, что и при объяснении и записи отдельного движения, но сначала основное движение (обычно выполняемое ногами или туловищем), а затем остальные, например:

И.П. – основная стойка

1 – правую в сторону на носок, наклон влево, руки вверх

2 – И.П.;

- несколько движений, выполняемых не одновременно, объясняются и записываются в той последовательности, в которой они протекают, например:

И.П. – основная стойка

1 – правую в сторону на носок

2 – наклон влево

3 – руки на пояс

4 – И.П.;

- слитное выполнение двух последовательных движений обозначается с помощью союза «И», например: наклон вперед и поворот туловища влево;

- при описании упражнений, состоящих из двух одновременно выполняемых движений, применяют предлог «С», подчеркивающий целостность двигательного действия, совмещение во времени отдельных движений, например: наклон вперед с поворотом туловища влево;

- при записи нескольких движений, выполняемых различными частями тела, каждое название отделяется друг от друга запятой, например: левую в сторону на носок, наклон вправо, руки вверх. Если движение выполняется не в обычном стиле, то это должно быть отражено в объяснении и записи, например: руки плавно вперед, кисти расслаблены.

• При объяснении и записи ОРУ необходимо пользоваться правилами принятых сокращений, с помощью которых достигается краткость терминологического обозначения упражнений:

- опускается термин «спереди», когда занимающийся обращен передней стороной тела к опоре (упор лежа);

- не указывается путь движения, если оно выполняется по кратчайшей и наиболее распространенной траектории (руки вперед и др.). Путь движения указывается лишь тогда, когда он необычен (дугами назад руки вперед);

- при описании движений не упоминается «нога», «выставить», «поднять», «опустить» и др., когда речь идет о движении руками или ногами (правую вперед на носок или руки в стороны);

- не уточняется положение рук, ног, тела, если они прямые, если ноги вместе и носки вытянуты, а также положение ладоней, когда они обращены друг к другу (внутри) в положении руки вниз, вверх, вперед, назад или книзу в положении рук в стороны;

- опускается термин «туловище» при наклонах;

- не указывается конечное положение, если оно является естественным завершением данного упражнения;

- исходное положение (сокращено И.П.) указывается только в начале упражнения. Характер выполняемого движения (мягко, расслаблено, резко и т.п.) упоминается в тех случаях, когда отличается от обычного.

Запись и объяснение общеразвивающих упражнений с предметами осуществляется по тем же правилам, что и без предметов с обязательным указанием положения предмета по отношению к занимающемуся, например:

И.П. – палку вниз

1 – палку вперед

2 – присед, палку вверх

3 – наклон прогнувшись, палку за голову

4 – И.П.

При записи и объяснении общеразвивающих упражнений, выполняемых с партнером, указывается положение и действие каждого из них, например:

И. П. – первый (сокращено №1) – стойка ноги врозь, руки в стороны; второй (№2) – стоит сзади, положив руки на предплечья первого

1-2 - №1 сопротивляется, №2 давит вниз на руки партнера

3-4 - №1 поднимает руки в стороны, №2 оказывает сопротивление.

*Во время обучения ОРУ* преподаватель сначала осуществляет показ, затем объясняет и только потом приступает к тренировке обучаемых в выполнении упражнений, при этом строго следит за соблюдением дисциплины, требует четкого выполнения команд, исправляет ошибки. Преподаватель выбирает место так, чтобы видеть всех обучаемых, при этом они также его должны хорошо видеть. Преподаватель показав и объяснив упражнение, первые 2-3 раза выполняет его одновременно с занимающимися, используя «зеркальный показ». После чего обучаемые приступают к самостоятельному выполнению упражнения под счет преподавателя, следят за правильностью положений рук, головы, туловища и ног, амплитудой движений. Если задание выполняется неправильно, преподаватель командует: «Стой» или «Отставить», - указывает ошибки, порядок их устранения и дает команду к повторному выполнению задания. Незначительные недостатки занимающиеся могут устранять во время выполнения уп-

ражнения по указанию преподавателя (например: ноги выпрямить, прогнуться сильнее и т.д.). В случае возникновения трудностей при разучивании упражнения необходимо выполнить по разделениям, при этом подается команда: «**По разделениям, упражнение делай – РАЗ, делай – ДВА**» и т.д. В начале обучения в предварительной команде можно указать само движение, например: «**Руки вверх, делай – РАЗ; руки к плечам, делай – ДВА**» и т.д.

На последующих занятиях преподаватель и занимающиеся в рамках подготовительной части (разминки) совершенствуют общеразвивающие упражнения на месте и в движении, с предметами и без предметов, в парах, выполняя их раздельным, поточным и проходным способами.

Необходимо отметить, что в разминке любого практического занятия по физической подготовке львиную долю всегда занимают именно общеразвивающие упражнения, при этом недостаточность разминки перед выполнением действий, включаемых в основную часть занятия, или же чрезмерно интенсивная разминка может стать причиной возникновения травмы. В разминку необходимо включать упражнения для всех частей тела, но особое внимание при этом должно уделяться тем группам мышц, на которые будет направлена основная нагрузка при выполнении заданий основной части занятия. Упражнения разминки должны дозироваться по объему и интенсивности так, чтобы быстро произошел процесс «вработывания» и функции организма занимающегося вышли на оптимальный уровень работы при отсутствии признаков утомления.

Кроме того, общеразвивающие упражнения играют важную роль в подготовке курсантов (слушателей) вузов МВД России к выполнению специальных двигательных навыков, развитию у них физических качеств, которое должно происходить в соответствии с особенностями профессиональной деятельности сотрудников ОВД, а также с учетом наиболее нагружаемых и часто травмируемых частей тела. Постепенная направленность ОРУ на элементы специальной физической подготовки помогает осуществить перенос тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные.

Так, систематическое выполнение ОРУ для развития силы и гибкости способствует улучшению у обучаемых общей и специальной физической подготовленности. Одновременно они будут увереннее выполнять специфические для видов единоборств движения, тем самым, уменьшая возможность возникновения травмы.

Развитие и совершенствование силы и гибкости приобретает особое значение как мера профилактики травм суставов - самой распространенной спортивной травмы на занятиях по изучению боевых приемов борьбы. Это объясняется тем, что на суставы приходится значительная функциональная нагрузка при нанесении ударов, выполнении бросков и болевых приемов.

Для предупреждения травм суставов силу и гибкость необходимо развивать одновременно, тем более что большинство упражнений для развития силы могут быть использованы как упражнения на развитие гибкости и, наоборот, упражнения на растягивание могут быть направлены на укрепление связок и сухожилий, охватывающих суставы. Чрезмерное увлечение развитием гибкости без подкрепления ее силовой подготовкой приводит к нестабильному состоя-

нию системы связочного аппарата суставов, выполняющей важную защитную функцию, что делает суставы уязвимыми по отношению к различным травмирующим факторам. Вместе с тем одностороннее увеличение силы приводит к скованности и тугоподвижности в суставах, заметно снижающих возможность быстрого выполнения двигательных действий, а значит не способствующих развитию «быстрой силы», необходимой при эффективном выполнении различных техник единоборств.

Важным компонентом, влияющим на правильное и быстрое освоение боевых приемов борьбы, является уровень развития координационных способностей. Недостаточная координация движений у обучаемых ведет к техническим ошибкам при выполнении приемов, а значит, к формированию неправильного навыка, который впоследствии трудно исправить.

Практика показывает, что недооценка значения разнообразных общеразвивающих упражнений не позволяет у обучаемых создать стабильный и технически правильный навык в выполнении специфических движений и, в частности, в нанесении различных ударов и постановки защит, проведении бросков, болевых приемов и т.п., что составляет основное содержание занятий по физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России.

### 3. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Занятия с использованием акробатических упражнений в образовательных учреждениях МВД России направлены на развитие и совершенствование у обучаемых координационных способностей, силы, гибкости, быстроты, пространственной ориентировки и устойчивости вестибулярного аппарата, воспитание психологических качеств, в первую очередь, смелости и решительности, поскольку приходится осваивать рискованные упражнения, что невозможно без преодоления страха и отрицательных защитных реакций.

Прикладное значение акробатических упражнений на учебных занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных учреждений МВД России состоит в том, что они помогают формировать прикладные навыки, учат правильно прыгать и преодолевать препятствия. Особенно большую ценность представляют упражнения в равновесии и вращательные движения, улучшающие ориентировку в пространстве и способствующие тренировке вестибулярного аппарата.

Курсант, имеющий хорошие координационные способности, быстрее овладевает новыми действиями и упражнениями, встречающимися в других разделах физической подготовки, в том числе и боевыми приемами борьбы.

Приобретенные на занятиях по акробатике навыки, ловкость и высокая степень координации движений могут быть использованы в неожиданных профессиональных и жизненных ситуациях, где требуется умения в выполнении перекатов и кувырков, имеющих большое значение в предупреждении травматизма при выполнении сложных физических упражнений и в видах деятельности, где возможны падения.

В качестве терминов на занятиях используются слова, получившие в акробатике новое смысловое значение (колесо, мост, шпагат и др.) и слова-термины, заимствованные из циркового искусства (рондат, фляк, сальто и др.). Однако разнообразие акробатических упражнений не позволяет создать предельно краткие термины. Большинство их состоит из *основных* наименований, определяющих суть упражнения (кувырок, стойка, переворот и др.), и *дополнительных*, уточняющих направление движения (вперед, назад, в сторону), характер или способ исполнения (толчком, махом, силой, прыжком), взаимное расположение звеньев тела – позу (в группировке, согнувшись, прогнувшись и др.), условия опоры (стойка на голове, стойка на лопатках и др.).

#### 3.1. Упражнения в равновесии

**Равновесие** - статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге. Различают:

- равновесие согнув ногу - тело вертикально, опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута вперед, положение рук, если они не внизу, указывается: равновесие согнув ногу, руки вверх ладонями вперед (рис. 80);

- высокое равновесие нога вперед (назад) - рис. 81 – туловище вертикально, свободная нога отведена вперед (назад) до горизонтального положения, положение рук, если они не внизу указывается дополнительно;

- равновесие «ласточка» - тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята на уровень плеч или выше (рис. 82);

- фронтальное равновесие с захватом - тело вертикально, свободная нога поднята в сторону с захватом одноименной рукой под пятку (рис. 83);

- равновесие согнув ногу назад с захватом - тело вертикально или наклонено вперед, свободная нога поднята назад с захватом одноименной рукой за подъем (рис. 84).



Рис. 80



Рис. 81



Рис. 82



Рис. 83



Рис. 84

Развивать чувство равновесия необходимо выполнением подготовительных (обучающих) упражнений, которые должны включать различные позы с изменением положения головы, а также равновесия после прыжков и вращений, в том числе с закрытыми глазами. Например:

1. И.П. — стойка ноги врозь. Приседание на носках с закрытыми глазами с различным положением рук.

2. Различные равновесия на одной ноге с закрытыми глазами.

3. Приседания на одной ноге, вторая выпрямлена вперед, руки в стороны.

4. И.П. — о.с. Выполнение: толчком двумя прыжок вверх с поворотом на 180-360°, после приземления встать в стойку на одной ноге, другую согнуть вперед, глаза закрыты; то же, но приземление на одну ногу.

5. И.П. — о.с. Выполнение: сделать 5-8 вращений головой вправо (влево), с закрытыми глазами и сразу же встать в стойку на одной ноге, другая согнута назад, руки на пояс.

6. И.П. — о.с. Выполнение: сделать 5-8 поворотов на месте на  $360^\circ$  (глаза закрыты) и сразу встать в стойку на одной ноге, другую согнуть в сторону, руки на пояс.

7. И.П. — стойка на одной ноге, другая назад. Выполнение: выполнить несколько подскоков с продвижением вперед-назад-влево-вправо, удержание равновесия на одной ноге (после приземления).

8. Прыжок с поворотом на  $360^\circ$ , после приземления сразу встать в стойку на одной ноге и т.д.

Обучая равновесиям, необходимо научить занимающихся сохранять определенное положение и принимать его тем или иным способом. К примеру, сначала с помощью партнера или с опорой у стенки занимающийся должен научиться балансировать, сохраняя равновесие в стойке одной ноге, а затем уже выполнять ее махом одной ноги, с помощью партнера, у дополнительной опоры, затем с шага, прыжком, после поворота и т.п.

### 3.2. Группировка

**Группировка** - положение, при котором ноги согнуты в коленях, руки захватывают голени за середину и плотно подтягивают их к плечам, голова наклонена вперед, локти прижаты к туловищу, колени несколько разведены в стороны, спина согнутая.

Упражнения для овладения правильной группировкой: из исходного положения (И.П.) упор присев, принять группировку, зафиксировать 3-5 с, вернуться в И.П. (рис. 85); то же в положении лежа на спине (рис. 86).



Рис. 85



Рис. 86

### 3.3. Перекаты

**Перекаты** – вращательные движения тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Перекаты назад и вперед: выполняются из И.П. присев в группировке вращением назад до положения лежа на лопатках в группировке (перекат назад), затем вращением вперед вернуться в И.П. (перекат вперед) – рис. 87. При закреплении навыка могут меняться исходные и конечные положения, например: из стойки на лопатках перекат вперед в упор присев, затем перекал назад в стойку на лопатках (рис. 88).



Рис. 87

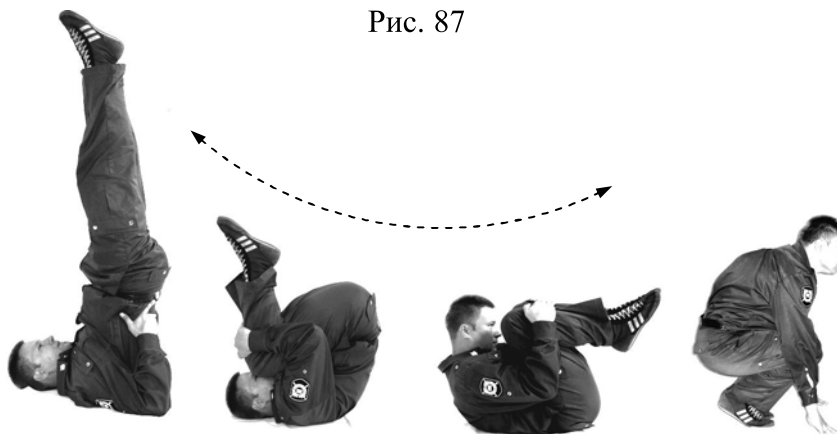


Рис. 88

Перекаты вперед и назад прогнувшись:

- из И.П. лежа на животе, захватить голеностопные суставы и прогнуться как можно сильнее, выполнять перекаты вперед и назад;

- из И.П. упор лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди, ноги поднять выше (перекат вперед прогнувшись), затем перекатом назад прогнувшись вернуться в И.П. (рис. 89);

- то же из И.П. стойка на коленях с опорой руками у груди (рис. 90) и без опоры руками.

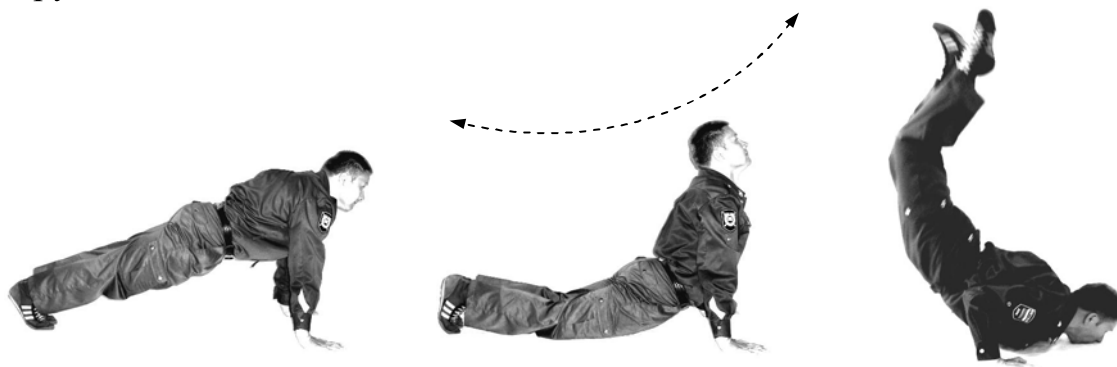


Рис. 89

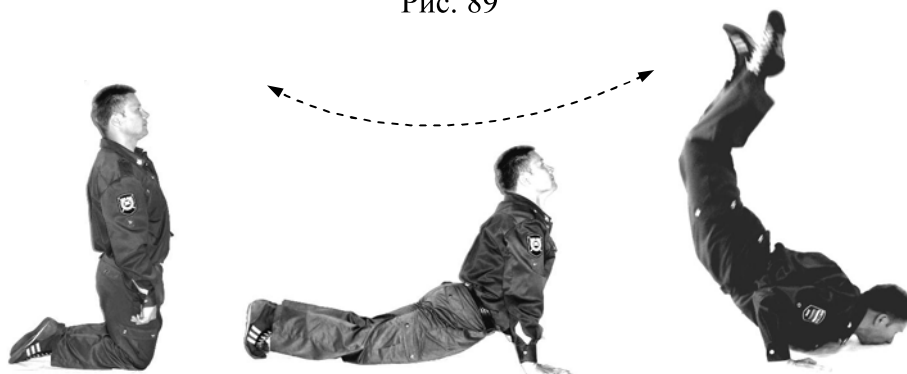


Рис. 90

Перекаты в сторону – могут выполняться из положения лежа на спине или животе (руки вверх, вниз или прижатые к груди) вращением прямым телом в правую или левую сторону. Также они выполняются из И.П. стойка ноги врозь (рис. 91) или через спину партнера (рис. 92).



Рис. 91



Рис. 92

### 3.4. Кувырки

**Кувырки** – вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. При выполнении кувырков улучшается устойчивость вестибулярного аппарата, ориентировка в пространстве и формируются навыки самостраховки. При выполнении кувырков необходимо следить за тем, чтобы голова была всегда наклонена вперед, спина – «круглая», в группировке колени несколько разведены в стороны, во избежание удара о них лицом.

Кувырок вперед (рис. 93) выполняется из упора присев. Наклоняясь вперед, поставить руки впереди ступней (на 40-50 см). Перенести тяжесть тела на руки. Сгибая их и, наклоняя голову к груди, приблизить затылок к мату, оттолкнуться ногами и мягко перекатиться вперед до упора присев. При перекате на спине плотно сгруппироваться, захватив руками голени и несколько разведя колени.

*Обучающие упражнения:*

- в упоре присев ноги врозь на ширине стопы, тяжесть тела передавать то на руки, то на ноги, спина согнутая;

- то же, но при переносе тяжести тела на руки, немного приподняться на ногах и затылком сильно наклоненной вниз головы опереться о ковер;
- из И.П. присед, перекаат назад и вперед в группировке 2-3 раза без остановки, при возвращении в И.П. руками о ковер не опираться;
- из стойки на лопатках перекаат вперед в группировке в присед без опоры руками о ковер;
- из упора присев, ноги на возвышении, перенести тяжесть тела на руки, голову сильно наклонить вниз, спина согнутая, выпрямляя ноги и сгибая руки приблизить затылок к мату, слегка оттолкнуться носками и мягко перекаатиться через голову вперед в сед;
- выполнение кувырка вперед под горку из матов;
- из упора присев кувырок вперед в сед;
- из упора присев кувырок вперед в упор присев;
- из основной стойки кувырок вперед в упор присев;
- из широкой стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку на лопатках (фиксировать), перекаат вперед в группировке в упор присев;
- из упора присев кувырок вперед в стойку на лопатках (фиксировать), перекаат вперед в группировке в упор присев (рис. 94);
- несколько кувырков вперед к ряду без пауз между ними;



Рис. 93



Рис. 94

Кувырок назад (рис. 95) – из упора присев опуститься в сед и не изменяя принятого положения на согнутой спине перекаатиться назад, выполнив при этом группировку, в момент переката с лопаток на голову поставить кисти за плечи и, разгибая их, облегчить переворачивание через голову. Ведущим элементом кувырка назад является постановка кистей за плечи и отжимание рука-

ми, что позволяет разгрузить шейный отдел позвоночника и создать вращение для выполнения заключительной части кувырка.



Рис. 95

*Обучающие упражнения:*

- сгибание и разгибание рук, стоя у гимнастической стенки, на расстоянии 80-100 см от нее, опираясь о стенку лопатками и согнутыми руками;
- то же в положении лежа на спине с согнутыми ногами, при разгибании рук стремиться подняться и выйти в гимнастический мост;
- то же, но разгибать и сгибать руки быстро, не выходя полностью в мост;
- перекат назад с опорой кистями за плечами и возвращение в упор присев;
- в седе на возвышении сгруппироваться и выполнить кувырок назад под горку из матов (повторять до освоения основного действия – опора руками за головой в момент переворачивания через голову);
- из упора присев кувырок назад с помощью. Стоя сбоку, в момент переворачивания через голову обхватом за туловище приподнять исполняющего кувырок и облегчить исполнение элемента;
- кувырок назад самостоятельно из упора присев;
- кувырок назад после перекатов (назад и вперед);
- несколько кувырков назад к ряду без пауз между ними;
- кувырок назад с сильным отталкиванием руками (рис. 96): из И.П. основная стойка, приседая сесть как можно ближе к пяткам, в плотной группировке выполнить перекат назад, поставив кисти за плечами, прийти в стойку на лопатках согнувшись, отталкиваясь руками и разгибаясь в тазобедренном суставе под углом  $45^\circ$  в направлении кувырка, прийти в положение стоя;
- выполнение этим способом несколько кувырков назад к ряду без пауз между ними.

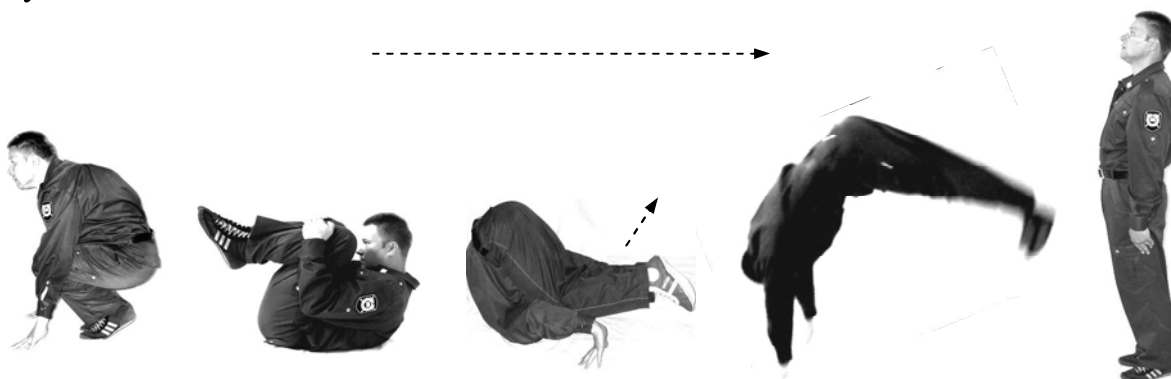


Рис. 96

Длинный кувырок – выполняется также как кувырок вперед, но с более далекой постановкой рук вперед (без прыжка и фазы полета).

Кувырок прыжком (рис. 97) – аналогичен длинному кувырку, но с более сильным толчком и фазой полета, выполняется из полуприседа. Разновидности: с разбега толчком ног, с разбега с одной ноги.



Рис. 97

Полет-кувырок (рис. 98) – аналогичен кувырку прыжком, но с фиксированной фазой полета (прогиб). С разбега выполнить наскок (на обе ноги) и оттолкнувшись вперед-вверх с махом руками, зафиксировать положение прогнувшись в полете, наклоняясь вперед, упереться кистями рук в ковер и, упруго сгибая руки (амортизировать приземление), сгруппироваться и выполнить кувырок. К обучению полет-кувырку с разбега следует приступать после освоения кувырка прыжком, кувырка вперед из стойки на голове и руках.



Рис. 98

*Обучающие упражнения:*

- длинный кувырок, выставляя руки дальше вперед;
- выполнение минимального количества длинных кувырков на заданном расстоянии;
- кувырки в парах (подводящее упражнение для броска с упором стопы в живот): И.П. – № 1 лежит на спине ноги вверх в стороны на уровне плеч, № 2 стоит со стороны головы, №1 и № 2 захватывают ноги друг друга за голеностопные суставы; № 2 выполняет кувырок аналогично кувырку прыжком, № 1 принимает положение стоя, далее наоборот – № 1 выполняет кувырок, а № 2 принимает положение стоя и т.д.

- из стойки на коленях на горке матов, падение вперед на руки (на мат) и кувырок вперед;

- кувырок прыжком с 2-3 шагов разбега на горку матов, перед которой натянута веревочка (на высоте верхнего мата);

- то же, постепенно снижая горку матов до одного и оставляя веревочку на прежней высоте;

- кувырок прыжком через препятствие (натянутая веревка), с постепенным увеличением высоты препятствия, через партнера, стоящего в упоре стоя на коленях, или в наклоне;

- полет-кувырок, постепенно увеличивая амплитуду полета;

- полет-кувырок через различные препятствия (через наклонившегося партнера, через легкоатлетический барьер и т.д.).

Основные ошибки при выполнении кувырка прыжком и полет-кувырка: нестопорящий толчок ногами приводит к низкому полету и недостаточному вращению вперед, приземление на «мягкие» руки, преждевременное сгибание в тазобедренных суставах.

### 3.5. Стойки

**Стойка** – статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами.

Стойка на лопатках (рис. 99) – статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами, сведенными вместе, тело практически прямое, с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину. Стойка на лопатках руки на полу – то же, но без поддержки руками под спину. Различают также стойку на лопатках согнув ноги, стойку на лопатках согнувшись, стойку на лопатках согнув ноги руки на полу (рис. 100), сойку на лопатках согнувшись руки на полу (рис. 101).



Рис. 99



Рис. 100



Рис. 101

*Обучающие упражнения:*

- из И.П. лежа на спине головой к гимнастической стенке взяться руками за вторую рейку, согнуть ноги, колени к груди и вернуться в И.П.;

- из того же И.П., сгибая ноги, поднять их вверх, перекатиться на лопатки и ногами коснуться стенки, вернуться в И.П.;

- то же, но, разгибая ноги, коснуться ими стенки как можно выше;
- из седа, перекаат назад в группировке, в момент опоры лопатками и затылком руки выпрямить и опереться ими о мат, перекаатом вперед вернуться в И.П.;
- то же, но опереться согнутыми руками (локтями);
- то же, но опереться локтями о мат, а ладонями — в области поясницы;
- то же, но выпрямляя ноги;
- стойка на лопатках с помощью партнера, который стоя сбоку удерживает обучаемого за ноги;
- в стойке на лопатках согнув ноги выпрямлять и сгибать их;
- поочередно и одновременно сгибать ноги в тазобедренных суставах до касания носками ног пола за головой;
- из И.П. упор присев, перекаатом назад в группировке (затем согнувшись) стойка на лопатках, фиксировать 3-10 с, перекаатом вперед И.П.

Стойка на голове и руках (рис. 102) – статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами, ноги вместе, тело прямое с опорой на руки и голову. Выполняется из упора присев, руками надо опереться на мат на ширине плеч, выпрямляя ноги и сгибая руки, поставить голову впереди рук на верхнюю часть лба так, чтобы три точки опоры составили по возможности вершины равностороннего треугольника. Поднять ноги вверх до вертикального положения (тело должно быть прямое, без прогиба в пояснице), тяжесть тела распределить равномерно на руки и голову, предплечья располагаются перпендикулярно к полу и параллельно друг другу, пальцы развернуты вперед. Различают стойку на голове и руках согнув ноги (рис. 103), стойку на голове и руках согнувшись (рис. 104), стойку на голове и предплечьях (рис. 105), которая также может быть согнув ноги и согнувшись.

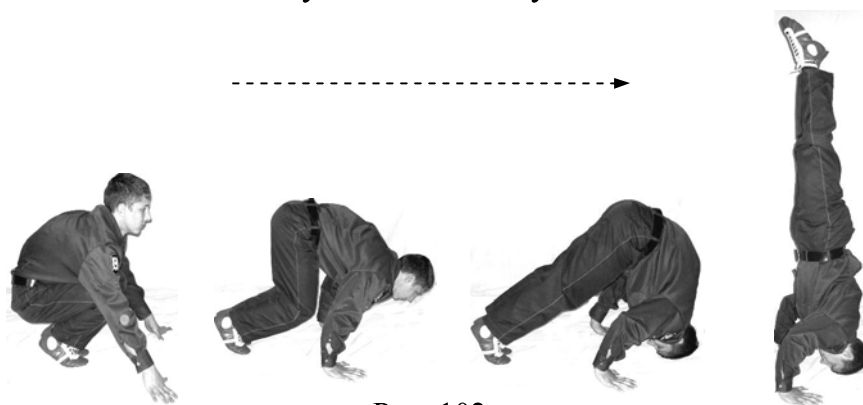


Рис. 102



Рис. 103



Рис. 104



Рис. 105

Способы выполнения стойки на голове и руках или предплечьях: махом – толчком одной и махом другой ноги, соединяя ноги в вертикальном положении (рис. 106); толчком – толчком двух ног, сгибая их к груди и разгибая в вертикальное положение (рис. 107); толчком согнувшись – то же, но с выпрямленными ногами; силой – за счет мышечных усилий согнуть ноги к груди и разогнуться в вертикальное положение; силой согнувшись – то же, но с выпрямленными ногами (рис. 108).

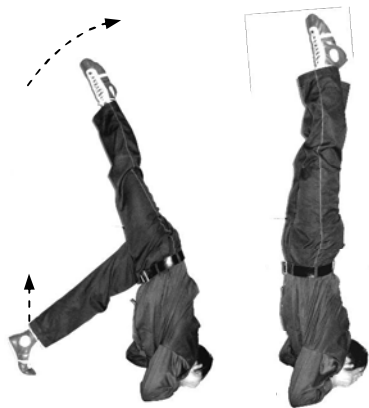


Рис. 106

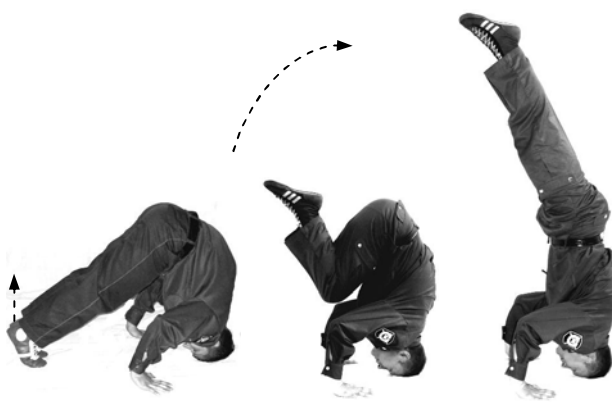


Рис. 107

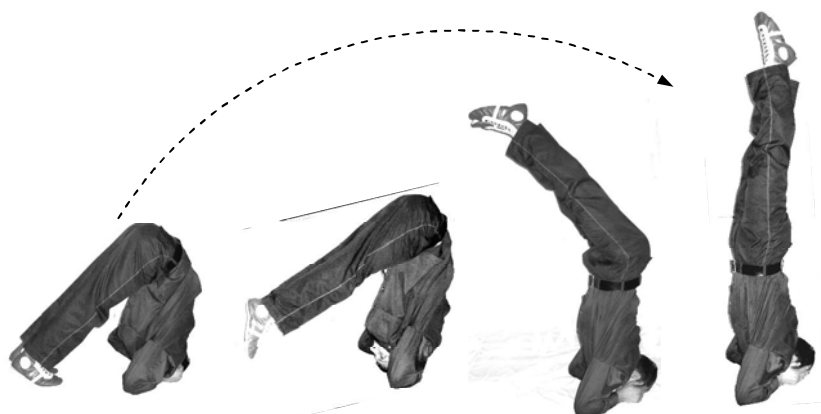


Рис. 108

#### *Обучающие упражнения:*

- из упора присев опереться головой (верхней лобной частью) о мат на разметку и равномерно передать тяжесть тела на руки и голову, фиксируя 3-4 с.
- из упора присев, ноги на возвышении, опираясь головой, разогнуть ноги в коленях, не отрывая носков, и обозначить стойку на голове согнувшись;
- то же, но, приподнимая ноги и удерживая их согнутыми;
- стойка на голове и руках согнув ноги с опорой о стену;
- из упора присев стойка на голове и руках согнув ноги с помощью партнера, который стоя сбоку удерживает обучаемого за ноги, затем самостоятельно;
- стойка на голове и руках с опорой о стену;
- из упора присев стойка на голове и руках с помощью партнера, затем самостоятельно, фиксируя ее 3-5 с, и вернуться в И.П.;
- стойка на голове и руках с последующим кувырком вперед;
- стойка на голове и руках, слегка отжаться, опереться грудью и выполнить перекал назад прогнувшись в стойку на коленях.

Стойка на руках - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами, ноги вместе, тело прямое (без прогиба в пояснице) с опорой на кисти. Способы выполнения: стойка махом – шагом вперед с последующим махом одной и толчком другой ноги, соединяя ноги в вертикальном положении; стойка толчком – из упора присев толчком ног, сгибая их к груди и разгибая в вертикальное положение (рис. 109); стойка силой – то же, но без толчка ногами, разогнуться в вертикальное положение за счет мышечных усилий.

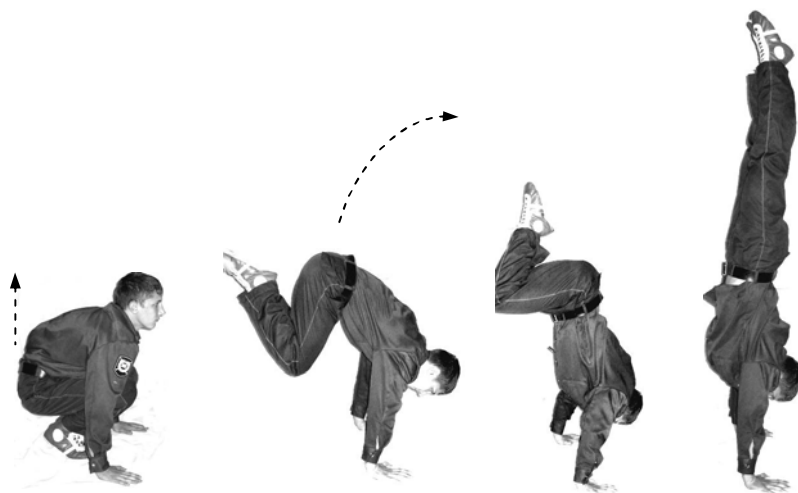


Рис. 109

*Обучающие упражнения:*

- стойка на предплечьях (рис. 110) с помощью и самостоятельно;
- стойка на руках с помощью – страхующий, стоя сбоку от обучаемого, захватывает его ноги и выводит в стойку на руках;
- стойка на руках с опорой о стену лицом и спиной к ней;
- стойка на руках с последующим кувырком вперед;
- стойка на руках, опускаясь на грудь перекат назад прогнувшись;
- стойка на руках толчком на возвышении (рис. 111) с помощью и самостоятельно;
- из стойки на согнутых руках согнув ноги с опорой коленями о локти, силой стойка на руках с помощью и самостоятельно (рис. 112).



Рис. 110



Рис. 111

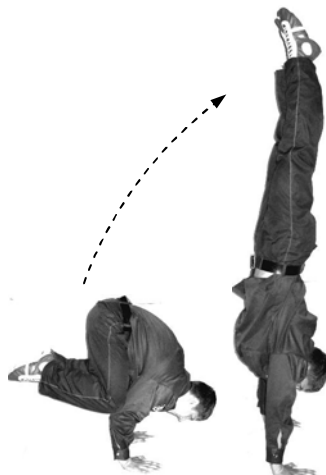


Рис. 112

### 3.6. Перевороты

**Перевороты** – вращательные движения тела с полным переворачиванием вперед, назад или в сторону, с промежуточной опорой на руки или руки и голову.

Колесо – переворот в сторону – переворот вправо или влево с последовательной опорой руками и ногами через стойку ноги врозь (рис. 113).

Переворот в левую сторону выполняется из стойки с шагом левой и махом правой ногой, наклоняясь вперед и последовательно опираясь по одной линии левой и правой рукой, а затем правой и левой ногой, перевернуться через стойку на руках в стойку ноги врозь, руки в стороны. При выполнении элемента особое внимание обратить на то, что руки и ноги ставятся последовательно по одной линии, примерно через равные расстояния, тело прямое, ноги максимально разведены врозь. Основными компонентами техники являются мах вертикально вверх одной и толчок другой ногой, при этом смотреть надо на кисти.

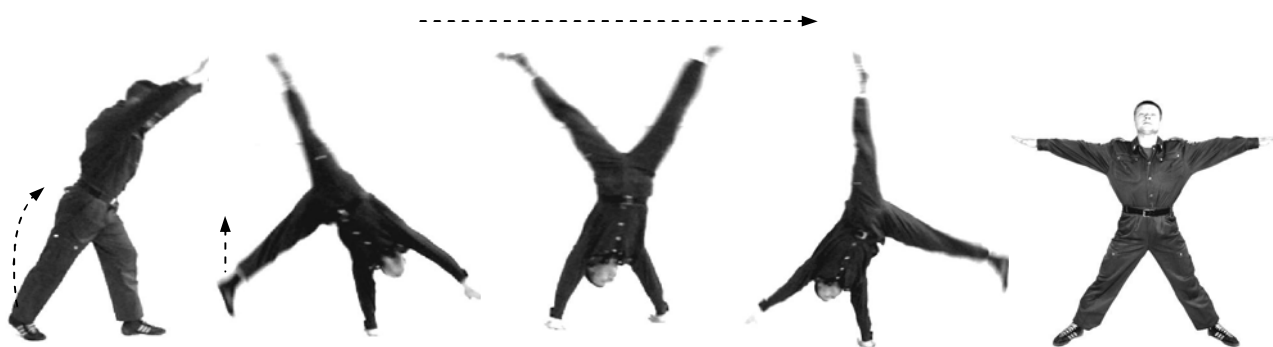


Рис. 113

#### *Обучающие упражнения:*

- выполнение элемента по разделениям без соблюдения амплитуды (шагами);
- в стойке на руках ноги врозь с опорой спиной о стену переносить тяжесть тела то на одну, то на другую руку (с помощью и самостоятельно);
- из стойки на руках ноги врозь с опорой спиной о стену переворот в сторону, касаясь стены спиной и ногами (с помощью и самостоятельно);
- выход в стойку на руках ноги врозь переворотом в сторону из стойки лицом в направлении движения. Партнер, стоя сбоку со стороны спины, помогает выйти в стойку, поддерживая под поясницу;
- из стойки на руках ноги врозь с помощью партнера выполнить вторую половину переворота;
- колесо с возвышения (гимнастической скамейки, покрытой матом). Этот облегченный вариант колеса помогает освоить поочередно вставание на ноги»
- переворот по кругу с неполным выходом в стойку на руках;
- колесо в целом (с места) из стойки лицом в направлении движения с помощью, сопровождая обучаемого со стороны спины поддержкой за поясницу;
- то же без помощи;
- колесо с шага самостоятельно по разметкам (шесть коротких линий по одной прямой на расстоянии 50 см одна от другой);
- выполнение нескольких переворотов колесом подряд.

Обучающие упражнения колесу отрабатываются сначала в удобную сторону, а затем в другую сторону. Основные ошибки: постановка рук в сторону от продольной линии, постановка согнутых рук, колесо выполняется с выпрямленной толчковой ноги (получается прыжок на руки), руки или ноги ставятся или отрываются одновременно (надо последовательно), слабый мах одной и толчок другой ногой, сгибание в тазобедренных суставах или соединение ног в стойке на руках, наклон головы на грудь (надо смотреть на кисти).

Переворот разгибом (рис. 114) – выполняется из полуприседа («старт пловца»). Толчком ног поставить руки и опуститься на голову (положение стойки на голове и руках согнувшись). Затем, резко выполнив разгиб в тазобедренном суставе и одновременно толчок руками, перевернуться вперед прогнувшись, после фазы полета, приземляясь на ноги. При выполнении элемента обратить внимание на постановку головы и рук, тяжесть тела распределять равномерно. Опора на голову должна быть кратковременной. Разгиб в тазобедренном суставе должен быть резким и направленным вверх-вперед с одновременным толчком руками. Характерной ошибкой является несвоевременное выполнение разгиба туловища и рук. Предварительно необходимо провести хорошую разминку шейного отдела позвоночника.

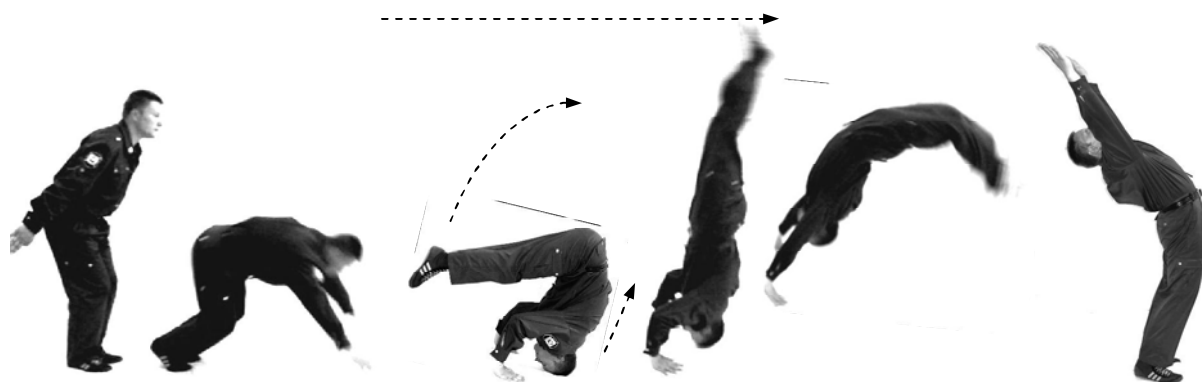


Рис. 114

*Обучающие упражнения:*

- из борцовского моста, быстро разогнув руки, перейти в гимнастический мост и вернуться в И.П.;
- то же, но с гимнастического моста встать на ноги;
- из стойки на голове и руках перевернуться в борцовский мост, разгибая руки, встать на ноги;
- поднимание и опускание прямых ног в стойке на голове (упражнение помогает почувствовать положение согнувшись и движения прямыми ногами);
- из стойки на лопатках согнувшись, руки с опорой за плечами, толчком рук и резким разгибом туловища вверх-вперед встать на согнутые ноги;
- переворот разгибом с возвышения с помощью (страхующий поддерживает под спину и плечо) и самостоятельно;
- переворот разгибом с помощью – страхующий, стоя на правом колене с правой стороны (по ходу движения), в момент опоры обучаемого на руки и го-

лову левую руку ставит под его правое плечо, а правую под спину и энергичным сильным толчком под спину и плечо помогает выполнить упражнение;

- из упора присев переворот разгибом на согнутые ноги самостоятельно;
- то же на прямые ноги;
- из полуприседа («старт пловца») самостоятельно переворот разгибом на согнутые и прямые ноги;
- кувырок вперед с последующим переворотом разгибом на согнутые и прямые ноги;
- несколько переворотов разгибом подряд на согнутые ноги;
- кувырок вперед – переворот разгибом на согнутые ноги – переворот разгибом на прямые ноги;
- несколько переворотов разгибом подряд на прямые ноги.

Основные ошибки при выполнении переворота разгибом: преждевременное или позднее разгибание туловища, недостаточное прогибание, сгибание туловища в момент приземления, постановка головы на затылок, удар головой, слабый толчок руками.

Переворот вперед (рис. 115) – выполняется махом одной и толчком другой ноги (с разбега и темпового подскока или с места с шага) через стойку на руках прогнувшись с фазой полета после толчка руками и приземлением на ноги. Основные компоненты техники: темповый подскок, резкий мах одной и толчок другой ногой с последующим торможением ног, руки прямые, ставить их на ковер следует возможно дальше от толчковой ноги, но без фазы полета, голова отклонена назад (смотреть на кисти). Темповый подскок применяется в качестве связующего элемента в прыжковых акробатических упражнениях и заключается в небольшом подпрыгивании на маховой ноге, другая согнута вперед, руки вверх.

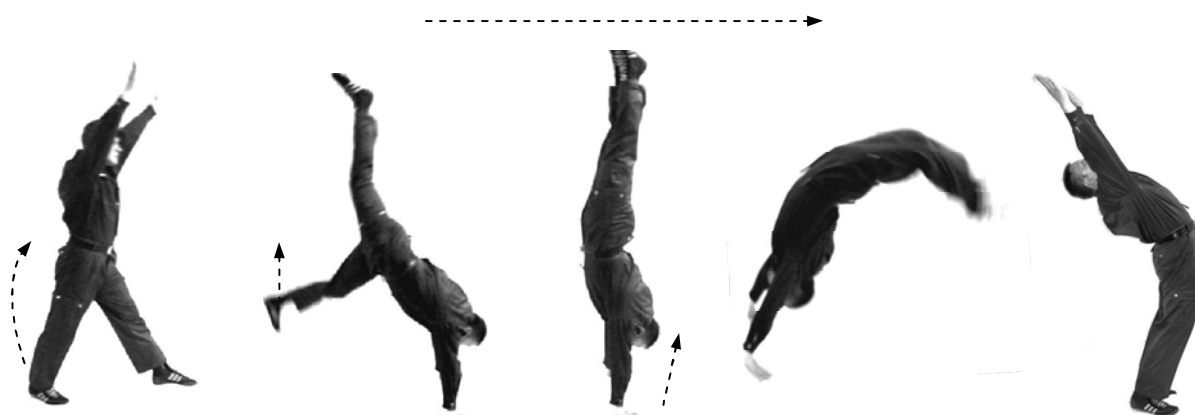


Рис. 115

*Обучающие упражнения:*

- махом одной и толчком другой ноги через стойку на руках гимнастический мост и встать с моста на ноги (с помощью и самостоятельно);
- переворот вперед с возвышения с помощью (страхующий поддерживает под спину и плечо) и самостоятельно,
- переворот вперед с помощью – страхующий, стоя на правом колене с правой стороны (по ходу движения), в момент опоры обучаемого на руки ле-

вую руку ставит под его правое плечо, а правую под спину и энергичным сильным толчком под спину и плечо помогает выполнить упражнение;

- переворот вперед самостоятельно на согнутые и прямые ноги;
- переворот вперед в кувырок;
- переворота вперед через партнера, стоящего в упоре на коленях, с опорой руками о его спину.

Основные ошибки во время выполнения переворота вперед: согнутые руки в момент постановки на опору (отталкивание руками надо выполнять почти не сгибая их, за счет работы плечевым поясом), слабый мах ногой и толчок руками, недостаточное прогибание, сгибание туловища в момент приземления.

Переворот назад (фляк) (рис. 116) – выполняется из полуприседа («старт пловца») взмахом рук и одновременным толчком ног назад-вверх через стойку на руках прогнувшись толчком рук и приземлением на ноги.

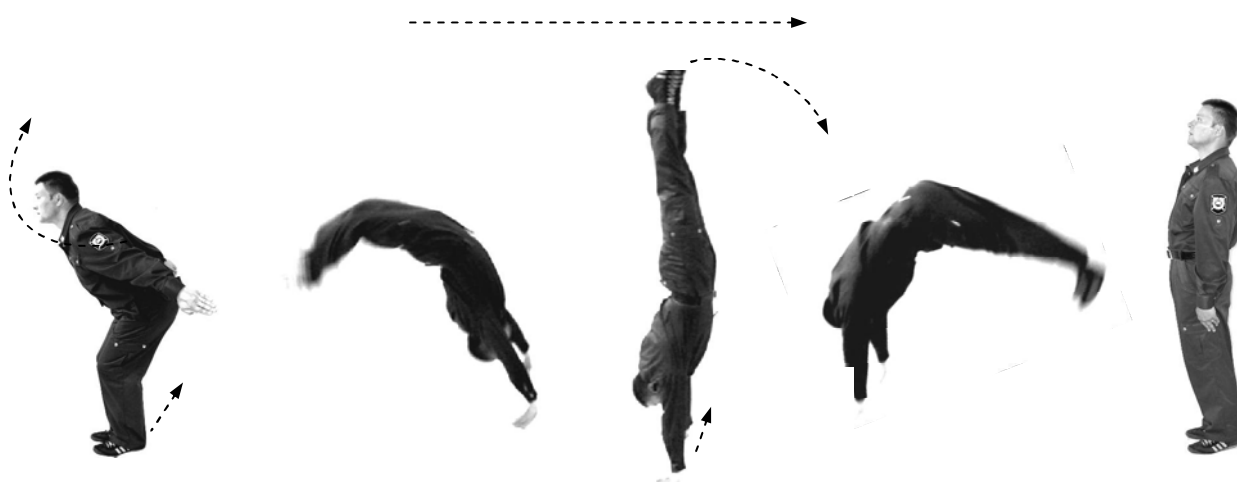


Рис. 116

Переворот назад является достаточно сложным элементом, который, как правило, способны выполнить специально подготовленные обучаемые. Однако многие подготовительные упражнения, используемые при освоении этого элемента, способствуют обогащению двигательного фонда занимающихся, развивают способность ориентироваться в пространстве, воспитывают смелость и коллективистские качества, и поэтому часто применяются на занятиях по прикладной гимнастике. Например:

- переворот назад (перекидка) с помощью двух страхующих, стоящих лицом друг к другу, взявшись за руки (рис. 117);
- переворот назад через спину партнера – занимающиеся в парах становятся в положение спиной друг к другу и поднимают руки вверх, помогающий берет исполнителя за лучезапястные суставы с наклоном вперед, ставит его на пол перед собой, толкая его спиной (рис. 118);
- переворот назад с подкидыванием под ступни и страховкой ручной лонжей, в качестве которой можно использовать ремни или пояса (рис. 119);
- переворот назад с помощью страхующего, помогать одной рукой под поясницу, другой под бедро (рис. 120).



Рис. 117

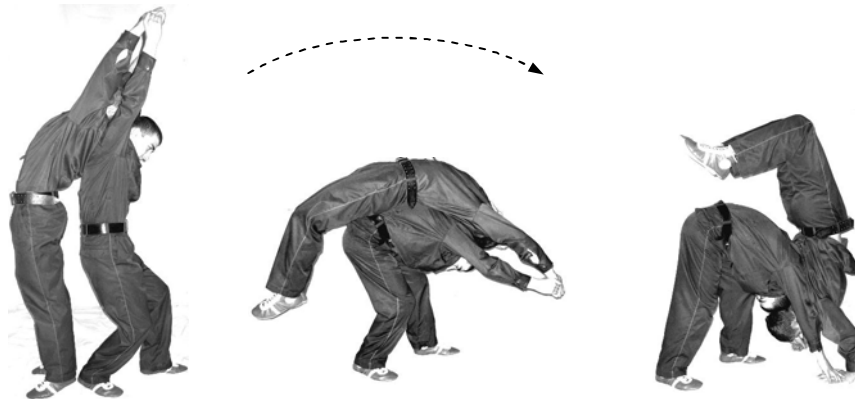


Рис. 118



Рис. 119



Рис. 120

### 3.7. Указания к проведению акробатических упражнений

Выполнение акробатических упражнений связано с определенным риском для здоровья занимающихся, поэтому организация занятий должна исключать возможность возникновения несчастных случаев и травм. Для этого необходимо:

- требовать от занимающихся устранения предметов одежды, которые могут послужить причиной травмы, решительно пресекать проявление неорганизованности и недисциплинированности, требовать выполнение действий только по команде руководителя занятия;

- обеспечить подготовку мест проведения занятий (устранить наличие посторонних предметов вблизи мест выполнения упражнений; занятия акробатическими упражнениями должны проводиться на матах, специальном ковре или татами, которые должны поддерживаться чистыми и быть плотно сбиты);

- осуществлять страховку при выполнении обучаемыми сложных упражнений;

- строго выдерживать между занимающимися установленные дистанцию и интервал, обеспечивающие безопасность.

Разминка должна обеспечить оптимальную подготовленность органов и систем организма к выполнению акробатических упражнений. В нее с целью профилактики травм обязательно включают общеразвивающие упражнения для различных отделов позвоночника (особенно шейного) и подвижности в суставах, упражнения на растягивание: махи ногами и руками, наклоны с максимальной амплитудой, мосты, полушпагаты и т.п.

Вначале основной части занятия совершенствуются действия, изученные на предыдущих занятиях, затем изучается новый материал. Изучение начинается с показа. Показывает преподаватель или специально подготовленный курсант, показ подкрепляется соответствующими объяснениями. Обучение акробатическим упражнениям производится по принципу «от простого к сложному» с использованием подготовительных и подводящих упражнений. Изучение сложных элементов, если их можно разделить на части, начинается по разделением, затем упражнения выполняются слитно в медленном темпе с постепенным его ускорением. Преподаватели в ходе выполнения заданий осуществляют страховку и оказывают помощь занимающимся, исправляют ошибки и следят за соблюдением мер безопасности.

Упражнения в обучении равновесий, группировки, перекатов и стоек, если позволяет рабочая площадь зала, выполняются фронтальным способом. Обучаемые должны быть построены так, чтобы исключить возможность их столкновения: в круг, уступом или в колонну по три (четыре) с безопасной дистанцией и интервалом.

Кувырки и перевороты могут выполняться потоком по одному (группа построена в колонну по одному) или, если позволяет рабочая площадь зала, шеренгами по 2-4 человека (группа построена в колонну по два-четыре) с обязательным соблюдением безопасной дистанции и интервала. Для этого подается команда: «**Потоком по одному** (по два-четыре) – **ВПЕРЕД**», - следующий занимающийся (шеренга) без дополнительной команды начинает выполнять упражнение, после того как закончит упражнение предыдущий. При необходимости указывается дистанция между обучаемыми: «**Группа потоком по одному** (по два-четыре) **дистанция пять (десять) метров – ВПЕРЕД**», - начинают выполнять упражнение по достижению установленной дистанции.

После освоения отдельных элементов необходимо приступить к их выполнению в различных связках и комбинациях (акробатических комплексах).

**Акробатические комплексы** – связки (комбинации) из различных акробатических элементов, выполняемых без пауз между ними. Комплекс может состоять из 2-х и более элементов, подобранных таким образом, чтобы конеч-

ное положение элемента было удобным исходным положением для следующего элемента. Например:

- два (три и т.д.) кувырка вперед или назад;
- кувырок вперед, поворот кругом, кувырок назад;
- стойка на руках, кувырок вперед, переворот разгибом;
- колесо вправо, поворот кругом, колесо влево;
- два (три и т.д.) колеса влево или вправо;
- два (три и т.д.) переворота разгибом;
- переворот вперед, длинный кувырок, переворот разгибом и др.

Акробатические комплексы могут ограничиваться временем на их выполнение. Например, акробатический комплекс из 16 элементов с ограничением времени его выполнения до 30 секунд. Комплекс включает: переворот разгибом - 3 раза, переворот в правую и левую стороны (колесо) - по 2 раза, кувырок вперед и назад - по 3 раза, прыжок из основной стойки с поворотом на 360° - 3 раза (два прыжка с вращением в одну сторону и один – в другую). Элементы могут выполняться в любой последовательности, но наиболее оптимальным считается комбинация: три прыжка в стойке с поворотом на 360°, три кувырка вперед, три кувырка назад, два колеса в удобную сторону, два колеса в другую сторону, три переворота разгибом. Оценка выполнения комплекса производится по количеству выполненных элементов за отведенное время.

В конце занятия рекомендуется проведение подвижных игр или эстафет с элементами акробатики для закрепления двигательных навыков и снижения уровня нервно-психического утомления, наступающего в результате многократного (монотонного) повторения упражнений, особое внимание при этом необходимо обратить на меры безопасности, соблюдение занимающимися дисциплины и организованности.

## 4. УПРАЖНЕНИЯ НА СНАРЯДАХ, С ПАРТНЕРОМ И ОТЯГОЩЕНИЯМИ

Важным средством прикладной гимнастики на занятиях с курсантами и слушателями образовательных учреждений МВД России являются упражнения на гимнастических снарядах (брусья, перекладина, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка, канат и др.), упражнения с партнером и различными отягощениями (штанга, гири, гантели, упражнения на тренажерах и блочных устройствах). Эти упражнения способствуют развитию собственно-силовых и скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, вырабатывают способность точно дозировать усилия, умение координировать свои действия с изменением характера движения, что определяет их большое прикладное значение по обеспечению эффективности действий в ситуациях силового противоборства и задержания правонарушителей.

Упражнения в лазании по канату или шесту (в вертикальном, наклонном и горизонтальном положениях) – эффективное средство для развития силы и координационных способностей, воспитания смелости и выдержки. При их выполнении основная нагрузка приходится на мышцы рук, плечевого пояса и туловища, они оказывают положительное воздействие на функции дыхания и кровообращения, а также являются подводящими упражнениями к преодолению различных препятствий.

Упражнения в переноске партнера способствуют развитию силы, силовой и статической выносливости, чувства равновесия и взаимовыручки, а также приучают экономно расходовать свои силы и согласовывать свои движения с действиями партнеров. Кроме того, эти упражнения формируют навыки эвакуации пострадавших в чрезвычайных ситуациях.

### 4.1. Упражнения на гимнастических снарядах

#### Подтягивание на перекладине

Подтягивание на перекладине (рис. 121) выполняется из исходного положения неподвижного виса хватом сверху, положение виса фиксируется в течение 1-2 секунд руки прямые, без раскачиваний и рывковых движений подтянуться так, чтобы подбородок находился выше перекладины. Возможно оказание помощи приведением туловища выполняющего упражнение в неподвижное положение при висе внизу. Страховку осуществлять, стоя сбоку от выполняющего упражнение, в момент срыва подхватить его за туловище. Женщины выполняют подтягивание на перекладине высотой 90-110 см из положения виса лежа хватом сверху, туловище прямое, пятки стоп находятся в опоре на пол, грунт.

Подготовительные упражнения: подтягивание с прыжка и медленное опускание в вис на прямые руки; подтягивание с помощью – помощь оказывать поддержкой за бедро, стоя сбоку (рис. 122).

#### Поднимание ног к перекладине

Поднимание ног к перекладине (рис. 123) – из исходного положения виса хватом сверху на прямых руках поднять прямые и сомкнутые ноги к перекла-

дине до ее касания передней частью голеностопа и опустить ноги вниз. Каждый раз перед началом выполнения упражнений фиксируется неподвижный вис на выпрямленных руках в течение 1-2 секунд. Маховые движения и рывки при выполнении упражнения не разрешаются.

Подготовительные упражнения: поднятие ног до касания за головой в положении лежа на спине; поднятие ног до горизонтали в висе на шведской лестнице или перекладине; поднятие ног на низкой перекладине из виса стоя толчком ног и медленное опускание вниз; поднятие ног к перекладине или шведской лестнице с помощью (помощь оказывать поддержкой за бедро и таз, стоя сбоку); поднятие согнутых ног к перекладине или шведской лестнице.



Рис. 121



Рис. 122

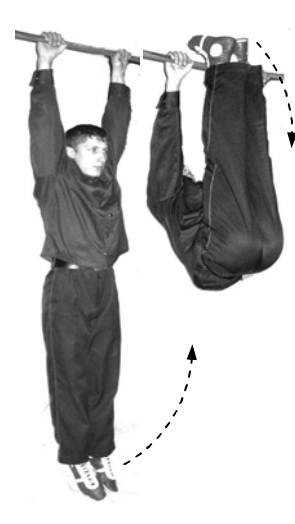


Рис. 123

### Выход силой на перекладине

Выход силой на перекладине (рис. 124) – из виса хватом сверху, подтягиваясь, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем другую, продолжая движение, выйти в упор на прямые руки. Положения виса и упора фиксируются, опускание в вис выполняется произвольным способом. Занимающиеся с более высоким уровнем подготовленности выход силой могут выполнять не с поочередной постановкой согнутых рук в упор, а сразу на обе руки.

Подготовительные упражнения: подтягивание с высоким подниманием плеч над перекладиной с помощью и самостоятельно; подтягивание с постановкой одной руки в упор с помощью и самостоятельно; выход силой с прыжка на низкой перекладине; выход силой с помощью поддержки за голень и бедро.

### Подъем переворотом на перекладине

Подъем переворотом на перекладине (рис. 125) выполняется из исходного положения неподвижного виса хватом сверху, руки прямые, без раскачиваний и рывковых движений подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг оси снаряда, выйти в упор на прямые руки, туловище и ноги прямые. Вис и упор фиксируются в течение 1-2 секунд. Опускание в вис выполняется произвольным способом. Возможно оказание помощи приведением туловища выполняющего упражнение в неподвижное положение при висе внизу.

Подготовительные упражнения: подтягивание с высоким подниманием плеч над перекладиной с помощью и самостоятельно; поднимание ног к перекладине; подъем переворотом толчком одной и махом другой ногой на низкой перекладине; подъем переворотом с прыжка; подъем переворотом с помощью партнера – помощь оказывать, стоя сбоку, последовательно подталкивая под ноги, спину и плечо (рис. 126).

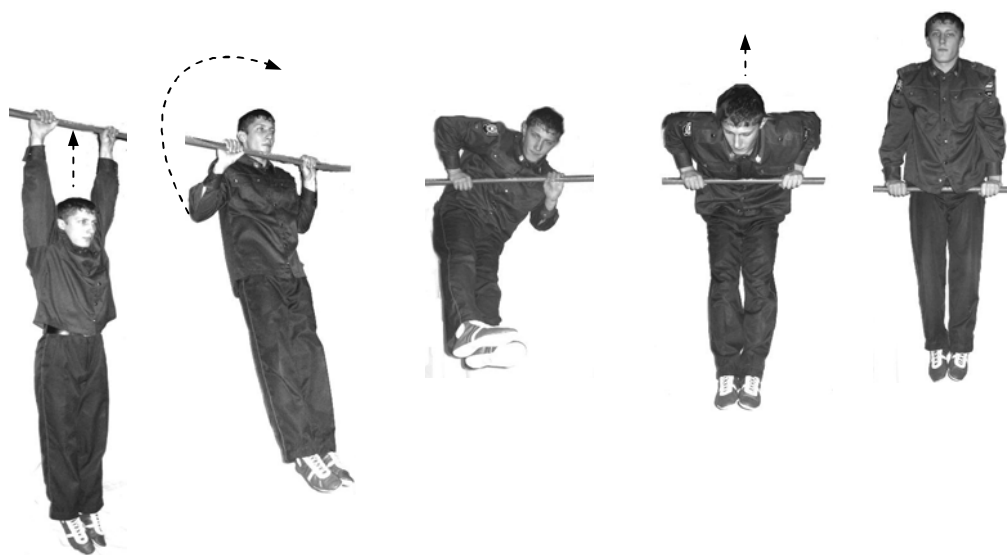


Рис. 124



Рис. 125

Рис. 126

### Хождение на руках в упоре на брусьях

В упоре руки должны быть прямыми, локти слегка повернуты внутрь, туловище и ноги составляют почти прямую линию, голова прямо, плечи «не проваливаются». При хождении руки должны быть прямыми, тело вертикально, кратковременно переносить центр тяжести с одной руки на другую, переставляя их вперед.

Подготовительные упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; удержание упора на предплечьях на брусьях; удержание упора на брусьях с по-

мощью (поддерживать, стоя сбоку, под бедро и таз); ходьба на руках в упоре лежа, ноги удерживает партнер; ходьба на руках в упоре на брусках с помощью (поддерживать двумя руками за пояс, стоя сзади выполняющего упражнение между жердями).

#### Поднимание ног и удержание упора углом на брусках

Поднимание ног выполняется в упоре на прямых руках, ноги выпрямлены и пятки поднимаются выше жердей, без раскачивания, упор фиксируется в течение 1-2 секунд. Упор углом выполняется на прямых руках, подняв выпрямленные ноги в положение «угол», удерживать их над жердями. Время выполнения упражнения фиксируется с момента принятия положения «угол» и до тех пор, пока пятки не опустятся ниже жердей.

Подготовительные упражнения: поднимание ног сидя на скамейке; поднимание ног к перекладине или шведской лестнице; удержание виса углом на перекладине или шведской лестнице; поднимание согнутых ног и удержание упора согнув ноги на брусках; удержание упора углом на брусках с помощью (поддерживать, стоя сбоку, под голень и бедро).

#### Сгибание и разгибание рук (отжимание) в упоре на брусках

Выполняется из упора, руки и тело прямые. Упор фиксируется в течение 1-2 секунд. Опускание производится до полного сгибания рук (угол между плечом и предплечьем не должен превышать  $90^\circ$ ), а разгибание до полного их выпрямления. Допускается незначительное сгибание, разведение ног и отклонение от вертикального положения.

Подготовительные упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; удержание упора на брусках; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках с помощью (поддерживать двумя руками за бедро и таз, стоя сбоку выполняющего упражнение).

#### Упражнения на гимнастической скамейке

И.П. – сидя на скамейке, захватив ее за передний край, ноги вытянуть вперед. Слегка отклонив туловище назад, поднять прямые ноги на уровень головы; опустить ноги, наклонить туловище вперед, касаясь стоп; затем вернуться в И.П. (рис. 127).

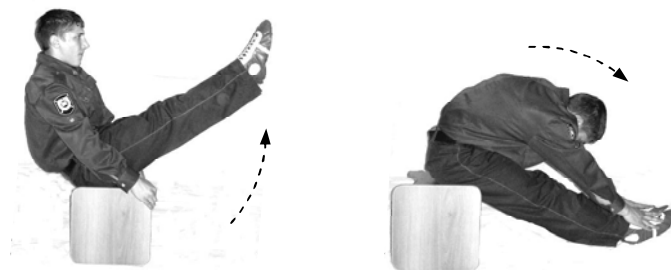


Рис. 127

И.П. – лежа на бедрах лицом вниз на гимнастической скамейке, руки за голову; партнер придерживает ноги выполняющего упражнение. Поднимание туловища возможно выше, руки вверх (рис. 128) или за голову (рис. 129), вернуться в И.П.



Рис. 128



Рис. 129

И.П. – сидя на скамейке, руки за голову, ноги вытянуть вперед; партнер придерживает ноги выполняющего упражнение. Опустить туловище возможно ниже и вернуться в И.П. (рис. 130).

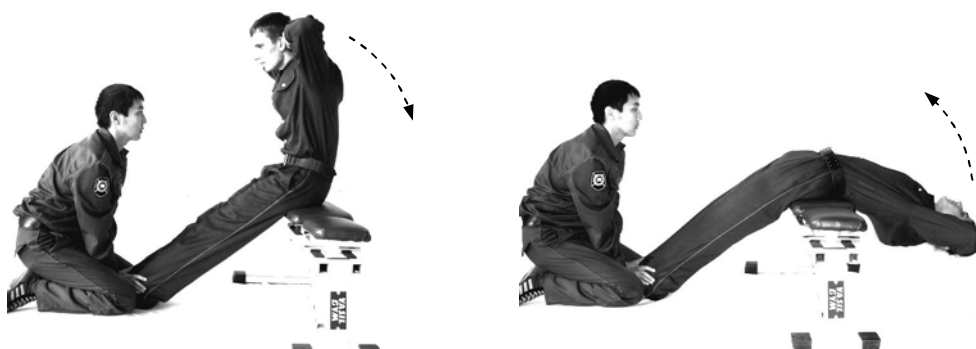


Рис. 130

Сидя на скамейке, согнув ноги, руки за голову; партнер придерживает ноги выполняющего упражнение; опустить туловище и удерживать его в горизонтальном положении, выполняя повороты вправо и влево (рис. 131).



Рис. 131

### Лазание по вертикальному канату (шесту) в три приема

Лазание в три приема сначала осваивается на гимнастической лестнице в следующей последовательности (на три счета): 1) из виса лицом к стенке согнуть ноги (колени врозь и как можно выше) и поставить на рейку; 2) разгибая ноги (за счет усилия мышц ног), выполнить вис стоя, руки согнуты; 3) поочередный перехват руками реек вверх до принятия виса стоя с прямыми руками. Лазание вниз (слезание) выполняется в обратном порядке.

Обучаемые, у которых возникают координационные сложности в выполнении упражнения, по заданию преподавателя отрабатывают действия в положении лежа на животе на гимнастической скамейке, находящейся сначала в горизонтальном, затем в наклонном положении.

После освоения движений на гимнастической лестнице переходят к овладению лазанием на канате (шесте). Последовательность действий та же.

Способы захвата ногами снаряда: 1) канат (шест) зажимается подъемом, передней поверхностью голени одной ноги и пяткой, задней поверхностью голени другой, а также внутренними поверхностями коленей обеих ног; 2) канат зажимается «ступенькой», перегибая канат подъемом одной, другая обвивает его снаружи и ставится сверху на сгиб.

*Недопустимо опускаться по канату скольжением рук (спуск выполняется перехватами). Особое внимание во время лазания обратить на страховку и плотную застилку матов в местах возможного падения.*

### Лазание по вертикальному канату (шесту) в два приема

Лазание в два приема осваивается на гимнастической лестнице в следующей последовательности (на два счета): 1) исходное положение вис стоя лицом к стенке одна рука прямая другая согнута на уровне подбородка; сгибая ноги (колени врозь и как можно выше), поставить их на рейку; 2) выпрямляя ноги, перехватить согнутую руку вверх, вторая рука остается согнутой на уровне подбородка. Слезание выполняется в обратной последовательности.

После освоения движений на гимнастической лестнице переходят к овладению лазанием на канате (шесте). Последовательность действий та же.

### Лазание по вертикальному канату (шесту) без помощи ног

Лазание по канату (шесту) без помощи ног: взяться за канат (шест) и, подтягиваясь и перехватывая его поочередно руками, лезть вверх, ноги держать произвольно или в положении «угол».

Особое внимание обратить на меры безопасности. Те, кто пока не может выполнить лазание по канату вверх без помощи ног, тренируются сначала в слезании без помощи ног.

### Лазание по горизонтальному канату (шесту)

Лазание по горизонтальному канату (шесту) выполняется несколькими способами: 1) в висе на руках лицом или боком вперед; 2) в висе на руках и ногах головой вперед.

После освоения техники лазания по вертикальному и горизонтальному канату (шесту) переходят к выполнению упражнений в лазании, направленных на развитие скоростно-силовых способностей, силы и силовой выносливости. Нагрузка регулируется строго индивидуально в зависимости от уровня физиче-

ской подготовленности занимающихся за счет варьирования длины (дистанции) лазания, количества подходов и интервалов отдыха между ними, времени преодоления дистанции лазания. Рекомендуется проведение эстафет или подвижных игр с элементами лазания по канату (шесту).

## 4.2. Упражнения в переноске партнера

### Переноска партнера одним занимающимся

Существует несколько способов переноски одним одним.

- *Переноска сидящего верхом на спине* (рис. 132). Переносимый становится сзади товарища в стойку ноги врозь и обхватывает его за плечи ближе к шее. Переносящий, слегка наклоняясь вперед и приседая, обхватывает ноги переносимого немного выше коленей (под бедра), выпрямляется и начинает движение.

- *Переноска сидящего верхом на плечах* (рис. 133). Переносимый встает спиной к товарищу в стойку ноги врозь. Переносящий становится на одно колено, наклоняется вперед (так, чтобы голова оказалась между ногами впереди стоящего), сажает переносимого на плечи и обхватывает его за бедра. Переносимый упирается носками в спину товарища, который поднимается и начинает движение.

- *Переноска партнера на плечах* (рис. 134). Стоя лицом друг к другу, переносящий захватывает правое запястье партнера и, наклоняясь, поворачивается правым боком к партнеру и обхватывает его правое бедро изнутри. Приседая, он кладет партнера на плечи (как при броске «мельница»), выпрямляется и начинает движение.



Рис. 132



Рис. 133



Рис. 134

- *Переноска партнера, лежащего на одном плече* (рис. 135). Занимающиеся стоят лицом друг к другу. Переносящий захватывает левой рукой правое запястье партнера и, наклоняясь, обхватывает правой рукой его ноги за бедра (в районе подколенного сгиба). Приседая, он кладет партнера на правое плечо, одновременно левой рукой обводит его правую руку вокруг своей шеи. Выпрямляясь, перехватывает правой рукой правое запястье партнера, освобождая свою левую руку, и начинает движение.

- *Переноска партнера с поддержкой двумя руками* (рис. 136). Переносимый лежит на спине, переносящий становится на одно колено или приседает, подсовывает одну руку под спину, другую под колени переносимого (который одной рукой обхватывает партнера за шею), поднимается и начинает движение.

- *Переноска партнера с поддержкой одной рукой* (рис. 137). Переносимый лежит лицом вниз, партнер, стоя боком к нему, наклоняется, поднимает его, обхватывает одной рукой за поясницу и начинает движение, прижимая переносимого к себе.



Рис. 135



Рис. 136



Рис. 137

### Переноска партнера двумя занимающимися

Переноска вдвоем одного осуществляется несколькими способами.

- *Переноска сидящего на руках*. Двое становятся рядом лицом в направлении движения, переносимый – между ними на шаг впереди лицом в сторону передвижения. Переносящие ближайшими руками выполняют захват друг друга за запястья и, приседая, подходят к переносимому, который садится на сцепленные руки и держится за шею или за плечи партнеров. По команде одного из переносящих, они выпрямляются и начинают движение.

- *Переноска сидящего на руках с опорой спиной*. Переносящие стоят друг против друга, переносимый – между ними на шаг впереди лицом в сторону передвижения. Переносящие встают на одно колено и соединяют ближайšie к переносимому руки, а дальние от него руки кладут на плечи друг другу. Переносимый садится на сцепленные руки и опирается спиной на руки, положенные на плечи. По команде одного из переносящих, они выпрямляются и начинают движение.

- *Переноска сидящего на взаимно сцепленных руках* (рис. 138). Переносящие стоят друг против друга, переносимый – между ними на шаг впереди лицом в сторону передвижения. Переносящие выполняют между собой захват рук «решеткой» (каждый из них одной рукой берет себя за запястье другой руки хватом сверху, свободной кистью берется за свободное запястье руки партнера, при этом захваты должны быть одноименные у обоих) и, приседая, подходят к партнеру, который садится им на руки и обхватывает их плечи. По команде одного из переносящих, они выпрямляются и начинают движение. Данный способ

переноски может выполняться с опорой переносимого спиной о руку одного из переносящих, находящуюся на плече другого переносящего (рис. 139).

- *Переноска с поддержкой под руки и колени* (рис. 140). Стоя в затылок друг к другу, переносящие обхватывают (один под руки, другой под колени) переносимого, который лежит на спине между ними. По команде одного из переносящих, они, выпрямляясь, поднимают партнера и начинают движение.

- *Переноска с поддержкой под ноги и спину* (рис. 141). Переносящие, опускаясь на колени рядом с лежащим на спине партнером, - один из них берет лежащего под ноги, другой под спину, по команде одного из переносящих поднимают переносимого, который обхватывает за шею партнера, стоящего ближе к его голове, и начинают движение.



Рис. 138

Рис. 139



Рис. 140

Рис. 141

Для выполнения упражнений в переноске партнера обучаемые разбиваются по парам (тройкам) с учетом весо-ростовых показателей партнеров и уровня их физической подготовленности. Поточно, обращая особое внимание на соблюдение безопасных дистанций и интервалов между занимающимися, приемов страховки партнера и само страховки, отрабатывают технику переноски партнера, меняясь в парах (тройках) ролями. Необходимо следить за тем, чтобы занимающиеся во время поднятия партнера держали свою спину прямой. В противном случае можно травмировать поясничный отдел позвоночника.

После освоения техники действий переходят к развитию силовых способностей курсантов по средствам упражнений в переноске партнера. Нагрузка регулируется строго индивидуально в зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся за счет варьирования веса партнера, длины преодолеваемой дистанции, количества подходов и интервалов отдыха между ними, времени преодоления дистанции (скорости передвижения).

Целесообразно использовать игровой и соревновательный методы, к примеру, проведение различных эстафет с включением упражнений в переноски партнера и/или груза, а также других элементов гимнастики. В конце основной части, если нагрузка не была напряженной, рекомендуется выполнение комплексов силовых упражнений, в том числе в парах.

#### Примерный комплекс силовых упражнений с партнером

1. И.П. – стоя в шаге лицом друг к другу, упор ладонями в грудь партнера: разгибание и сгибание кистей, преодолевая собственный вес и сопротивление партнера, приподнимающегося вперед-вверх на носки.

2. И.П. – стойка ноги врозь друг против друга, руки ладонь в ладонь на высоте груди и согнуты в локтях: разгибание и сгибание рук, преодолевая сопротивление рук партнера.

3. И.П. – лежа на спине, руки вперед, партнер в упоре на руках выполняющего упражнение: сгибание и разгибание рук (жим лежа), преодолевая вес партнера (рис. 142).

4. И.П. – партнеры друг против друга, стоя на одном колене и в выпаде другой ногой вперед, опираясь на неё локтем одноименной руки: борьба на руках (армрестлинг).

5. И.П. – упор в стойке на руках с опорой ногами на плечи партнера: сгибание и разгибание рук (рис. 143).

6. И.П. – лежа на спине, поднять руки вперед и захватить за шею стоящего в полуприседе партнера: подтягивание руками на шее партнера, одновременно прогибаясь в пояснице.

7. И.П. – вис лежа, захватив за шею стоящего в полуприседе партнера: поднимание ног и удержание вися угла на шеи партнера (рис. 144).

8. И.П. – стоя в наклоне вперед, ноги полусогнуты в широкой стойке, захватить выпрямленными руками «под мышки» партнера, лежащего между ног лицом вниз: тяга спиной, преодолевая вес партнера.

9. И.П. – сидя на спине партнёра, стоящего в упоре на коленях, ступнями «захватить» его изнутри за бедра, руки за головой: опускание и поднимание туловища.

10. И.П. – лежа на спине, ногами упереться в грудь или спину партнера: жим ногами, преодолевая вес партнера (рис. 145).

11. И.П. – стоя на коленях, партнер фиксирует ноги: опустить прямое тело вперед, удерживать его и вернуться в И.П. (рис. 146).

12. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руками держаться за опору: приседания с партнером на плечах (рис. 147).

Упражнения выполняются фронтальным способом, каждое упражнение необходимо выполнять каждому партнеру по очереди 10-30 раз в зависимости от

физической подготовленности конкретного обучаемого. При выполнении упражнений с партнером надо строго следить за дисциплиной, чтобы не допустить травматизма, т.к. данные упражнения очень эмоциональны. По окончании выполнения комплекса сделать 4-5 упражнений на расслабление и растягивание.



Рис. 142



Рис. 143

Рис. 144



Рис. 145

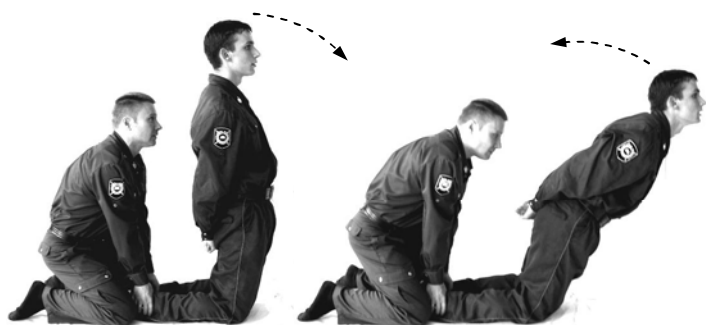


Рис. 146



Рис. 147

### 4.3. Упражнения с отягощениями

#### Упражнения с гантелями

Комплекс упражнений с гантелями может включать в себя поднимание и опускание гантелей в различных направлениях прямыми руками, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, приседание, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, при этом гантели могут удерживаться в прямых руках внизу, впереди вверху, в стороны или в согнутых руках за головой, на плечах или у плеч. В зависимости от предварительной подготовленности рекомендуется применять гантели весом от 1 до 3-5 кг. При выполнении упражнений с гантелями большого веса или высокой интенсивности рекомендуется давать между ними время для восстановления: с выполнением дыхательных упражнений, встряхиваний руками, расслабления мышц ног и туловища.

*Примерный комплекс упражнений с гантелями:*

1. Поднять прямые руки через стороны вверх одновременно встать на носки – 15-20 раз (рис. 148).
2. Поднять прямые руки вперед, отвести в стороны – 15-25 раз (рис. 149).
3. Попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах – 20-30 раз каждой рукой (рис. 150).
4. Приседания на носках, гантели на плечах – 20-30 раз, темп средний и быстрый (рис. 151).
5. Махи ногой с подвязанной к ней гантелью – 20-30 каждой ногой.
6. Имитация прямых ударов боксера – 20-35 каждой рукой.
7. Наклоны туловища в стороны, подтягивая руку под плечо («насос») – 10-20 раз в каждую сторону (рис. 152).
8. Наклоны вперед и назад («дровосек») – 15-25 раз (рис. 153).
9. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, гантели у плеч – 10-20 раз (рис. 154).
10. Гантели повешены на шею, отжимания в упоре лежа на стульях – 8-15 раз (рис. 155).
11. Разведение и сведение рук лежа спиной на гимнастической скамейке – 15-20 раз (рис. 156).
12. Поднимание и опускание туловища из положения лежа спиной на гимнастической скамейке, партнер фиксирует ноги, гантели у плеч – 10-20 раз (рис. 157).
13. Прыжки на носках, поднимая руки в стороны – 15-20 раз.
14. Спокойная ходьба (1,5-2 мин).

Упражнения с гирями: поднимание к плечу, на грудь, одной и двумя руками, жим одной и двух гирь стоя или сидя, наклоны в стороны с гирей в руке (рис. 158), приседания с гирей на плечах (рис. 159), приседания с гирей на возвышении (рис. 160), классические соревновательные движения (рывок, толчок) и другие упражнения. Вес гирь и количество повторений упражнения регулируется в зависимости от физической подготовленности занимающихся и задач решаемых на занятии.

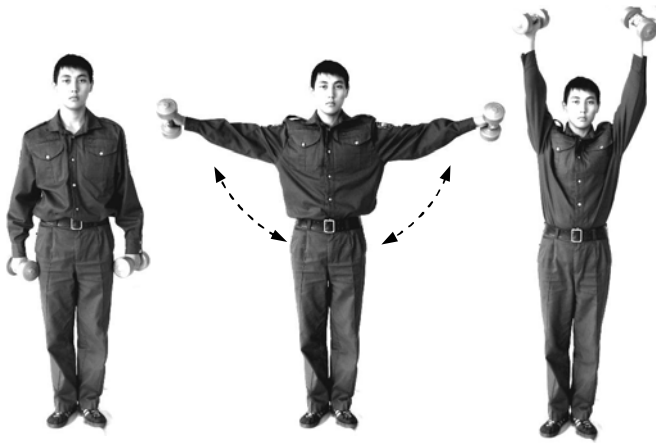


Рис. 148

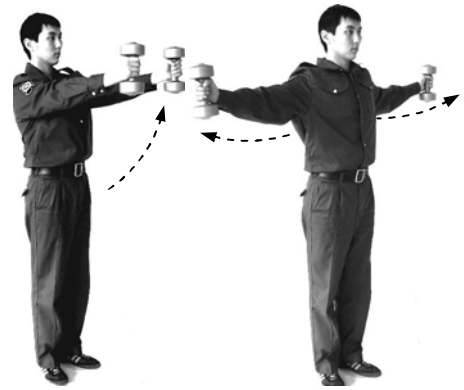


Рис. 149

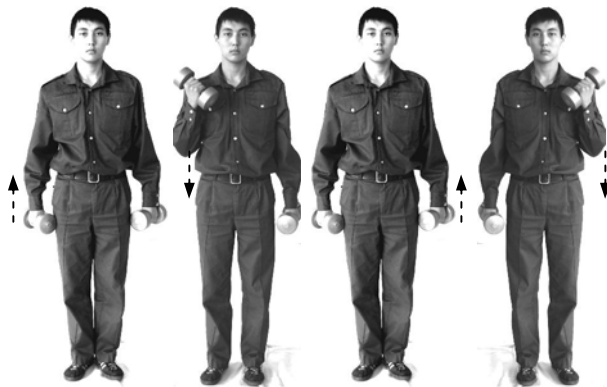


Рис. 150

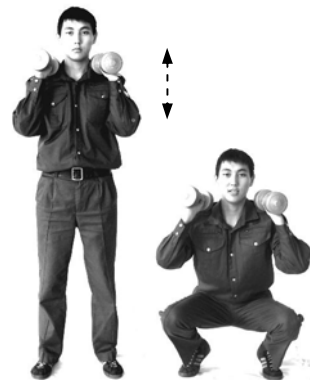


Рис. 151

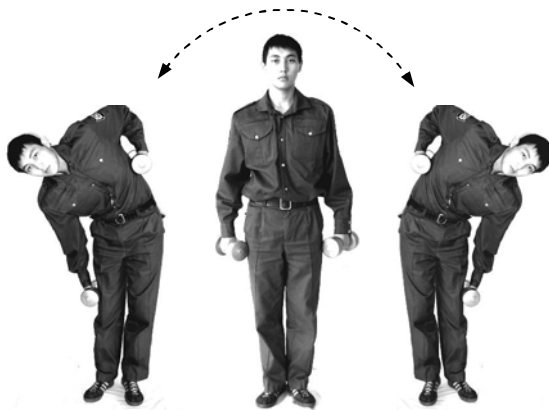


Рис. 152

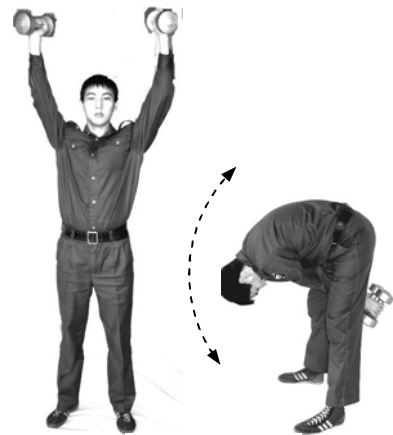


Рис. 153

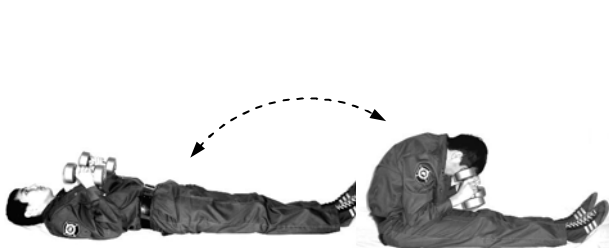


Рис. 154



Рис. 155



Рис. 156

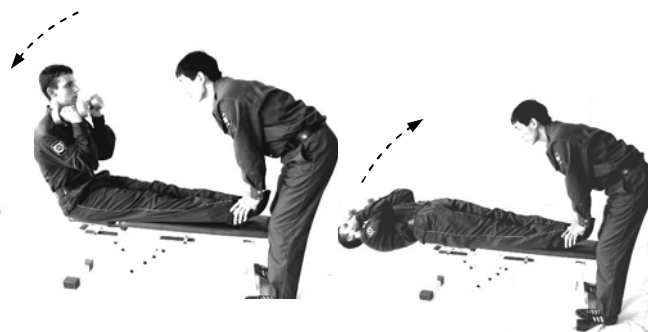


Рис. 157

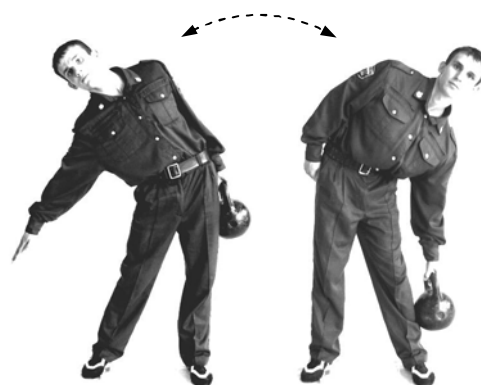
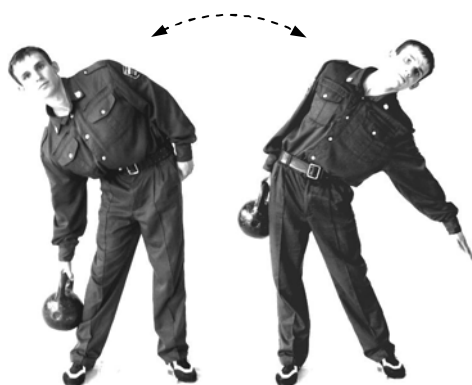


Рис. 158

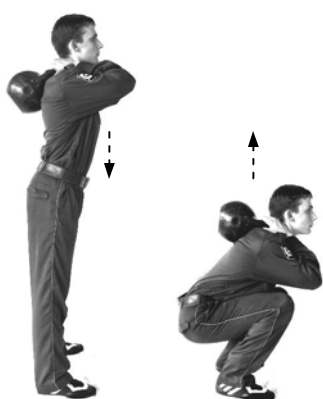


Рис. 159



Рис. 160

Упражнения со штангой: подъем штанги к груди, на грудь, с подседом и без подседа; жим штанги с груди сидя (рис. 161), стоя, лежа (рис. 162) на горизонтальной или наклонной скамье средним, узким, широким хватом; жим штанги из-за головы сидя, стоя; разгибание рук со штангой из-за головы лежа на горизонтальной скамье (рис. 163); сгибание и разгибание рук со штангой в локтевых суставах; приседания, поднимание на носки со штангой на плечах, на груди, за спиной; толчок штанги стоя с груди, то же, но с подседом; наклоны вперед, назад (рис. 164), в стороны; повороты (рис. 165), выпады (рис. 166), подскоки, выпрыгивания со штангой на плечах; тяга штанги стоя в наклоне к животу (рис. 167), груди; разгибание согнутых в локтевых суставах рук со штангой из-за головы до вертикали (рис. 168); классические соревновательные движения (рывок, толчок) и др.



Рис. 161



Рис. 162



Рис. 163

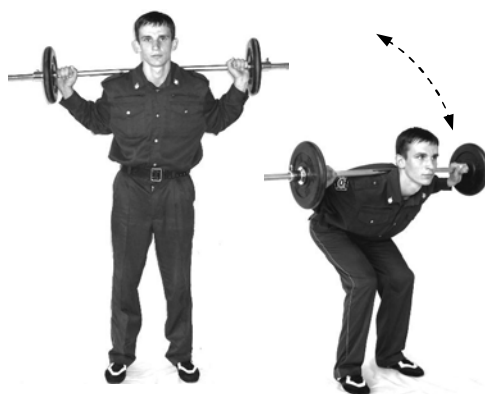


Рис. 164



Рис. 165

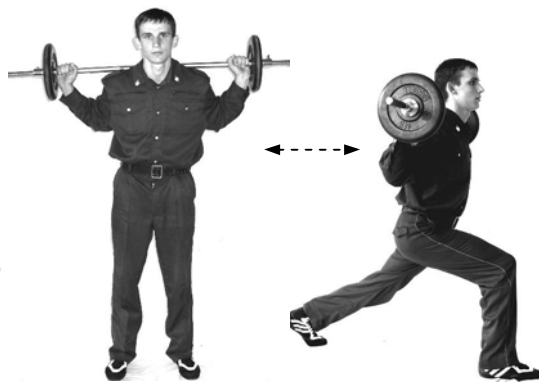


Рис. 166

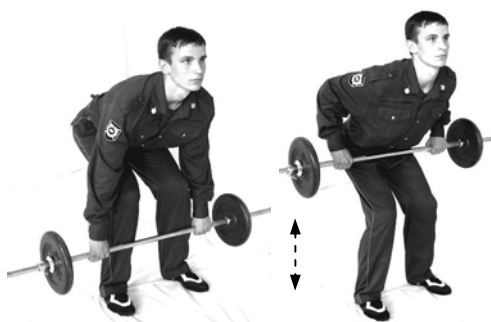


Рис. 167



Рис. 168

Упражнения с отягощением также выполняются на силовых тренажерах и блочных устройствах: вращение кистеукрепителя; жим ногами, приседания, подъем на носках на специальном станке; тяга блочных устройств в положении сидя, лежа согнутыми и прямыми руками в различных плоскостях; разгибание и сгибание ног в коленном суставе на станке для тренировки мышц бедра, отведение и приведения ног на блочном устройстве и т.д.

#### **4.4. Указания к проведению упражнений на снарядах, с партнером и отягощениями**

Проведение упражнений на гимнастических снарядах, силовых тренажерах, с партнером и отягощениями должно, в первую очередь, обеспечивать снижение риска возникновения травмоопасных ситуаций. В процессе занятий важно добиваться соблюдения порядка и дисциплины, точного и своевременного выполнения всех команд и распоряжений преподавателя (инструктора). До начала занятий необходимо проверить состояние инвентаря и оборудования (крепление снарядов, плотность застилки матов, взрыхление песка и т.п.), а также костюм и обувь занимающихся. Правильное размещение снарядов исключает столкновения занимающихся при выполнении различных соскоков со снарядов. Снаряды надо располагать так, чтобы свет не падал в глаза занимающимся. Они должны хорошо видеть снаряды и места приземлений.

Важное место в мерах обеспечения безопасности принадлежит правильному и своевременному оказанию преподавателем или партнером страховки и помощи выполняющему упражнение. Приемам страховки и помощи необходимо обучать параллельно с изучением гимнастических упражнений. Кроме того, занимающиеся должны уверенно владеть самостраховкой – умением в нужный момент возникшей опасности найти выход из неудачного положения и приземляться на ноги или выполнить приземление без вреда для здоровья. В общем комплексе мероприятий, предупреждающих травматизм, особое место занимает умение безопасно падать. Каждое падение не на ноги должно заканчиваться приземлением с мягким перекатом на бок, спину или грудь без вертикальной постановки прямых рук и ног (рис. 169).



Конечное положение  
самостраховки при падении  
на спину



Конечное положение  
самостраховки при падении  
на бок



Самостраховка при падении  
на грудь

Тренировка в выполнении гимнастических упражнений заключается в их многократном повторении. Для повышения интенсивности физической нагрузки гимнастические упражнения могут выполняться одновременно всеми занимающимися, поочередно, шеренгами, колоннами, потоком по одному или по несколько человек, в парах с помощью, а также со сменой учебных мест по кругу.

По завершению подготовительной части занятия руководитель (преподаватель, инструктор), разбив группу на подгруппы и указав им места занятий, командует «**Группа, к местам занятий (снарядам) шагом (бегом) – МАРШ**». По этой команде подгруппы двигаются к местам занятий (снарядам) кратчайшим путем и, подойдя к ним так, чтобы место занятий (снаряд) находилось слева, обозначают шаг на месте до общей команды «**Группа – СТОЙ**». После остановки руководитель занятия командует «**Группа, нале – ВО**» и затем «**К выполнению упражнений – ПРИСТУПИТЬ**». Занимающиеся, назначенные старшими в подгруппах, выходят из строя и, повернувшись лицом к строю, подаются вперед командой «**Гимнастическую стойку – ПРИНЯТЬ**», после чего приступают к выполнению упражнений. Для смены мест занятий руководитель подает команду «**Упражнение – ЗАКОНЧИТЬ**». По этой команде старшие подгрупп останавливают выполнение упражнений и выстраивают занимающихся. Смена мест занятий производится по командам: «**Группа – СМИРНО**», «**Напра – ВО**», «**Для смены мест занятий (снарядов) шагом (бегом) – МАРШ**».

Выход из строя для выполнения упражнения производится по соответствующей команде, например: «**Рядовой (курсант) Иванов, на исходное положение шагом (бегом) – МАРШ**». Обучаемый, услышав свою фамилию, принимает строевую стойку, отвечает: «**Я**», по исполнительной команде отвечает «**ЕСТЬ**», строевым шагом или бегом занимает исходное положение (в 3-4 шагах от снаряда) и, повернувшись лицом к снаряду, принимает гимнастическую стойку. По команде «**К СНАРЯДУ**» обучаемый принимает строевую стойку, подходит к снаряду, выполняет физическое упражнение, сходит с матов и поворачивается лицом к руководителю занятия.



Рис. 170



Рис. 171

Начинается и заканчивается упражнение на гимнастическом снаряде (перекладине, брусках и др.) кратковременной фиксацией положений «наскок» (положение перед запрыгиванием на снаряд – рис. 170) и «соскок» (положение после спрыгивания со снаряда – рис. 171). По команде «**К СНАРЯДУ**» очередной обучаемый занимает исходное положение, а выполнивший упражнение – становится в строй. На проверках после команды «**К СНАРЯДУ**» курсант (сотрудник) принимает строевую стойку и, повернув

голову в сторону проверяющего, докладывает специальное звание и фамилию.

Для одновременного выполнения физических упражнений обучаемые выходят из строя по команде «**Группа, на исходные положения шагом (бегом) – МАРШ**». По команде «**К СНАРЯДУ**» обучаемые выполняют физиче-

ское упражнение, затем поворачиваются лицом к руководителю и по его команде возвращаются в строй.

Для выполнения упражнения в парах занимающиеся рассчитываются на «первый» и «второй» и размыкаются по команде, например: **«Группа, по двое на снаряд, влево, разом – КНИСЬ»**. Затем подается команда: **«Первые номера, на исходные положения, вторые номера – для оказания помощи и страховки, шагом – МАРШ»**, по которой одни обучаемые выходят на исходные положения, а другие занимают места слева у снарядов в положении строевой стойки. По команде **«К СНАРЯДУ»** первые номера выполняют упражнение, по его завершению поворачиваются лицом к руководителю, вторые, оказав помощь, занимают исходное положение.

Для поточного выполнения физических упражнений после отдачи предварительных распоряжений по порядку возвращения в строй, количеству подходов и повторений подается команда **«Потоком – К СНАРЯДУ»**.

Для организации комплексной тренировки на снарядах и тренажерах назначаются несколько мест занятий, на которых выполняются различные упражнения. После определения дозировки физической нагрузки занимающиеся по командам руководителя подходят к указанным снарядам (тренажерам), останавливаются и поворачиваются лицом к ним. Начинается выполнение упражнений по команде **«К СНАРЯДУ»**, а заканчивается по команде **«Упражнение – ЗАКОНЧИТЬ»**. Затем происходит смена мест занятий по кругу.

В рамках занятий по прикладной гимнастике основной объем упражнений на гимнастических снарядах, с партнером и отягощениями направлен на развитие и совершенствование силовых способностей, которые, как и другие физические качества человека, воспитываются по специальной методике, включающей совокупность средств, методов и методических приемов.

Соотношение силовых возможностей разных мышечных групп зависит не только от генетических особенностей, но, в значительной мере, и от уровня физической подготовленности. У людей, которые специально не занимаются физической культурой и спортом, в наибольшей степени развиты мышцы, противодействующие гравитационным силам: разгибатели спины, ног, сгибатели рук. Развитию силы этих мышечных групп необходимо уделять наибольшее внимание в процессе общефизической подготовки. Для этого применяют специально подобранные силовые локальные упражнения в сочетании с упражнениями более широкого воздействия. Этим требованиям в основном отвечают те силовые упражнения, которые выбраны контрольными для оценки силовой подготовленности курсантов вузов МВД и сотрудников ОВД России.

Наиболее «трудными» для большинства курсантов и сотрудников являются контрольные нормативы в подтягивании и подъеме переворотом на перекладине, а также в комплексных силовых упражнениях.

#### Рекомендации для тренировки в подтягивании на перекладине

Подтягивание на перекладине из виса на прямых руках является довольно трудным упражнением, при выполнении которого необходимо поднять почти на метровую высоту собственный вес до 15 раз. Подтягивание засчитывается, если

подбородок поднимается выше перекладины, а положение виса после этого фиксируется в течение 1-2 секунд. Не допускаются хлестообразные движения ногами.

В этом упражнении задействованы мышцы рук, плечевого пояса, спины и живота. Поэтому комплексы силовых упражнений должны обязательно включать упражнения, направленные на укрепление этих мышц.

Но самым эффективным упражнением для подготовки к зачетам, безусловно, является само подтягивание на перекладине. Для успешного освоения нормативов по физической подготовке необходимо выполнить определенный объем нагрузки. Практический опыт показывает, что недельный объем общего количества подтягиваний при этом должен составлять 60-100 раз. Это достаточно сложная задача, решить которую могут лишь хорошо подготовленные люди, в течение 2-4 недель тренировки. Низкий же исходный уровень подготовленности требует постепенного наращивания объема тренировочной нагрузки: от 20-30 повторений в неделю с постепенным наращиванием до указанных величин.

Недостаточно подготовленным занимающимся необходимо в первом месяце выполнять 2-4 раза в неделю комплексы силовых упражнений общей направленности, постепенно наращивая объем силовой нагрузки, и, лишь после этого можно увеличивать количество подтягиваний. Время, необходимое для подготовки к контрольному занятию или соревнованию в этом упражнении, может составлять 6-8 недель и более.

В первые 2-4 недели эффективно использование упражнений в подтягивании с помощью партнера или на специальном тренажере с облегчающим противовесом: в каждом подходе до 10-15 раз. Такая работа стимулирует не только прирост силы и силовой выносливости, но и увеличивает массу работающих мышц. С повышением уровня тренированности в занятия включают по 2-4 подхода подтягиваний с дополнительным отягощением от 2,5 до 5,0 кг с количеством повторений от 1 до 5 раз. Целесообразно разнообразить подтягивания, меняя хват перекладины в каждой серии упражнений.

Достигнутый в ходе тренировки уровень подготовленности гораздо легче и выгоднее для организма постоянно поддерживать, чем вновь и вновь перед каждым зачетом, экзаменом или соревнованием, форсировать подготовку. Объем «поддерживающей» нагрузки обычно составляет от 40 до 60 повторений в неделю. Интервалы отдыха между подходами составляют 1-3 минуты, а общая продолжительность тренировки – 10-20 минут. Необходимая периодичность такой тренировки – до 34 раз в неделю. При выполнении упражнений с помощью партнера или на тренажере с облегчающим противовесом количество повторений упражнения увеличивается на 20-50 %. Для расчета объемов тренировочной нагрузки на занятиях можно воспользоваться данными таблицы 3.

#### Рекомендации для тренировки в подьеме переворотом на перекладине

Выполняется это упражнение на перекладине из виса хватом сверху. Необходимо слегка подтянуться, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг нее, выйти в упор на прямые руки. Положение виса и упора фиксируется на прямых руках 1-2 секунды. Запрещаются хлестообразные движения ногами. Это упражнение характеризует уровень общей силовой подготовленности мышц рук, плечевого пояса и туловища. Упражнение в целом и тренировка в

нем обычно не вызывают затруднений, если выполняется норматив в подтягивании, хорошо развиты мышцы живота и разгибатели спины. Совершенствование техники существенно повышает результативность за счет улучшения межмышечной координации и экономизации усилий. Для расчета тренировочной нагрузки в занятиях можно воспользоваться рекомендациями в таблице 3.

Если есть затруднения в выполнении этого упражнения, то надо начинать увеличивать суммарное количество повторений этого упражнения в тренировочных занятиях (сначала возможен вариант выполнения с оказанием помощи партнером), а также наращивать общий объем силовой нагрузки за счет других упражнений. Обычно, через два месяца целенаправленной работы, сдача контрольного норматива уже не должно вызывать особых затруднений.

Таблица 3

Планируемый объем физической нагрузки в тренировочном занятии при выполнении гимнастических силовых упражнений (по В.В.Миронову с соавт., 1987)

Максимальный результат	Планируемая нагрузка (число повторений × количество подходов в занятии)		
	Подтягивание, отжимание в упоре на брусьях, поднимание прямых ног к перекладине	Подъем переворотом на перекладине	Выход силой на перекладине
1	1 x 7	1 x 6	1 x 3
2	1 x 8	1 x 7	1 x 5
3	2 x 6	2 x 5	2 x 5
4	2 x 7	2 x 6	2 x 6
5	3 x 6	3 x 5	3 x 5
6	3 x 7	3 x 6	3 x 6
7	4 x 7	4 x 5	4 x 5
8	5 x 6	5 x 5	5 x 4
9	5 x 7	5 x 6	5 x 5
10	6 x 6	6 x 5	6 x 5
11	6 x 7	6 x 6	6 x 5
12	7 x 6	7 x 5	7 x 4
13	7 x 7	7 x 6	7 x 5
14	8 x 7	8 x 6	8 x 5
15	9 x 7	9 x 6	9 x 5

#### Рекомендации для тренировки в комплексных силовых упражнениях

В НФП-96 в качестве контрольных определены два комплексных силовых упражнения (КСУ):

— КСУ-1 (для женщин) выполняется в течение 60 секунд: первые 30 секунд – максимальное количество наклонов вперед до касания руками стоп из положения лежа на спине; вторые 30 секунд – максимальное количество отжиманий в упоре лежа;

— КСУ-2 (для мужчин) выполняется циклами. Каждый цикл включает: 1) отжимания в упоре лежа 10 раз; 2) из упора лежа 10 раз принять положение упор присев (колени между рук), после выполнения принять положение лежа на спине; 3) из положения лежа на спине, руки на поясе, 10 раз наклониться вперед до касания руками стоп, после выполнения принять положение приседа;

4) из приседа, руки за головой, произвести 10 выпрыгиваний вверх, полностью выпрямляя ноги и туловище. Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз.

Это типичные упражнения на силовую выносливость, требующие специальной тренировки. Каждую часть КСУ сначала надо тренировать отдельно.

Например, выполняя упражнения для укрепления мышц живота, необходимо использовать различные варианты: с закрепленными ногами, с переходом в сед углом («складной нож»), с поворотами вправо-влево, на наклонной доске и т.д. Если эти упражнения выполняются на гимнастических матах, борцовском ковре или татами, то необходимо научиться возвращаться в исходное положение после наклона вперед за счет расслабления мышц, с минимальным включением мышц-разгибателей спины. Тренировочную нагрузку лучше всего выполнять сериями упражнений, постепенно увеличивая как количество повторений в одной серии (в подходе) от 10-15 до 30-40 раз, так и количество самих серий.

При выполнении отжиманий основная нагрузка падает на трицепсы плеч и большие грудные мышцы. Для лучшей проработки всех участвующих в упражнении мышц, рекомендуется делать различные варианты отжиманий: с различным расстоянием между руками в упоре лежа, с опорой на специальные подставки для увеличения воздействия на большие грудные мышцы, со смещением вправо-влево, с быстрым разгибанием рук и медленным их сгибанием и т.д. Тренировки надо проводить, постепенно увеличивая количество повторений упражнения в каждом подходе от 15 до 30 раз (темп произвольный), а объем выполнения упражнения в одном занятии доводить до 200 раз. Один-два раза в месяц желательно проводить тестирование для определения максимальных возможностей в выполнении каждого отдельного упражнения.

Служба в органах внутренних дел требует разносторонней силовой подготовленности. Вместе с тем, от силовых возможностей сотрудников в той или иной мере зависит проявление и других важных для служебной деятельности двигательных качеств: быстроты движений, выносливости, ловкости, а также успешное освоение прикладных навыков в преодолении препятствий и выполнении боевых приемов борьбы. В условиях регламентированного времени на занятия физической подготовкой возникает необходимость все более широкого применения упражнений избирательного воздействия с использованием современных силовых тренажеров и снарядов, приемов и методов из арсенала различных видов спорта и атлетической гимнастики.

#### Рекомендации для организации атлетической тренировки

В атлетической тренировке используются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие упражнения называются силовыми. Силовые упражнения могут занимать всю основную часть занятия атлетической подготовкой. В других случаях силовые упражнения выполняются в конце основной части, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения необходимо сочетать с упражнениями на растягивание и расслабление.

Силовые упражнения выполняются с весом внешних предметов (штанги, гантели, гири, набивные мячи, вес партнера, различные тренажерные устройст-

ва и т.д.), с отягощением веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре и т.д.), с использованием сопротивления партнера или упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты и т.п.), в статическом (изометрическом) режиме, когда мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, противодействия и т.п.) или самосопротивления.

При использовании силовых упражнений физическую нагрузку дозируют весом поднимаемого груза, выраженного в процентах от максимальной величины, количеством возможных повторений в одном подходе и темпом их выполнения, числом подходов и временем отдыха между ними. В зависимости от этих показателей решают задачи по воспитанию различных видов силовых способностей.

*Для воспитания собственно силовых способностей*, как правило, применяют упражнения, выполняемые в среднем и вариативном темпе с неопредельными отягощениями: в зависимости от уровня подготовленности 40-70 % от максимума, 3-6 подходов по 10-12 повторений, интервалы отдыха между подходами практически до восстановления (2-5 мин). Отягощение следует увеличивать по мере того, как количество повторений в одном подходе начинает превосходить заданное. В дальнейшем вес отягощения постепенно увеличивают до возможного числа повторений 5-6 в одном подходе. В занятиях с обучаемыми, имеющими высокий уровень подготовленности, могут использоваться околопредельные и предельные отягощения: 90-95 % от максимума, 2-4 подхода по 2-3 повторения, интервалы отдыха - оптимальны - до полного восстановления (4-5 мин).

*Для воспитания скоростно-силовых способностей* используются силовые упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые с максимально возможной скоростью. Неопредельное отягощение берется в пределах 30-60 % от максимума, число повторений 6-10 (в зависимости от веса отягощения), интервалы отдыха между подходами 3-4 мин.

*Воспитание силовой выносливости* заключается в многократном повторении упражнения с отягощением небольшого веса (30-60 % от максимума) с числом повторений от 20 до 70. Там, где специализируемое упражнение связано с длительным проявлением умеренных усилий, целесообразна работа с легким весом в повторных упражнениях «до отказа» (30-40 % от максимума). Эффективным также является метод круговой тренировки с общим количеством станций от 5 до 15-20 и с отягощением 40-50 % от максимума. Упражнения часто выполняются «до отказа». Количество серий и время отдыха между сериями и после каждого упражнения может быть разным, в зависимости от задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

Подбор упражнений и их количество в одном занятии, а также в цикле занятий должны исходить из принципов всестороннего, гармоничного развития. Силовую нагрузку в целом, величину отягощений в каждом конкретном упражнении надо повышать постепенно. Важно соблюдать правильную последовательность применения упражнений. Рекомендуется использовать их в таком порядке, в каком расположены мышечные массивы. Начинать надо сверху, то есть от мышц шеи, плечевого пояса, груди и переходить затем к проработке мышц спины, рук и ног. Целесообразно также определенным образом чередо-

вать эти упражнения. Например, если вначале применяются упражнения для мышц груди, то непосредственно за ними должны следовать упражнения для мышц спины – антагонистов тренируемых грудных мышц. После тренировки бицепса плеча – упражнения на трицепс и т.д. Кроме того, т.к. профессиональная деятельность сотрудников ОВД связана с выполнением сложных по координации действий, то в процессе занятий (тренировок) необходимо постоянно выполнять эти специфические движения, используя специально-подготовительные упражнения. В противном случае, на определенном отрезке времени после выполнения силовых нагрузок может произойти ухудшение тонкой мышечной координации, нарушение точности движений и сократительных возможностей мышечных волокон. Для компенсации возможных нежелательных последствий силовых нагрузок, непосредственно после выполнения силовых упражнений целесообразно применять упражнения на расслабление и растягивание тренируемых мышечных групп, а также упражнения на точность движений. Для расслабления и растягивания можно использовать маховые упражнения, в качестве упражнений на точность – броски теннисного мяча в цель, баскетбольного мяча в корзину, беговые и прыжковые упражнения и т.п.

Ниже в таблицах для примера приведены несколько комплексов силовых упражнений (по Захарову Е.Н., Карасеву А.В., Сафонову А.А., 1994).

Таблица 4

## Силовые упражнения на перекладине и брусьях

<b>Упражнения на перекладине</b>	
<p><u>для мышц плечевого пояса, грудных, широчайших мышц спины, сгибателей рук:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание хватом сверху.</li> <li>2. Подтягивание хватом снизу.</li> <li>3. Подтягивание разным хватом.</li> <li>4. Подтягивание широким хватом.</li> <li>5. Подтягивание широким хватом с касанием перекладины затылком.</li> <li>6. Подтягивание с помощью партнера.</li> <li>7. Подтягивание с отягощением узким или широким хватом.</li> <li>8. Подтягивание с задержкой в висе на согнутых руках в течение 2-5 секунд.</li> <li>9. Подтягивание на одной руке (вторая рука захватывает ее за предплечье).</li> </ol>	<p><u>для мышц плечевого пояса, спины и живота:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. Поднимание прямых или согнутых ног к перекладине.</li> <li>11. Поднимание ног к перекладине попеременно в правую и левую сторону.</li> <li>12. Переход из виса на руках в вис сзади и обратно с прямыми и согнутыми ногами.</li> <li>13. Поднимание прямого тела к перекладине.</li> <li>14. Подъем переворотом.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>для мышц плечевого пояса, спины и разгибателей рук:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>15. Выход силой попеременно на правую и левую руки.</li> <li>16. Выход силой на две руки обычным и глубоким хватом.</li> </ol>
<b>Упражнения на брусьях</b>	
<p><u>для мышц плечевого пояса, грудных, широчайших мышц спины, разгибателей рук:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>17. Сгибание и разгибание рук в упоре (отжимания).</li> <li>18. Сгибание и разгибание рук в размахивании: 1) на махе назад согнуть руки, на махе вперед – выпрямить; 2) на махе вперед согнуть руки, на махе назад – выпрямить; 3) попеременное сгибание и разгибание рук на махе вперед и назад.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>19. Сгибание и разгибание рук в упоре с отягощением на поясе.</li> <li>20. Сгибание и разгибание рук хватом жердей изнутри.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><u>для мышц плечевого пояса, спины и живота:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>21. Поднимание ног в положение «угол».</li> <li>22. Разведение и сведение ног в положении «угол».</li> <li>23. «Угол» в упоре, держать 5-8 секунд.</li> </ol>

**Комплексы силовых упражнений на гимнастическом городке  
для общей физической подготовки**

<b>Комплекс № 1</b>	<b>Комплекс № 2</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отжимание в упоре на брусьях: 8-15 раз.</li> <li>2. Подтягивание на перекладине хватом сверху: 5-10 раз.</li> <li>3. Поднимание ног к перекладине: 8-15 раз.</li> <li>4. Подтягивание на перекладине хватом снизу: 5-10 раз.</li> <li>5. Отжимание в упоре на брусьях: 8-15 раз.</li> <li>6. Поднимание ног к перекладине: 5-8 раз.</li> <li>7. Подтягивание на перекладине широким хватом: 4-8 раз.</li> <li>8. Поднимание прямых ног лежа животом на наклонной гимнастической стенке (или на высокой скамье, лабиринте): 10-20 раз.</li> <li>9. Приседание с партнером на плечах: 5-10 раз (или выпрыгивание вверх, отталкиваясь одной ногой со скамьи попеременно то одной, то другой ногой).</li> <li>10. Сгибание и разгибание туловища, сидя поперек скамьи с закрепленными ногами: 10-15 раз.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание широким хватом сверху с касанием перекладины затылком: 5-15 раз.</li> <li>2. Переход из виса на прямых руках в вис сзади и обратно (с согнутыми или прямыми ногами): 5-15 раз.</li> <li>3. Приседание с партнером на плечах: 2 подхода по 5-15 раз (или выпрыгивание вверх, толкаясь от скамьи попеременно то одной, то другой ногой 2 x 10-20 раз).</li> <li>4. Отжимание в упоре на брусьях: 1-2 x 8-15 раз.</li> <li>5. Подтягивание на перекладине хватом снизу: 1-2 x 5-10 раз.</li> <li>6. Подъем ног к перекладине: 1-2 x 8-15 раз.</li> <li>7. Разгибание туловища лежа лицом вниз поперек скамьи с закрепленными ногами, руки за головой: 1-2 x 8-15 раз.</li> <li>8. Разведение и сведение ног в положении «угол» в упоре на брусьях: 2 x 5-15 раз.</li> </ol>
<p>Эти комплексы можно усложнить, выполняя некоторые упражнения с дополнительным отягощением 5-10 кг.</p>	

Таблица 6

**Комплексы поддерживающей атлетической тренировки в тренажерном зале**

<b>Комплекс № 3</b>	<b>Комплекс № 4</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жим штанги, лежа на горизонтальной или наклонной скамье: 3 x 8-12 раз.</li> <li>2. Сгибание-разгибание рук со штангой или гирей в локтевых суставах в положении стоя: 2-3 x 8-12 раз.</li> <li>3. Отжимания в упоре на брусьях: 2-3 x 10-15 раз.</li> <li>4. Тяга штанги или гири к подбородку в положении стоя узким хватом: 2-3 x 8-12 раз.</li> <li>5. Сгибание и разгибание туловища, сидя на станке, ноги закреплены: 2-3 x 10-30 раз.</li> <li>6. Разгибание туловища лежа лицом вниз на станке (или поперек гимнастического коня) с закрепленными ногами: 2-3 x 10-15 раз.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приседания со штангой на плечах – 2-3 подхода.</li> <li>2. Подтягивание на перекладине любым хватом – 3 подхода.</li> <li>3. Тяга штанги к груди широким хватом в наклоне (или тяга гири к груди в наклоне попеременно каждой рукой) – 2-3 подхода.</li> <li>4. Жим штанги (или гири) из-за головы – 2-3 подхода.</li> <li>5. Рывок гири одной рукой – 1-2 подхода (каждой рукой поочередно).</li> <li>6. Поднимание ног в положение «угол» в упоре на брусьях – 1-2 подхода.</li> </ol>

Таблица 7

**Комплекс развивающей атлетической тренировки в тренажерном зале для начинающих**

<b>Комплекс № 5</b>
<p>Количество повторений упражнений в комплексе определяется в соответствии с представленными выше рекомендациями по организации атлетической тренировки. Начинать необходимо с 1 подхода в каждом упражнении и прибавлять по одному через каждые 3-4 недели, постепенно наращивая вес отягощений. Комплекс не рекомендуется повторять более 3-х месяцев подряд.</p>

<p>1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье, хват средний.</p> <p>2. Разведение рук с гантелями, лежа спиной на горизонтальной скамье.</p> <p>3. Тяга штанги к животу широким хватом, стоя, в наклоне вперед.</p> <p>4. Подтягивание на перекладине до касания ее затылком, хват широкий.</p> <p>5. Жим штанги широким хватом с груди, стоя.</p> <p>6. Разведение прямых рук с гантелями, сидя на краю скамьи.</p> <p>7. Приседание со штангой на плечах.</p> <p>8. Приседание со штангой за спиной, пятки на бруске высотой 3-5 см.</p> <p>9. Поднимание на носки со штангой на плечах, стоя носками на бруске высотой 3-5 см.</p>	<p>10. Сгибание рук со штангой в локтевых суставах (к плечам), стоя.</p> <p>11. Сгибание рук с гантелями в локтевых суставах, сидя на краю скамьи.</p> <p>12. Разгибание рук со штангой из-за головы («французский жим»), стоя.</p> <p>13. Попеременное разгибание рук с гантелями из-за головы-вверх, лежа спиной на горизонтальной скамье.</p> <p>14. Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной доске головой вниз, ноги закреплены.</p> <p>15. Поднимание ног в положении лежа спиной на наклонной доске головой вверх, руками держаться за края доски.</p>
--	--

Таблица 8

## Комплексы упражнений для атлетической подготовки

<b>Комплекс № 6</b>	<b>Комплекс № 7</b>
<p>1. Жим штанги с груди средним хватом, лежа на горизонтальной скамье.</p> <p>2. Разведение рук с гантелями, лежа спиной на горизонтальной скамье.</p> <p>3. Жим штанги из-за головы в положении стоя.</p> <p>4. Поднимание рук с гантелями через стороны-вверх в положении стоя.</p> <p>5. Тяга гантели к животу, стоя в наклоне вперед, разноименная нога согнута в колене и опирается на скамью.</p> <p>6. Приседание со штангой на плечах.</p> <p>7. Разгибание ноги в коленном суставе, сидя на станке для тренировки мышц бедра.</p> <p>8. Сгибание ног в коленных суставах, лежа на станке для тренировки мышц бедра.</p> <p>9. Наклоны головы вперед-назад, преодолевая сопротивление руки.</p> <p>10. Наклоны головы вправо-влево, преодолевая сопротивление руки.</p> <p>11. Сгибание в локтевых суставах рук со штангой в положении стоя.</p> <p>12. Отжимание в упоре на брусьях с отягощением на поясе.</p> <p>13. Поднимание ног к перекладине.</p> <p>14. Поднимание туловища, лежа головой вниз на наклонной скамье с закрепленными ногами.</p> <p>15. Разгибание туловища, лежа лицом вниз поперек гимнастического коня или высокой скамьи, руки с отягощением за головой.</p>	<p>1. Жим штанги с груди в положении стоя.</p> <p>2. Тяга штанги узким хватом до уровня подбородка в положении стоя.</p> <p>3. Разведение рук с гантелями в наклоне вперед.</p> <p>4. Жим штанги с груди с полуподседом.</p> <p>5. Опускание штанги за голову («пуллоувер»), лежа на горизонтальной скамье.</p> <p>6. Тяга штанги к животу, стоя в наклоне вперед.</p> <p>7. Попеременное сгибание в локтевых суставах рук с гантелями с супинацией предплечий в положении сидя на скамье.</p> <p>8. Разгибание рук со штангой из-за головы в положении лежа на горизонтальной скамье.</p> <p>9. Сгибание рук со штангой в запястьях в положении сидя на скамье, предплечья на бедрах, хват грифа снизу (ладонями вверх).</p> <p>10. Разгибание рук со штангой в запястьях в положении сидя на скамье, предплечья на бедрах, хват сверху (ладонями вниз).</p> <p>11. Полуприседы со штангой за спиной в опущенных руках.</p> <p>12. Подъем на носки, стоя пальцами на бруске со штангой на плечах.</p> <p>13. Прыжки вверх (напрыгивания) на тумбу, гимнастического коня или козла.</p> <p>14. Подъем туловища, лежа спиной на наклонной скамье головой вниз с закрепленными ногами или на специальном станке.</p> <p>15. Разгибание туловища, лежа лицом вниз поперек гимнастического коня (или высокой скамьи), с закрепленными ногами.</p>

**Комплекс № 8** (для круговой тренировки – рис. 172)

- |   |   |
|---|---|
| 1. Жим ногами, сидя на станке: 10-15 раз.   | 6. Приседания со штангой на плечах: 8-10 раз.   |
| 2. Жим лежа: 10-15 раз.   | 7. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу: 5-6 раз.  |
| 3. Тяга штанги к животу широким хватом, стоя в наклоне вперед: 10-15 раз.                                     | 8. Попеременные сгибания-разгибания ног («швунги»), лежа спиной на скамье, с преодолением сопротивления резинового амортизатора. Выполнять в максимальном темпе 10-20 секунд. |
| 4. Разгибание-сгибание ног в коленных суставах, сидя на станке для тренировки мышц бедра: 8-10 раз.           | 9. Поднимание ног к перекладине: 8-10 раз; или упражнение «складной нож»: 15-30 раз.  |
| 5. Сгибание-разгибание ног в коленных суставах лежа вниз лицом на станке для тренировки мышц бедра: 8-10 раз. |   |

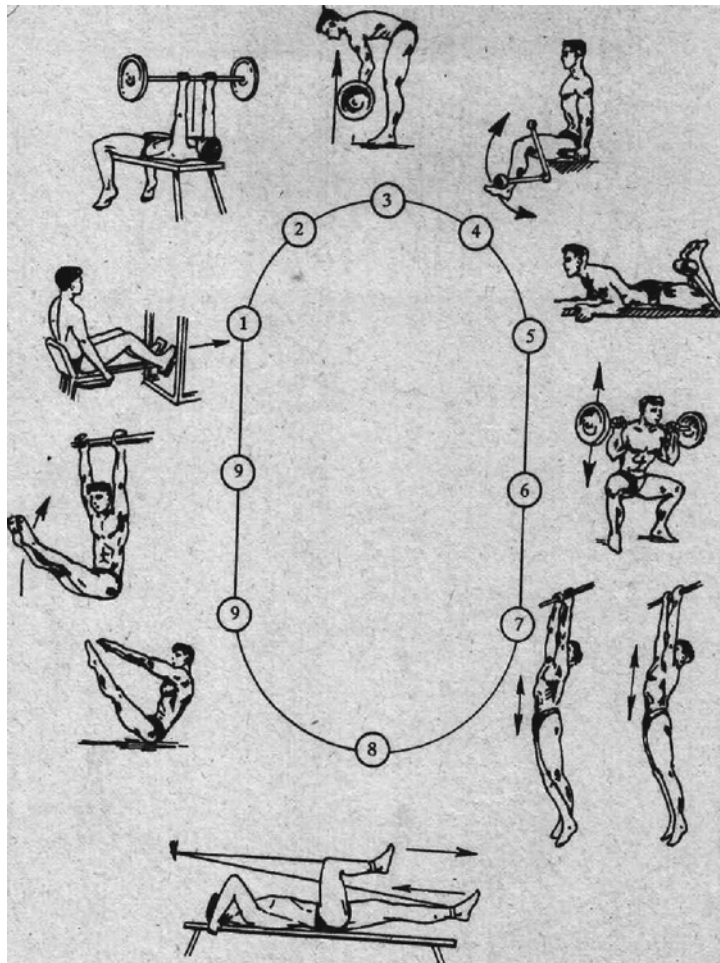


Рис. 172

Предлагаемые комплексы силовых упражнений можно выполнять в основной части комплексного занятия по физической подготовке, в начале которой, после разминки, используются упражнения, направленные на развитие быстроты и скорости перемещения, непредельные нагрузки для совершенствования скоростной и общей выносливости, а также после занятий по преодолению препятствий и как самостоятельное занятие по атлетической подготовке. Величину отягощений, количество повторений упражнений и интервалы отдыха между подходами необходимо определять, используя представленные выше рекомендации по организации атлетической тренировки, исходя из уровня тренированности занимающихся и задач занятия.

В случае невозможности выполнения рядом курсантов (в т.ч. женского пола) некоторых силовых упражнений на снарядах из-за недостаточного уровня физической подготовленности, им на начальном этапе составляются комплексы из тех упражнений, которые они освоили: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, то же на кулаках, на пальцах, на тыльной стороне кистей, на одной руке, с опорой ногами о возвышение (постепенно увеличивая его высоту); поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, то же с поворотами корпуса для развития косых мышц живота; поднятие ног из положения лежа на спине до касания мата за головой; одновременное поднятие туловища и ног с касанием руками стоп – «складной нож»; поднятие туловища из положения лежа на животе, руки за головой, ноги закреплены в различных положениях и т.п. Необходимо обратить внимание обучаемых, что они дополнительно должны применять эти упражнения в рамках самоподготовки, в том числе в домашних условиях.

## 5. СТРУКТУРА И ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПРИКЛАДНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Занятия по прикладной гимнастике организуются и проводятся на гимнастических площадках, городках, тренажерных комплексах или на местности, в спортивных залах или специально оборудованных помещениях.

Для правильного распределения физической нагрузки на протяжении всего занятия необходимо придерживаться общепринятой структуры (табл. 9). Начинать занятие надо с подготовительной части (разминки), затем проводить главную работу (основная часть) с большой нагрузкой и завершать занятие (заключительная часть) снижением нагрузки.

Таблица 9

Структура практического занятия по физической подготовке

С о д е р ж а н и е	З а д а ч и
<p style="text-align: center;"><u>Подготовительная часть (10-20 мин.)</u></p> <p>Принятие рапорта, проверка личного состава, выполнение общеразвивающих и разогревающих упражнений.</p>	Организация занимающихся, общее укрепление их организма и подготовка его к предстоящей основной работе.
<p style="text-align: center;"><u>Основная часть (60-70 мин.)</u></p> <p>Выполнение упражнений, направленных на формирование и совершенствование профессионально значимых двигательных навыков, качеств и психофизических функций.</p>	Обучение служебно-прикладным двигательным действиям, повышение уровня общей физической, специальной физической и психофизической подготовленности.
<p style="text-align: center;"><u>Заключительная часть (5-10 мин.)</u></p> <p>Выполнение упражнений на восстановление, расслабление и растягивание. Подведение итогов занятия.</p>	Приведение организма занимающихся в состояние, близкое к норме. Сообщение недостатков, порядка их устранения и задания на самоподготовку.

Подготовительная часть занятия должна быть направлена на общее укрепление организма и подготовку его к предстоящей основной работе. Она включает в себя общеразвивающие и разогревающие упражнения, спокойный бег и различные его разновидности (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжками с ноги на ногу, скрестным и приставным шагом правым, левым боком вперед, спиной вперед и т.д.), комплексы вольных упражнений, упражнения на растягивание, подвижная или спортивная игра по упрощенным правилам в среднем темпе и др.

В основной части разучиваются упражнения в соответствии с темой и основными задачами занятия, и проводится тренировка в их выполнении. Ее содержание зависит от того, какие профессионально значимые навыки и качества формируются или совершенствуются в данном конкретном занятии, и включает упражнения на перекладине, брусках, опорные и безопорные прыжки, акробатические и комплексные упражнения, упражнения в равновесии, лазании по канату, с тяжестями, на тренажерах и многопролетных снарядах, упражнения, требующие скоростных действий, быстроты ориентировки и реакции. Например, при передвижении шагом или бегом по заранее обусловленному сигналу занимающиеся должны быстро лечь (прямо, с поворотом налево, направо, кру-

гом), укрыться (в траншее, канаве) и т.д. При этом надо соблюдать определенную последовательность: упражнения на быстроту реакции, скорость и координацию движений должны предшествовать упражнениям на силу и выносливость. Новый материал изучается при отсутствии признаков утомления у обучаемых. Перед его изучением, как правило, проводится повторение пройденного материала, затем, в случае необходимости, опрос занимающихся. Опрос может проходить в 2-х вариантах:

- *первый* – это когда преподаватель (инструктор) не прерывает повторение упражнений занимающимися, обходит группу и выборочно спрашивает намеченных к опросу курсантов;

- *второй* – преподаватель заканчивает повторение, перестраивает группу в одну шеренгу и проводит опрос занимающихся.

В первом варианте опроса сохраняется большая плотность занятия, во втором – занимающиеся наглядно видят ошибки выполняющего упражнение.

С целью закрепления двигательных навыков, приобретенных в процессе занятий, в конце основной части проводится комплексная тренировка, бег или игры и эстафеты.

Во время комплексной тренировки выполняются в различных сочетаниях упражнения в беге, прыжках через препятствия, в лазании и перелазании, переползании, переноске тяжестей, упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической лестнице и т.п. Бег проводится в чередовании с ходьбой, с изменением скорости и направления движения, с преодолением по ходу различных препятствий. По мере втягивания в бег время, отводимое на ходьбу, сокращается, а на бег – увеличивается с одновременным повышением скорости движения.

Подвижные, спортивные игры и эстафеты в занятиях по прикладной гимнастике используются для развития общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки, быстроты, ловкости, воспитания настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержания умственной и физической работоспособности, снятия эмоционального напряжения. Каждая игра, выбранная в целях решения задач занятия, должна быть направлена на обеспечение максимальной профессионально-прикладной готовности занимающихся. В содержание игр включаются общеразвивающие и другие гимнастические упражнения, специальные упражнения без мяча и с мячом, двухсторонние учебно-тренировочные игры. Игры и эстафеты подразделяются на игры с сопротивлением, игры с бегом и прыжками, эстафеты с бегом, переноской тяжестей и преодолением препятствий. При проведении игр или эстафет преподаватель должен повторять их по несколько раз и добиваться активного участия всех занимающихся.

В заключительной части занятия решаются задачи снижения нагрузки. Организм приводится в состояние, близкое к норме. Для этой части занятия наилучшим средством служит бег в спокойном, равномерном темпе (100 м за 30-40 с). Также рекомендуется выполнение дыхательных упражнений, упражнений на расслабление и растягивание (особенно, если основная часть занятия носила силовую направленность), упражнений на концентрацию внимания.

Подготовительная и заключительная части занятий по прикладной гимнастике проводятся, как правило, в составе группы руководителем занятия. Основная часть может проводиться по учебным отделениям (подгруппам) под руководством подготовленных курсантов: одна подгруппа выполняет упражнения на перекладине, другая – на брусках, третья – на гимнастической лестнице, четвертая – на матах и т.д. После выполнения задания подгруппы меняются местами по кругу. Если позволяет количество снарядов, то упражнения можно выполнять фронтально в составе группы, для организации страховки и помощи занимающиеся предварительно разбиваются на пары.

Контроль за величиной нагрузки, испытываемой на занятиях, осуществляется по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Специальные исследования показали, что режим значительных по интенсивности нагрузок при ЧСС 160-190 уд/мин является наиболее эффективным для повышения физической работоспособности и подготовленности организма. Однако слишком частое и не системное использование такого режима нагрузок приводит к значительным ограничениям учебно-трудовой активности занимающихся, а также к повышенному риску возникновения травм. Вместе с тем занятия со средними нагрузками при ЧСС 130-160 уд/мин или системное чередование в недельном микроцикле занятий с большой, средней и низкой нагрузкой обеспечивают достаточно высокий уровень как физической работоспособности и подготовленности, так и учебно-трудовой активности и снижение травматизма.

Упражнения для развития того или иного профессионально важного качества наиболее эффективны при определенной частоте повторений в рамках недельного микроцикла. Скорость, быстрота реакции, гибкость, свойства внимания, сила малых мышечных групп успешно развиваются при ежедневной тренировке; сила больших мышечных групп – при тренировке через день; упражнения с большой нагрузкой для приобретения общей, силовой и статической выносливости выполняются 2 раза в неделю.

При определении содержания занятий по дням важно учитывать влияние, оказываемое на организм упражнениями предыдущего и последующего занятия. Если накануне тренировка была посвящена развитию выносливости, воспитанию терпения и выдержки при максимальных усилиях, то на следующий день нагрузку надо несколько снизить, а включать упражнения для развития быстроты, координации и психоэмоциональной устойчивости нецелесообразно.

Процесс овладения двигательными действиями осуществляется в три основных этапа: ознакомление, разучивание и совершенствование (тренировка).

Ознакомление необходимо для создания предварительного и правильного представления об изучаемом действии и ясного понимания его структуры. Осуществляется методами вербального воздействия (рассказ, объяснение, инструктирование и др.), методами обеспечения наглядности (показ двигательного действия, демонстрация наглядных аналогов: моделей, рисунков, схем, специальных учебных видеофильмов и др.), методом идеомоторного упражнения (многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с особой концентрацией внимания на его решающих фазах).

Разучивание осуществляется с целью формирования умения выполнять двигательное действие в его целостном виде или в отдельных деталях.

В процессе занятий разучивание осуществляется с помощью *ííääòíâè-òääüüüõ (íáó-âþüèõ) õíðæíáíéé*, которые включают в себя подводящие и имитационные упражнения, а также выполнение двигательного действия методом расчлененного и целостного упражнения.

*Подводящие упражнения* применяются для овладения техникой движения путем планомерного освоения более простых, с родственной координационной структурой, упражнений.

В *имитационных упражнениях* сохраняется общая структура двигательного действия, однако, при этом обеспечиваются условия, облегчающие освоение техники их выполнения. Имитационные упражнения применяются как в процессе разучивания, так и при совершенствовании.

К последней группе упражнений относится выполнение двигательного действия методами по разделениям (по частям) и в целом.

*По разделениям* разучиваются действия, выполнение которых можно разделить на относительно самостоятельные части и сделать между ними паузу.

*Методом в целом* завершается весь процесс разучивания по цепочке: подводящие и имитационные упражнения, выполнение (проработка) деталей техники по разделениям. Однако, если действие несложное, то его можно разучивать сразу же в целом. Внутри метода в целом применяются разнообразные методические приемы: выполнение разучиваемого действия медленно, с ускорением, с напряжением, расслабленно с фиксацией в конечной части траектории движения, из различных исходных положений и т.д.

На этапе начального разучивания двигательного действия значительное место должны занимать подводящие и имитационные упражнения, а также метод по разделениям. Разучивание необходимо проводить в начале занятия, сразу же после разминки, когда организм занимающегося находится в оптимальном состоянии. Объем упражнений (количество повторений, темп) определяется, прежде всего, возможностью повторять действия с незначительным улучшением их качества или хотя бы без его ухудшения. Интервалы отдыха должны быть такими, чтобы обеспечивалась оптимальная готовность к выполнению следующего действия. Нецелесообразно от занятия к занятию разучивать все новые и новые упражнения, так как большие интервалы в выполнении конкретного действия способствуют забыванию полученной о нем двигательной информации и приводят к угасанию начавших складываться условно-рефлекторных связей. Таким образом, на этапе начального разучивания постоянно надо возвращаться к повторению данного двигательного действия на каждом последующем занятии.

На этапе углубленного разучивания доминирующее место занимает метод целостного упражнения. На основе и в зависимости от результатов целостного выполнения движения применяются и все другие методы, но только как вспомогательные, позволяющие улучшить детали техники, которые с трудом поддаются проработке, уточнению или исправлению при целостном воспроизведении двигательного действия.

Частота выполнения упражнения в рамках отдельного занятия, общий объем и интенсивность нагрузки с десятью и большим числом повторений доводится до 2-3 серий. Основным критерием регулирования нагрузки здесь должно быть отсутствие ошибок. Как только ошибки начинают устойчиво повторяться, необходимо прекратить выполнение упражнения в рамках данного занятия. Нельзя форсировать скорость и прилагаемые мышечные усилия при разучивании двигательного действия, они не должны мешать формированию оптимального способа его выполнения и, главное, точности движений.

После того как обучаемые смогут уверенно в оптимальном темпе выполнять упражнение необходимо приступать к совершенствованию его выполнения (тренировке). Тренировка заключается в многократном повторении гимнастических упражнений с варьированием условий их выполнения: из различных исходных положений, в различном темпе, в сочетании с разнообразными передвижениями и т.п. Процесс этот безграничен, и чем больше занимающиеся будут совершенствовать технику выполнения двигательного действия, тем больше будут открывать для себя все новые и новые детали в форме его выполнения, рациональном соотношении фаз напряжения и расслабления, в пространственной точности и других компонентах мастерства.

Гимнастические упражнения характеризуются наличием разнообразных, сложных по координации движений, выполняемых на различных снарядах. Выполнение этих упражнений требует от занимающихся высокой степени технического исполнения, умения точно соразмерять свои мышечные усилия во времени и пространстве. Неточные движения при выполнении гимнастических упражнений приводят к ошибкам, срывам, падениям и всевозможным повреждением опорно-двигательного аппарата. Чтобы своевременно предотвратить возможные травматические повреждения, необходимо знать причины их возникновения. Часто травмы являются следствием физической перегрузки занимающихся. Чтобы избежать этого надо знать и следить за признаками переутомления занимающихся: 1) резкое снижение внимания; 2) ухудшение качества выполнения упражнений; 3) нарушение координации движений; 4) усиленное потоотделение, покраснение кожи лица.

Для предупреждения переутомления необходимо: 1) чередовать нагрузки; 2) разучивать новые элементы или комбинации в начале основной части занятия; 3) после выполнения упражнений, требующих значительных усилий и большого риска, не следует давать упражнения, основанные на большой точности и сложной координации.

Меры безопасности на занятиях по прикладной гимнастике обеспечиваются:

- поддержанием дисциплины в процессе занятий;
- правильной организацией и методикой проведения занятий;
- разъяснительной работой среди курсантов о мерах предупреждения травматизма;
- проверкой преподавателем готовности спортивной формы занимающихся и мест занятий, исправности оборудования и инвентаря (крепление снарядов,

наличие зон безопасности между ними, оборудование мест приземлений и возможных падений и т.д.);

- четким формулированием и доведением смысла каждого двигательного задания для обучаемых;

- четкими командами на начало и окончание выполнения каждого задания;

- расположением занимающихся, обеспечивающим достаточные зоны безопасности при выполнении учебных заданий, безопасными перемещениями занимающихся, исключающими взаимные помехи;

- дополнительным инструктажем перед выполнением потенциально опасных заданий;

- соблюдением последовательности в предъявлении возрастающих требований к обучаемым как в отдельном занятии, так и в циклах подготовки;

- обеспечением страховки и оказанием помощи при выполнении сложных упражнений и действий, связанных с риском и опасностью;

- контролем за соблюдением правил и условий проведения игр, эстафет и других состязаний, сдачи нормативов, выполнения заданных упражнений;

- учетом соответствия состояния здоровья и физической подготовленности курсантов содержанию занятия;

- постоянным наблюдением за состоянием и внешними признаками утомления у занимающихся.

*Ответственность за нарушение обеспечения мер безопасности на занятиях несет руководитель занятия.*

Соблюдение мер личной безопасности курсантами (слушателями) на занятиях по прикладной гимнастике обеспечивается:

- началом и окончанием выполнения заданий по команде преподавателя;

- выполнением только тех двигательных действий, которые заданы преподавателем;

- соблюдением личной дисциплины, проявлением собранности и осмотрительности при выполнении заданий;

- овладением приемами самостраховки и страховки, применением их при выполнении учебно-тренировочных заданий;

- выполнением заданий преподавателя на самоподготовку и самостоятельным поддержанием должного уровня физической подготовленности;

- немедленным сообщением руководителю занятия о плохом самочувствии (получении травмы) на занятии или перед ним;

- знанием и точным соблюдением правил и условий проведения игр, эстафет и других состязаний, сдачи нормативов, уяснением и соблюдением условий выполнения заданий преподавателя;

- соблюдением формы одежды и ее подгонкой с учетом мест занятия, погодных условий и их содержания.

*Ответственность за последствия несоблюдения мер личной безопасности на занятиях несут курсанты (слушатели).*

Профилактика травматизма в процессе самостоятельных занятий обеспечивается занимающимся лично.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ахматчатын А.А. Методика скоростно-силовой подготовки сотрудников ОВД: Учеб.-метод. пособие / А.А. Ахматчатын, С.А. Гальцев. – М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2004
2. Баркалов С.Н. Гимнастическая терминология на занятиях по физической подготовке: Справочное пособие. – Орел: ОрЮИ МВД России, 2001
3. Баркалов С.Н. Организационно-методические основы профилактики спортивного травматизма на занятиях по физической подготовке: Учеб.-метод. пособие / С.Н. Баркалов, О.В. Хархардин. – Орел: ОрЮИ МВД России, 2007
4. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Воронов А.И. Формирование профессионально-прикладных двигательных действий курсантов (слушателей) вузов МВД России: концептуальный подход: Учеб. пособие / А.И. Воронов, С.А. Гальцев. – Омск: Омская академия МВД России, 2004
7. Гимнастика и методика преподавания: Учебник / под ред. В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1987
8. Гимнастика: общеразвивающие упражнения: Метод. рекомендации / В.Н. Морозов, Т.А. Шестакова. – Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та, 2004
9. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – М.: Высшая школа, 1985
10. Дружинин А.В. Развитие координационных способностей курсантов образовательных учреждений МВД в процессе физической подготовки: Учеб.-метод. пособие. – Екатеринбург: Изд-во Уральского юридического института МВД России, 2002
11. Еганов А.В. Методика проведения занятий по гимнастике сотрудников ОВД / А.В. Еганов, Ю.А. Панарин: Учеб.-метод. пособие для методистов, проводящих занятия по гимнастике с сотрудниками районных отделов милиции. – Челябинск: ЧЮИ МВД России, 2006
12. Зайцев А.А. Методика тренировки физических качеств курсантов: Учеб.-метод. пособие / А.А. Зайцев, П.П. Литасов. – Калининград: КЮИ МВД России, 2004
13. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов / под общ. ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994
14. Калашников А.Ф. Физическая подготовка: Курс лекций. – Орел: ОрЮИ МВД России, 2005
15. Кожевников В.И. Базовые акробатические упражнения: Учеб. пособие / В.И. Кожевников, А.Ф. Зеленко, А.Б. Соловьёв / под ред. В.И. Кожевникова. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2006

16. Коллюхов В.Г. Физическая подготовка сотрудников ОВД: Учеб. пособие. – М.: ЦОКР МВД России, 2006
17. Макеева В.С., Научно-методические аспекты физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России: Монография / В.С. Макеева, С.Н. Баркалов, В.И. Степанюк. – Орел: ОрЮИ МВД России, 2006
18. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). - М.: Физкультура и спорт, 1991
19. Мельченков Е.В. Развитие физических качеств сотрудников ОВД: Учеб.-метод. пособие / Е.В. Мельченков, А.И. Елизаров, В.М. Зуев. – Барнаул: БЮИ МВД России, 2004
20. Миронов В.В. Гимнастика: Метод. пособие / В.В. Миронов, Г.А. Павлов. – Л.: ВИФК, 1988
21. Организация и методика проведения занятий по специальной физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: Учеб.-метод. пособие. – М.: ЦОКР МВД России, 2008
22. Приказ МВД России № 412 от 29 июля 1996 г. «Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников ОВД»
23. Приказ МВД России № 510 от 15 мая 2001 г. «О внесении изменений и дополнений в Наставление по физической подготовке сотрудников ОВД, утвержденное приказом МВД России от 29 июля 1996 г. № 412»
24. Серебрянников В.А. Методика преподавания физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России: Учеб.-метод. пособие / В.А. Серебрянников, В.П. Усенко. – Хабаровск: ДЮИ МВД России, 2002
25. Физическая подготовка: Учеб.-метод. пособие / В.С. Кшевин, В.В. Мороз, В.П. Усенко и др.- М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2003
26. Физическая подготовка: Примерная программа учебной дисциплины для образовательных учреждений МВД России. – М.: ЦОКР МВД России, 2007
27. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Изд. центр «Академия», 2000

Учебно-методическое пособие

*кандидат педагогических наук*

**Баркалов** Сергей Николаевич,

**Харахардин** Олег Валерьевич

ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКЕ С КУРСАНТАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
МВД РОССИИ: СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Свидетельство о государственной аккредитации

Рег. № 0440 от 22.12.06 г.

Подписано в печать \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . 2009 г. Формат 60x90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Усл. печ. л. – \_\_\_\_ . Тираж \_\_\_\_ экз. Заказ № \_\_\_\_ .

Орловский юридический институт МВД РФ.  
302027, Орел, Игнатова, 2.