

**МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

БЕЛГОРОДСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
КУРСАНТОВ-ЖЕНЩИН ВУЗОВ МВД РОССИИ**

Методические рекомендации

**Белгород
Белгородский юридический институт МВД России
2014**

Комплекс упражнений для развития физических качеств у курсантов-женщин вузов МВД России : методические рекомендации / *А. В. Анальков, А. В. Горбатенко, Ю. В. Муханов, А. Н. Кулиничев.* – Белгород : Белгородский юридический институт МВД России, 2014. – 40 с.

Рецензенты:

Рыжков В.И., начальник отдела профессиональной подготовки УРЛС УМВД по Белгородской области;

Павлов В.П., командир отряда ОМОН УМВД России по Белгородской области.

В методических рекомендациях рассматриваются средства и методы развития физических качеств у курсантов-женщин с учетом особенностей женского организма, приводится комплекс упражнений для оказания практической помощи в повышении уровня физической подготовленности сотрудников-женщин.

Работа предназначена для преподавателей образовательных организаций МВД России и специалистов по физической подготовке.

ББК 75

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Анатомо-физиологические особенности женского организма	6
2. Характеристика средств и методов развития физических качеств.....	13
3. Комплекс упражнений для развития физических качеств	21
Заключение.....	37
Литература.....	38

ВВЕДЕНИЕ

В своей повседневной деятельности сотрудники органов внутренних дел вынуждены вступать в физическое противостояние с лицами, представляющими крайнюю общественную опасность с целью предотвращения и пресечения преступлений.

Несомненно, что успех в работе правоохранительных органов в существующих условиях во многом зависит от профессионализма сотрудников.

В настоящее время увеличивается количество женщин, работающих в различных структурах органов внутренних дел и поступающих в высшие образовательные организации МВД Российской Федерации.

Если раньше сотрудники-женщины в основном занимали должности в паспортно-визовой службе, в инспекции по делам несовершеннолетних, работали в женских исправительно-трудовых учреждениях, то в настоящее время спектр их деятельности расширился. Они несут службу в подразделениях: уголовный розыск, ГИБДД, патрульно-постовая служба, а также привлекаются для несения службы по усиленному варианту и охране режимных объектов.

Для эффективного выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач необходим высокий уровень физической подготовленности.

Физическая подготовка курсантов-женщин направлена на укрепление здоровья, формирование и совершенствование профессиональных двигательных навыков, воспитание морально-волевых качеств, развитие способностей использовать полученные знания в практике профессиональной деятельности.

Основную роль в общей и специальной физической подготовленности курсантов-женщин играют физические качества. Именно эти качества в значительной мере определяют их физическую подготовленность и всесторонность их физического развития.

В Приказе МВД России от 13.11.2012 г. № 1025 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» определено, что задачей физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и курсантов образовательных учреждений МВД России является развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач¹.

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

Настоящие рекомендации предназначены для повышения уровня физической подготовленности и выполнения контрольных нормативов по физиче-

¹ Приказ МВД России от 13.11.2012 г. № 1025 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

ской подготовке курсантов-женщин в процессе учебной деятельности и самостоятельной работы.

В зависимости от характера спортивных движений те или другие физические качества проявляются максимально и являются основными для данного спортивного упражнения. Например, в беге на длинные дистанции – выносливость, в прыжках и метаниях – сила и быстрота, в беге на 100 метров – быстрота, в борьбе – сила и ловкость.

Тренировка одного физического качества обязательно сказывается на остальных. Например, при развитии силы возрастает и быстрота движений, а при выполнении скоростной нагрузки – не только быстрота, но и сила, и выносливость.

Современные методы тренировки позволяют целенаправленно совершенствовать отдельные качества, но преимущественное формирование и развитие одних качеств не должно сказываться на результатах выполнения других нормативов по общей физической подготовке. Можно, например, с помощью упражнений со штангой развить большую мышечную массу, которая полезна для метаний, но при беге на 3000 м это будет серьезным препятствием и, наоборот, излишнее увлечение развитием выносливости приводит к потере активной мышечной массы, которая отражается на степени скоростно-силовых качеств.

Данные рекомендации помогут курсантам-женщинам разобраться в большом количестве средств и методов, способствующих развитию тех или иных физических качеств, для повышения уровня физической подготовленности и более грамотно построить свои самостоятельные занятия физическими упражнениями.

1. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА

Как было отмечено ранее, в органах внутренних дел МВД России в настоящее время значительно увеличилось число сотрудников-женщин, которым для эффективного выполнения служебных задач необходим высокий уровень физической подготовки.

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

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

А.Ф. Крефф и М.Ф. Каню (1986 г.) выделяют 2 основных аспекта.

1. Социально-психологический аспект занятий физическими упражнениями и спортом дает возможность вскрыть социальную обусловленность деятельности женщин. Он играет важную роль в определении присущих женщине особенностей, так как здесь решаются проблемы совмещения профессиональной работы женщин, что резко сокращает время, уделяемое занятиям физическими упражнениями, особенно спортом. Кроме того, женщины обладают большей, чем мужчины, эмоциональной возбудимостью, им свойственна повышенная чувствительность. Это обусловлено тем, что деятельность нервной системы женщины подвижнее и теснее связана с различными биологическими функциями организма, чем у мужчин. Особенно женщина легко раздражима, возбудима и обидчива во время менструации, беременности, климактерий¹.

2. Биологический аспект составляет основные анатомо-физиологические особенности женского организма, его возрастные изменения².

Рост женщины в среднем ниже мужчины на 8-16 см, их туловище относительно длиннее (37,8%) длинны тела, чем у мужчин (35,9%), короткие верхние конечности, особенно кисти и ступни³.

Женский морфотип характеризуется более широким, по сравнению с мужским, тазом, форма которого зависит от этнического происхождения, условий питания и особенностей костного формирования в детстве, а также от различных механических воздействий в период оссификации. Критерий нормального таза – это функциональный критерий: «нормальным считается такой женский таз, который обеспечивает нормальное рождение созревшего плода»⁴.

¹ Крефф А.Ф., Каню М.Ф. Женщина и спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1986. С. 158.

² Городниченко Э.А. Возрастные особенности адаптивных реакций центрального и мозгового кровообращения у лиц женского пола на статическую нагрузку // Теория и практика физической культуры. 1990. № 5. С. 32-34.

³ Герасимова П.В., Маниченко Т.И., Харабуга И.В. Об адаптивных возможностях организма женщин, занимающихся в группах оздоровительной гимнастики // Физическая культура и спорт в жизни советских женщин. - М., 1975. С. 159-161.

⁴ Крефф А.Ф., Каню М.Ф. Женщина и спорт. С. 158.

Скелет женщины менее массивен по сравнению с мужским (в среднем в 1,4 раза), мышечная ткань составляет 32-35% от общей массы тела (у мужчин 40% и более). Имеются отличия и в содержании воды в мышечной ткани: у женщин ее больше. Мускулатура нижних конечностей у мужчин и женщин пропорциональна мышечной массе тела, однако сухожильный аппарат и связочный аппарат у женщин менее прочен, а жировой ткани на 10% больше (28%), чем у мужчин (18%). Мышечная сила у женщин гораздо меньше, чем у мужчин, так как мышцы тоньше, в них много прослоек жировой ткани. Однако женщины превосходят мужчин в точности и координации движений. Они выносливее в длительной ритмичной работе и им свойственны высокоразвитые быстрота и ловкость движений мелких мышечных групп¹.

Некоторые мышечные группы у женщин несут более сложные функциональные нагрузки, чем у мужчин (грудные мышцы, диафрагма, мышцы брюшной полости, тазового дна и внутритазовые мышцы)².

Сердечнососудистая, дыхательная и другие системы женского организма функционально значительно отличаются от соответствующих систем мужского организма. Сердце женщины по объему и весу на 10-15% меньше, чем у мужчин, поэтому в момент его сокращения выбрасывается меньший объем крови, а сердечная мышца сокращается чаще. Частота сердечных сокращений у мужчин в среднем равна 66-70 ударам. Сердечные сокращения у женщин слабее, что является одной из причин более низкого уровня кровяного давления. Частота дыхания большая, а глубина меньшая. Это сказывается на жизненной емкости легких, которая у них на 1000 кубических сантиметров меньше, чем у мужчин³.

Таким образом, анатомо-физиологические особенности организма женщин позволяют говорить об отличном от мужского развитии и формировании на их основе физических качеств, абсолютные показатели которых значительно отличаются от мужских. Рассмотрим особенности развития физических качеств у женщин⁴.

Сила. Очевидно, что абсолютное проявление силы у женщин меньше, чем у мужчин. Однако относительная сила, в связи с менее благоприятным соотношением активной мышечной массы и пассивной жировой ткани, почти достигает показателей мужчин, а для мышц бедра даже превосходит их. Слабее развиты у женщин сгибатели пальцев кисти, мышцы плечевого пояса, предплечья. Максимальная произвольная сила более слабых мышц рук, плечевого пояса и туловища составляет у женщин 40-70% от показателей более сильных мышц ног у мужчин – 70-80%⁵.

¹ Соколова Е.П. Оптимизация учебных занятий по физической подготовке военнослужащих-женщин: дис. ... канд. пед. наук. - СПб., 1999. 159 с.

² Крефф А.Ф., Канню М.Ф. Женщина и спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1986. С. 158.

³ Ткаченко А.И. Методика обучения боевым приемам борьбы курсантов женщин вузов МВД России: дис. ... канд. пед. наук. - М., 2007. 141 с.

⁴ Ткаченко А.И. Боевые приемы борьбы для сотрудников-женщин: учебное пособие. - Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2008. 112 с.

⁵ Сологуб Е.Б. Физиологические основы спортивной тренировки женщин: лекция. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1987. С. 20.

Вместе с тем, некоторые мышечные группы у женщин имеют ряд физиологических особенностей. Функции грудных мышц несколько ограничены из-за прикрепления к ним грудных желез, особенно при значительной степени их развития и влияния, в частности, на растяжимость грудных мышц. Некоторые мышечные группы несут более сложные функциональные нагрузки, чем у мужчин. Это относится к мышцам, окружающим брюшную полость, особенно мышцам брюшного пресса, спины¹.

Увеличение силы у женщин – это длительный процесс, при котором следует избегать продолжительных силовых усилий со значительным отягощением и упражнений статического характера^{2,3}.

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

Специалисты в области оздоровительной физической культуры и женского спорта⁴ отмечают меньшую способность женщин к проявлениям силы. Это связано с естественным развитием моторики женщин в процессе онтогенеза. Считают, что упражнения, требующие значительной силы, должны занимать в физическом воспитании женщин меньше места, чем в подготовке мужчин. В то же время мы наблюдаем развитие таких силовых видов спорта, как тяжелая атлетика, различные виды единоборств, суть которых, видимо, противоречит женской природе.

Выносливость. Анатомо-физиологические особенности женщин определяют развитие выносливости. По мнению ученых, женщины уступают юношам в развитии этого физического качества. Современные исследования^{5,6}, в основном касающиеся женского спорта и в меньшей степени оздоровительной физической культуры, доказывают, что женщины имеют возможности совершенствования сердечно-сосудистой системы, почти равные с мужчинами. Увеличение размеров сердца посредством тренировки реально до 80%. Не существенны и различия в максимальных показателях частоты сердечных сокращений. Кроме того, мужчины и женщины могут переносить почти равное по ве-

¹ Соколова Е.П. Оптимизация учебных занятий по физической подготовке военнослужащих-женщин: дис. ... канд. пед. наук. - СПб., 1999. 159 с.

² Майкелли Л., Дженкинс М. Энциклопедия спортивной медицины. - СПб.: Лань, 1997. 400 с.

³ Похолончук Ю.Т., Свечникова Н.В. Современный женский спорт. - Киев: Здоровье, 1987. С. 189.

⁴ Федоров Л.П. Теоретико-методические основы женского спорта (на примере циклических видов спорта). -Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1995.

⁵ Сологуб Е.Б. Физиологические основы спортивной тренировки женщин: лекция. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1987. С. 20.

⁶ Федоров Л.П. Указ. работа.

личине накопление продуктов окисления¹. Уступая в количественных показателях мужчинам, женщины имеют достаточно высокие показатели возможности тренированности и приспособления к физиологическим нарушениям. Возрастные изменения и уровень тренированности определяют интенсивность работы в зонах соответствующих нагрузок. Отмечается, что женщины обладают хорошей выносливостью к длительной циклической работе аэробного характера. Наряду с этим им присуща значительная выносливость к нарушениям физиологических потребностей, кислородному голоданию, пищевому голоданию, к недостатку сна².

Быстрота. В своих исследованиях в области женского спорта Л.П. Федоров³ отмечает, что быстрота и скорость – это различные характеристики моторной функции женщины. Быстрота – это проявление особенностей центральной нервной системы, выявляющееся в полной мере во время двигательной реакции и реализации простейших ненагруженных движений в условиях лимита времени. Скорость же движений (перемещений) в отличие от быстроты безгранична в своем развитии, поскольку возможности человека в развитии силы и выносливости, а так же координации движений беспредельны.

Женщины отличаются меньшими возможностями в развитии и проявлениях качества быстроты по сравнению с мужчинами. Больше время затрачивается у них на обработку поступающей в организм информации. В связи с этим и больше продолжительность зрительно-двигательной реакции. Время простой двигательной реакции руки на световые раздражения у не тренирующихся лиц составляет в среднем 190 м/с, у высококвалифицированных спортсменов – 120 м/с, а у спортсменок – 140 м/с⁴.

Гибкость. Женщины обладают лучшей по сравнению с мужчинами гибкостью, что обусловлено особенностями их анатомического строения и физиологическими функциями. У девочек и у девушек показатели гибкости на 20-30% выше, чем у юношей. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, а единство их развития обуславливает широкие возможности для развития ловкости. Особое значение при развитии ловкости следует придавать постоянному обновлению запаса двигательных навыков⁵.

Ограничение подвижности нередко возникает в связи с различными болезненными состояниями, в основе которых лежит остеохондроз позвоночника. Поэтому именно упражнениям, развивающим гибкость позвоночника, должно быть уделено самое большое внимание. Эти упражнения могут быть активными и пассивными, для увеличения гибкости упражнения проводятся 2

¹ Федоров Л.П. Теоретико-методические основы женского спорта (на примере циклических видов спорта). - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1995.

² Федоров Л.П. Физическая культура и спорт в жизни женщин. - Л.: Знание, 1973. С. 15.

³ Федоров Л.П. Научно-методические основы женского спорта. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1987. 53 с.

⁴ Крефф А.Ф., Канню М.Ф. Женщина и спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1986. С. 158.

⁵ Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991. 223 с.

раза в день, для ее сохранения – не реже 1 раза в день. В утренние часы гибкость уменьшается, поэтому упражнения должны выполняться после достаточной разминки. С точки зрения здоровья наибольшее внимание должно быть уделено развитию позвоночного столба в шейном и поясничном отделах. Тренируясь в упражнениях для гибкости, необходимо соблюдать основные принципы физического воспитания: строго дозировать нагрузку, постепенно повышать усилия и систематически заниматься¹.

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

Женщины располагают меньшими функциональными резервами, чем мужчины. Поэтому любая физическая нагрузка, в том числе и производственная, вызывает у них большее учащение пульса, меньшее повышение кровяного давления, а период восстановления этих показателей длится несколько дольше^{2,3}.

Наряду с этим женскому организму присуща значительная выносливость к нарушению ряда существеннейших физиологических потребностей: к кислородному голоданию, пищевому голоданию, к недостатку сна, а также значительная скорость течения ряда восстановительных процессов. Например, женщины могут переносить несравненно большие кровопотери, чем мужчины (потеря около 1 литра крови может стать для мужчины роковой, а женщина иногда переносит ее даже без переливания крови или кровозамещающих жидкостей). Возрастные периоды жизни женщины характеризуются рядом морфологических и функциональных особенностей^{4,5}.

У женщин выделяют следующие возрастные периоды:

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

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

ОМЦ – это не местный процесс определенных органов, так как в это же время происходят волновые (циклические) изменения: сосудистой системы, терморегуляции, в обмене веществ, умственной и физической работоспособно-

¹ *Купер К.* Аэробика для хорошего самочувствия. - М.: Физкультура и спорт, 1989. С. 224.

² *Крефф А.Ф., Канню М.Ф.* Женщина и спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1986. С. 158.

³ *Федоров Л.П.* Физическая культура и спорт в жизни женщин. - Л.: Знание, 1973. С. 15.

⁴ *Городниченко Э.А.* Возрастные особенности адаптивных реакций центрального и мозгового кровообращения у лиц женского пола на статистическую нагрузку // Теория и практика физической культуры. 1990. № 5. С. 32-34.

⁵ *Янкаускас И.М., Логвинов Э.* Моторика растущего женского организма. - Вильнюс: Мокслас, 1984. 154 с.

сти. Менструация – это сложный биологический процесс, регулируемый центральной нервной системой. Поэтому различные волнения, психические и физические травмы могут вызвать расстройство этого отлаженного механизма¹.

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

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

Из приведенных выше данных можно заключить, что курсанты-женщины образовательных учреждений МВД России соответствуют юношескому (16-20 лет) и зрелому возрастному периоду (21-35 лет).

Особенности женского организма должны строго учитываться в организации, содержании, методике проведения занятий по физической подготовке. Подбор физических упражнений, их характер и интенсивность должны соответствовать физической подготовленности, возрасту, индивидуальным возможностям курсантов-женщин. Необходимо исключать случаи форсирования тренировки для того, чтобы быстро достичь высоких результатов. Разминку следует проводить более тщательно и более продолжительно, чем при занятиях мужчин. Рекомендуется остерегаться резких сотрясений, мгновенных напряжений и усилий, например, при занятиях прыжками и в упражнениях с отягощением. Полезны упражнения в положении сидя и лежа на спине с подниманием, отведением, приведением и круговыми движениями ног, с подниманием ног и таза до положения «березка», различного рода приседания.

Даже для хорошо физически подготовленных курсантов-женщин рекомендуется исключить упражнения, вызывающие повышение внутрибрюшного давления и затрудняющие деятельность органов брюшной полости и малого таза. К таким упражнениям относятся прыжки в глубину, поднимание больших тяжестей и другие, сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием.

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

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

¹ Федоров Л.П. Методические рекомендации студентам по спецкурсу: тактико-методические основы женского спорта. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1985. 17 с.

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

Женщинам при занятиях физическими упражнениями следует особенно внимательно осуществлять самоконтроль. Необходимо наблюдать за влиянием занятий на течение овариально-менструального цикла и характер его изменения. Во всех случаях неблагоприятных отклонений необходимо обращаться к врачу¹.

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

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

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

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

¹ *Ткаченко А.И.* Боевые приемы борьбы для сотрудников-женщин: учебное пособие. - Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2008. 112 с.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Физическими качествами принято называть отдельные качественные стороны врожденных двигательных возможностей человека. Каждое двигательное действие может быть охарактеризовано какими-то степенями проявленных при этом силы, быстроты и амплитуды (гибкости). Если оно длится достаточно долго и вызывает утомление, то можно говорить о степени выносливости к этому двигательному действию. Наконец, в зависимости от его координационной сложности, должна быть проявлена соответствующая степень ловкости. Проявляясь, таким образом, во время любой двигательной деятельности, перечисленные качества характеризуют собой внутреннюю (функциональную) сторону физического развития человека¹.

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

Процесс развития физических качеств подчинен не только наследственной, но и социальной тенденции. Он в значительной мере зависит от условий жизни и двигательной деятельности человека.

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

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

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

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

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

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

Контрольный метод – заключается в периодической проверке физической подготовленности военнослужащих.

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

¹ Килин В.В., Федоров В.Г., Кузнецов И.А., Кононов В.А. Физическая подготовка: курс лекций / под ред. д-ра пед. наук, проф. Ю.Я. Лобанова. - СПб.: Санкт-Петербургский военный институт ВВ МВД России, 2007. 145 с.

В процессе физической подготовки на различных этапах обучения могут применяться различные методы. Разнообразие их позволяет наиболее успешно развивать физические качества.

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

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

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

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

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

Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека. Среди них выделяют: 1) собственно мышечные; 2) центрально-нервные; 3) личностно-психические; 4) биомеханические; 5) биохимические; 6) физиологические факторы, а также различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность¹.

Собственно силовые способности проявляются:

– при мышечных напряжениях изометрического типа (без изменения длины мышц);

– при относительно медленных сокращениях мышц, которые преодолевают околопредельные, предельные, а иногда и сверхпредельные отягощения.

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

Силовая выносливость проявляется в способности противостоять утомлению при осуществлении относительно продолжительных двигательных действий,

¹ Кшевин В.С. и др. Физическая подготовка: учебное пособие. - М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2003. 288 с.

требующих значительных мышечных напряжений. В зависимости от режима работы мышц говорят о статистической и динамической выносливости¹.

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

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

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

2. Упражнения с преодолением веса тела:

- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимания) от пола, от скамейки;
- подтягивание на низкой перекладине из исходного положения «вис лежа»;
- подъемы туловища из положения лежа на спине руки за головой;
- приседание на одной, двух ногах;
- комплексное силовое упражнение.

3. Прыжковые упражнения с продвижением:

- с ноги на ногу;
- на одной ноге;
- на двух ногах одновременно.

Эти упражнения выполняются на прямой, обеспечивающей 15-20 прыжковых движений без остановки. Повторяются 1-2 раза с интервалом 1-3 минуты. Прыжковые упражнения включаются в подготовительную часть занятия².

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

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

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

¹ Организация и методика проведения занятий по специальной физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: учебно-методическое пособие. - М.: ЦОКР МВД России, 2008. 216 с.

² Зайцев А.А., Литасов П.П., Ткаченко А.И. Физическая подготовка женщин: учебное пособие по курсу «Физическая подготовка». - Калининград: Калининградский юридический институт МВД России, 2006. 92 с.

Метод «до отказа» заключается в непрерывном выполнении упражнений на максимальное количество раз. Силовая нагрузка при этом должна быть в пределах 70-80% от максимальной. Метод «до отказа» имеет 3 различных варианта повторений подходов. Первый – упражнения в одном подходе выполняются «до отказа», но число подходов – не «до отказа»; второй – упражнение выполняется «до отказа» только в последнем подходе; третий – упражнение в каждом подходе и число подходов «до отказа».

Быстрота – это физическое качество, выражающее способность человека выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени. Тренировка ее, особенно у женщин, довольно затруднена. Различают в основном три формы проявления быстроты: быстроту двигательной реакции, быстроту отдельного движения, частоту движений. Быстрое преодоление дистанции в большей степени зависит от развития силы и выносливости. На это указывают такие ведущие ученые в области спорта, как Ю.В. Верхошанский и Л.П. Федоров. Вместе с тем, с помощью различных физических упражнений – бега на небольшие дистанции, прыжков, гимнастических упражнений и других физических упражнений, выполняемых с максимальной скоростью, можно совершенствовать проявление быстроты^{1,2}.

Основными средствами воспитания быстроты движений являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения).

1. Бег на 20-30 метров с ходу и со старта. Выполняется повторно с интервалом 2-3 минуты. В сумме следует пробежать от 100-300 метров.

2. Спортивные, подвижные игры, эстафеты с выраженными моментами ускорений (например, баскетбол, регби, мини-футбол и т.п.).

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

4. Специально-беговые упражнения:

– бег с высоким подниманием бедра, бег по лестнице;

– бег с захлестыванием голени;

– семенящий бег.

Эти упражнения включаются в разминку³.

Повторный метод применяется для совершенствования максимальной скорости передвижения в пространстве. При этом повторное выполнение уп-

¹ Зайцев А.А., Литасов П.П., Крупняков С.И. Физическая подготовка сотрудников-женщин: учебно-методическое пособие. - Калининград: Калининградский юридический институт МВД России, 2004. 87 с.

² Кшевев В.С. и др. Физическая подготовка: учебное пособие. - М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2003. 288 с.

³ Зайцев А.А., Литасов П.П., Ткаченко А.И. Физическая подготовка женщин: учебное пособие по курсу «Физическая подготовка». - Калининград: Калининградский юридический институт МВД России, 2006. 92 с.

ражнений может проводиться с околопредельной быстротой и, наконец, с превышающей предел, достигнутый в тренировке.

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

Соревновательный метод используется для совершенствования быстроты в условиях состязаний, когда упражнения выполняются с максимальной скоростью.

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

Выносливость – это способность человека совершать работу определенной интенсивности в течение как можно большего времени, преодолевая сопротивление как внешней, так и внутренней среды. При этом важно не допустить снижения эффективности работы¹.

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

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

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

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников

¹ Организация и методика проведения занятий по специальной физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: учебно-методическое пособие. - М.: ЦОКР МВД России, 2008. 216 с.

энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей¹.

Для развития выносливости используются общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Основными требованиями при подборе и выполнении отдельных упражнений и их комплексов являются длительная работа, а также достижение выраженного утомления. Упражнения должны выполняться многократно, и, как правило, в комплексной тренировке.

Наилучшими средствами являются медленный длительный бег (30-60 мин.), длительный кроссовый бег (60-90 мин.), темповый кроссовый бег (20-60 мин.), бег по пересеченной местности (кросс), медленный бег, марш-бросок (4-8 км.), плавание, езда на велосипеде, передвижения на лыжах, продолжительная игра в баскетбол, борьба.

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

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

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

Повторный метод развития выносливости заключается в применении однотипной по содержанию, объему и интенсивности работы с перерывами для отдыха, обеспечивающими определенное восстановление организма занимающихся.

Интервальный метод является мощным методом развития прежде всего анаэробных возможностей организма и заключается в применении различной по длительности работы, выполняемой в максимальном или субмаксимальном темпе с постепенным уменьшением интервалов отдыха.

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

Круговой метод заключается в повторении в определенной последовательности комплекса упражнений, наиболее соответствующих специфике учебно-боевой деятельности.

Ловкость – это способность человека, с одной стороны, быстро овладеть новыми сложно-координационными движениями и приемами, с другой – находчиво, своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникающей двигательной задачей².

¹ Кшевин В.С. и др. Физическая подготовка: учебное пособие. - М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2003. 288 с.

² Килин В.В., Федоров В.Г., Кузнецов И.А. Кононов В.А. Физическая подготовка: курс лекций / под ред. д-ра пед. наук, проф. Ю.Я. Лобанова. - СПб.: Санкт-Петербургский военный институт ВВ МВД России, 2007. 145 с.

Для развития ловкости используются упражнения на гимнастических снарядах, прыжки и акробатические упражнения, спортивные игры, приемы единоборств, повороты на лыжах. В развитии ловкости можно выделить три этапа: на первом – координация и точность выполнения движений совершенствуются без заметного повышения скорости; на втором – они доводятся до высокой степени совершенства при действиях в максимально быстром темпе; на третьем – используются не в стандартных, а в изменяющихся условиях.

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

К числу важных компонентов ловкости относится и точность, под которой следует понимать умение человека координированно распределять усилия во времени и пространстве. Выделяют точность: при действии руками (кистями, пальцами); при преимущественных действиях туловищем; при преимущественных действиях ногами; при выполнении движений с комплексным участием всех вышеперечисленных звеньев двигательного аппарата.

В качестве средств развития координационных способностей можно использовать разнообразные упражнения.

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

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

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

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

4. Вращение мяча вокруг себя в правую и левую стороны.

5. Броски баскетбольного мяча двумя руками от груди, из-за головы в стену с последующей ловлей мяча из положения стоя, на коленях, лежа на животе.

6. Жонглирование мячами стоя, присев, лежа; перебрасывание мяча с руки на руку по горизонтально нисходящей траектории, сбрасывание малого мяча вверх из-под левой или правой ноги, из-за спины одной рукой и ловля другой, переброска правой рукой мяча из-за спины в левую, а левой – спереди по прямой в правую руку.

7. Упражнение с волейбольным и баскетбольным мячами: верхняя передача волейбольного мяча; ведение баскетбольного мяча.

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

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

10. Прыжки через скамейку, партнера.

11. Сохранение равновесия на буме, качающемся бревне, набивном мяче.

12. Обводка препятствий баскетбольным или другим мячом.

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

14. Подбрасывание и ловля малого мяча с одновременным приседанием и касанием поочередно правой (левой) рукой пола, поворотами на 180° и другими дополнительными движениями.

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

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

- необычных двигательных заданий;
- асимметричный;
- сенсорный.

Метод необычных двигательных заданий заключается в том, что обучаемые выполняют разнообразные неизвестные им ранее упражнения или уже усвоенные, но в усложненных условиях и по внезапным командам.

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

Сенсорный метод заключается в повышении возможностей организма к управлению своими движениями путем применения дополнительной информации, срочно поступающей в виде команд руководителя занятий или сигналов специальной аппаратуры.

Эффективность развития ловкости зависит от усложнения и внезапности изменения условий, в которых это развитие происходит.

3. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ

ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

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

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

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

Нагрузку на занятиях наращивайте постепенно, но неуклонно. Достигается это за счет увеличения числа повторений или подходов (количество движений без паузы для отдыха), также усложнения движений.

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

Для выполнения любого упражнения вам потребуется следующее:

1. Осмыслить элемент, понять насколько он сложен, как он выполняется и за счет чего.
2. Для любого элемента, в общем случае, нужно прикладывать усилия и немало времени. Для этого очень важна мотивация, чтобы не бросить на половине пути.
3. Постараться продумать, какие мышцы работают и какие из доступных подводящих упражнений могут вас плавно подготовить.
4. Уметь ждать. Результат в силовых упражнениях обычно не случается резко, но при частых попытках и достаточной работе он фактически всегда появляется.
5. Мышцы будут укрепляться, следовательно болеть. Следует давать им отдыхать, а не бездумно давать нагрузку каждый день, так вы сведете себя к упадку сил и уровню подготовленности. Давайте отдыхать мышцам. Период полного восстановления обычно длится 48 часов, но может быть и так, что вам лучше отдохнуть 3-4 дня. Организм не стоит сильно изматывать, и если хотите извлечь пользу из своих занятий, не забывайте отдыхать. И вообще, многими силовыми элементами лучше и эффективнее заниматься через день¹.

Общеразвивающий комплекс упражнений

¹ Славко А.Л., Клименко Б.А., Войнов П.Н., Воротник А.Н., Лопатин И.И. Гимнастика и атлетическая подготовка: методические рекомендации. - Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2012. 31 с.

Выполняя упражнения общеразвивающего комплекса, ни в коем случае не следует форсировать нагрузку за счет увеличения количества подходов, продолжительности занятий, использования отягощения и т.д. Организм должен привыкнуть к новым условиям. Ориентиром изменения нагрузки должно быть, в первую очередь, ваше состояние, настроение, сон, самочувствие¹.

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

1. *Стоя наклоны туловища вперед – (2-3)*25-30 повторений.*

Ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях, руки за спиной, такое положение рук способствует поддержанию спины прямой. Амплитуда наклонов определяется индивидуально, в зависимости от подвижности суставов. Упражнение хорошо воздействует на нижнюю часть спины.

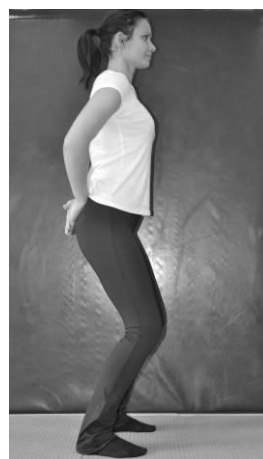


Рисунок 1

2. *Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения туловища – (2-3)*15-20 повторений.*

Нижняя половина тела находится в фиксированном положении, условная ось вращения – на уровне тазобедренных суставов. Одно из упражнений для развития мышц туловища.



Рисунок 2

¹ *Ноженькина И.В., Кондрашкин Е.Н. Силовая подготовка для женщин. - Ульяновск: Ул-ГТУ, 2001. 44 с.*

3. Поочередно принять упор присев, упор лежа – (2-3)*15-20 повторений.

При упоре сидя, стопы ставить как можно ближе к рукам. В положении упор лежа, касаться бедрами пола и прогнуться в спине.

Упражнение охватывает основные мышечные группы рук, туловища, ног.



Рисунок 3

4. Из положения лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены, подняться в положение сидя – (2-3)* количество повторений максимальное.

Упражнение развивает мышцы туловища, задействует косые мышцы живота, однако главным образом оно разрабатывает прямые мышцы живота.



Рисунок 4

5. Лежа на боку, подъем ноги – (2-3)*20-25 повторений.

Упражнение развивает мышцы наружной поверхности бедра. Угол подъема ноги определяется подвижностью тазобедренных суставов, ритм выполнения безостановочный.



Рисунок 5

6. Лежа повороты согнутых ног до касания опоры боковой поверхностью бедра – (2-3)*15 повторений.

Верхняя часть туловища неподвижна, во время выполнения упражнения таз приподнимается. Эффективно для косых мышц туловища.



Рисунок 6

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамьи или от пола – (2-3)*, количество повторений максимальное.

Стараться держать туловище прямым. Руки на ширине плеч до касания грудью скамьи или пола.



Рисунок 7

8. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, приседания – (2-3)*25-30 повторений.

При выполнении упражнения спину держать прямой, не отрывать пятки от пола, в нижней фазе движения избегать расслабления. Скорость приседания примерно в два раза меньше скорости вставания.



Рисунок 8

9. Лежа на спине подъем ног – (2-3)*15-20 повторений.

Упражнение используется как основное для развития мышц брюшного пресса. При выполнении держать ноги согнутыми, таз приподнимать, что способствует вовлечению в работу максимального количества мышечных групп живота.



Рисунок 9

10. Сидя в упоре сзади, скрестные движения ногами – (2-3*)20-30 повторений.

Развивает мышцы нижней части брюшного пресса, а также воздействует на приводящие мышцы ног. При разворачивании носков наружу значительная часть нагрузки переходит на мышцы тазового дна и ягодичные.



Рисунок 10

11. Стоя, опираясь рукой за стену, приседания на одной ноге – (2-3)* количество повторений максимальное.

Более эффективно, по сравнению с предыдущими упражнениями, воздействует на мышцы ног.



Рисунок 11

12. Лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены, подъем лопаток – 3*15.

Эффективность упражнения заключается в том, что работают при этом только прямые мышцы живота. Амплитуда движения максимальная, с задержкой в верхней точке на несколько секунд.



Рисунок 12

13. Лежа подъем туловища с поворотами – (3-4)*20 повторений.

Ступни ног фиксированы. В зависимости от уровня подготовленности упражнение можно выполнять, держа руки как за головой, так и (облегченный вариант) на поясе. Развивает мышцы брюшного пресса и косые живота.



Рисунок 13

Комплекс упражнений для всех групп мышц

Величина отягощений подбирается такой, чтобы можно было выполнить запланированное количество повторений. Время отдыха между подходами около 2-3 минут. Постепенно перерывы между подходами должны становиться все более укороченными и в идеале достигать времени, необходимого для перехода от одного снаряда к другому.

*1. Сидя, опираясь спиной о наклонную скамью, сведение и разведение рук с гантелями – (4-6)*12 повторений.*

Угол наклона доски от 45 до 60 градусов. Гантели держать на согнутых руках для уменьшения их напряжения в локтевом суставе. Упражнение является базовым для увеличения грудной клетки.



Рисунок 1

*2. Сидя попеременное сгибание-разгибание рук с гантелями – (4-6)*15 повторений.*

Локти неподвижны. Избегать раскачивания туловища. Для увеличения эффективности упражнения в момент сгибания рук кисти разгибаются.



Рисунок 2

3. Стоя, ноги прямые, наклоны туловища с отягощением в руках – (3-4)(12-15) повторений.*

Туловище прямое, плечи развернуты. Упражнение способствует развитию задней поверхности бедра, а также разгибателей спины.



Рисунок 3

4. Лежа на наклонной скамье, разведение рук с гантелями – (4-5)*15 повторений.

Упражнение для развития нижних пучков грудных мышц, которые, как показывает практика, даже в большей степени, чем верхние, отвечают за красивую форму груди.



Рисунок 4

5. Стоя, отведение руки вбок с гантелью – (4-6)*(10-15) повторений.

Стоя, ноги на ширине плеч, спина прямая.

Использование не очень тяжелого веса позволяет рукам совершать более точные движения.



Рисунок 5

6. Выпады с гантелями в руках – (3-4)*(10-15) повторений.

Это упражнение разрабатывает главным образом большие ягодичные мышцы и четырехглавые мышцы бедер.



Рисунок 6

7. Сидя, опираясь локтем о скамью, попеременное сгибание руки с гантелью – (3-4)*(10-15) повторений.

Во время выполнения кисть разворачивается, мизинец направляется к плечу. Для более изолированной проработки верхней части двуглавой мышцы плеча кисть не сгибается, а является продолжением предплечья или даже несколько разгибается.



Рисунок 7

8. Стоя, наклоны вправо-влево с гантелями в руках – 4*(15-20) повторений.

Медленно опускайте верхнюю часть туловища, выполняя наклон вправо, сгибая туловище в талии. Повторите упражнение в другую сторону, выполняя наклон влево.

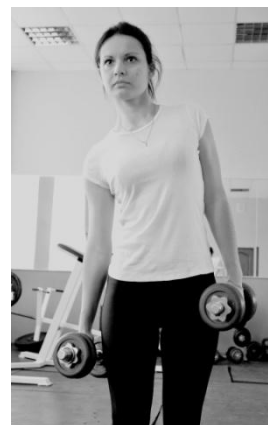


Рисунок 8

9. Сидя попеременный жим гантелей от плеч – 3*(15-12) повторений.

Туловище прямое, локти разведены и гантели не опускаются ниже уровня плеч, ладони обращены вовнутрь. Ритм выполнения безостановочный. Упражнение, в основном, развивает дельтовидные мышцы плеча.



Рисунок 9

10. Стоя с гантелями в руках, подъем плеч – (3-4)*(10-15) повторений.

Это упражнение предназначено для разработки верхних, или ключичных частей, частей трапециевидных мышц, мышц поднимающих лопатку, средних частей трапециевидных мышц и ромбовидных мышц, если дополнить поднятие плеч смыканием лопаток.



Рисунок 10

11. Стоя в наклоне, тяга гантели одной рукой – 5*(8-6) повторений.

В зависимости от амплитуды движения возможно выборочное воздействие на определенные группы мышц как рук, так и средней части спины.



Рисунок 11

12. Сидя попеременный подъем рук с гантелями вперед – 3*10-15 повторений.

Руки прямые ладонями вниз. Амплитуда движения зависит от подвижности плечевых суставов. Упражнение для развития передних пучков дельтовидных мышц.



Рисунок 12

13. Лежа отведение рук с отягощением за голову – 3*15 повторений.

Выполняется лежа поперек скамьи, что способствует максимальному прогибанию позвоночника в грудном отделе. Одно из наиболее эффективных упражнений для развития грудных мышц.



Рисунок 13

14. Лежа жим штанги, хват средний – 3*(13-15) повторений.

Упражнение способствует укреплению верхнего плечевого пояса. Эффективность увеличивается, если в нижней точке движения происходит растяжение грудных мышц.



Рисунок 14

15. Лежа жим штанги узким хватом – (4-6)*12 повторений.

Локти прижаты к туловищу. Опускание штанги в два раза медленнее, чем подъем. Упражнение для развития задней поверхности плеча, участвует также передний пучок дельтовидной мышцы.

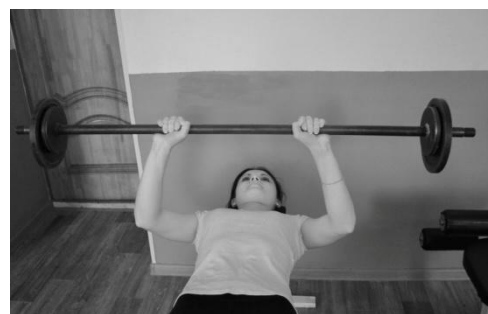


Рисунок 15

16. Лежа жим штанги широким хватом –



*(4-6)*12 повторений.*

Следите за тем, чтобы гриф штанги касался точно середины груди. Избегайте колебаний штанги, внимательно контролируйте ее движение.

Рисунок 16

17. Сидя, опираясь локтями о бедра, сгибание кистей с грифом штанги, хват снизу – (3-4)(15-20) повторений.*

Амплитуда движения максимальная. Это упражнение тренирует лучевую сгибатель запястья, а также глубокие и поверхностные сгибатели пальцев.



Рисунок 17

18. Стоя, штанга на плечах, наклоны вперед – 3(10-15) повторений.*

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



Рисунок 18

19. Приседания со штангой на плечах.

Плечи развернуты, голова приподнята, впереди стоящая нога сгибается до предела. При приседании не наклоняться вперед. Основное воздействие – на четырехглавую мышцу бедра. Кроме того, это упражнение примечательно тем, что с его помощью можно эффективно поработать верхнюю боковую поверхность бедра.



Рисунок 19

20. Приседания «в ножницах».



Данный вид приседаний используется в основном для целенаправленной закачки бицепсов бедер. Приседания в ножницы выполняются со штангой на плечах. Одна нога при этом отставляется назад и ставится на носок.

Рисунок 20

21. *Стоя тяга штанги к подбородку – 3*(15-20) повторений.*

Ноги на ширине плеч, спина прогнута, голова приподнята. Ширина хвата около 20 сантиметров. При излишнем увлечении данным упражнением, которое, в основном, развивает трапециевидные мышцы, создается зрительный эффект сужения плеч.



Рисунок 21

22. *Сидя жим штанги из-за головы – 5*(5-8) повторений.*

Штанга медленно опускается за голову, амплитуда движения зависит от подвижности плечевых суставов. При изменении ширины хвата от широкого к узкому нагрузка смещается с дельтовидных на трехглавые мышцы рук.



Рисунок 22

23. *Упор на предплечьях, подъем ног до прямого угла – 3*(10-15) повторений.*

Это упражнение способствует развитию мышц брюшного пресса, мышц предплечий, мышц бёдер и поясничного отдела. Для дополнительного изометрического напряжения можно на несколько секунд задержать выпрямленные ноги под углом 90°.



Рисунок 23

24. *Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища – 3*15 повторений.*



Голова приподнята. Рекомендуется амплитуду движения ограничивать горизонтальным положением туловища. Нагружаются прямые мышцы спины.



Рисунок 24

25. Сидя разгибание ног на тренажере – 4*15 повторений.

Эффективно воздействует на мышечные пучки вокруг коленей, а также на фронтальную поверхность бедра. Меняя положение ступней, можно регулировать нагрузку: например, оттянутые носки в начале движения и подтянутые к себе в конце создают дополнительное напряжение в работающих мышцах.



Рисунок 25

26. Лежа подъем туловища, ноги на скамье – 4*(20-30) повторений.

Упражнение для разработки прямых мышц живота. Оно также задействует, но менее интенсивно косые мышцы живота.



Рисунок 26

27. Сидя подъем на носки на тренажере – 3 подхода по 15 повторений.

Амплитуда движения максимальная, с задержкой в верхней точке на несколько секунд.



Рисунок 27

28. Сидя тяга на блочном тренажере – 3 подхода по (15-12) повторений.

Упражнение нагружает среднюю часть мышц спины. При выполнении стараться максимально концентрировать внимание на широчайших мышцах.

Рисунок 28

29. Стоя тяга на блочном тренажере руками вниз – (4-6)*15 повторений.

Стоя лицом к тренажеру. Ноги врозь. Взять прямыми руками гриф хватом сверху на ширине плеч. Спину держать неподвижно, живот подобран. Это упражнение задействует широчайшие мышцы спины, а также нагружает большие круглые мышцы и длинные головки трицепсов, которые, в частности отвечают за правильное положение плечевого сустава.



Рисунок 29

30. Сидя жим ногами на тренажере – 3*15 повторений.

Это упражнение позволяет использовать большее отягощение, не нагружая позвоночник. От положения ступней зависит распределение нагрузки по определенным участкам мышечных групп.



Рисунок 30

31. Сидя сгибание туловища до касания коленями груди – 3*максимальное количество повторений.

Упражнение выполняется с неполной амплитудой. Основное внимание обратить на максимальное сгибание ног. Дыхание ритмичное, без задержек.



32. Тяга T-образного грифа (гребля) с упором (4-6)*12 повторений.

Это упражнение позволяет сделать основной акцент на мышцах спины и требует namного



Рисунок 31

меньше усилий для сохранения правильного положения тела.

Рисунок 32

33. Лежа на скамье подъем туловища – (4-6)*(15-20) повторений до утомления.

Это упражнение способствует развитию всех мышц живота.



Рисунок 33

34. Вис на перекладине или упор на предплечьях, поднос колен к груди – 3*(10-15) повторений.

Это упражнение разрабатывает мышцы-сгибатели бедер, в первую очередь подвздошно-поясничный отдел, а также косые и прямые мышцы живота (особенно интенсивно задействованы их нижние части).



Рисунок 34

35. Сидя на коленях, ноги врозь, приседания на пятки – (4-6)*(15-20) повторений.

Упражнение выполняется без отягощения. Развивает переднюю поверхность бедра.



Рисунок 35

36. Лежа животом на скамье, махи ногами вверх – 4*15 повторений.

Нижняя часть тела вне скамьи, туловище удерживается руками, амплитуда максимальная, движения плавные, без рывков.

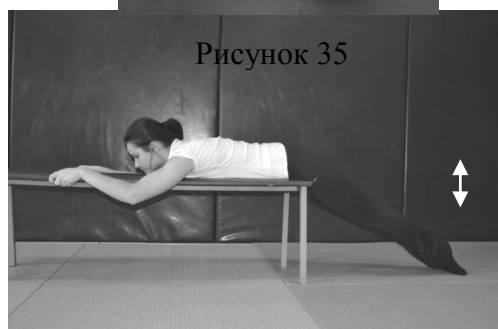




Рисунок 36

37. Лежа, одновременный подъем туловища и ног (прогибание в спине) – 3(15-20) повторений.*

Главным образом данное упражнение способствует развитию и укреплению ягодичных мышц и мышц спины.



Рисунок 37

38. Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища – 2(20-40) повторений.*

Это упражнение развивает главным образом мышцы, разгибающие позвоночник, квадратную мышцу поясницы и в меньшей степени большие ягодичные мышцы и седалищно-большеберцовые мышцы за исключением короткой головки бицепса бедра. Более того, полное сгибание туловища превосходно способствует приданию гибкости крестцово-поясничным мышцам.



Рисунок 38

39. Развороты туловища с грифом 2(15-20) повторений.*

Это упражнение также можно выполнять сидя на скамье с широко расставленными ногами, удерживая бедра неподвижными, чтобы направлять на-



грузку только на мышцы живота. Лучшего результата можно достичь при частом использовании и многократном повторении этого упражнения.

Рисунок 39

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Следует отметить, что физическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма курсанток, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координационных способностей, увеличение до требуемого уровня си-

лы, быстроты, выносливости и ловкости. Для развития физических качеств у курсантов-женщин необходимо подобрать самые оптимальные средства и методы. Все это дает возможность для более качественного проведения практических занятий с курсантками и повышения уровня их физической подготовленности.

В данных рекомендациях систематизированы основные упражнения прикладной и атлетической гимнастики, которые играют важнейшую роль в формировании и совершенствовании профессионально-прикладных качеств курсантов образовательных учреждений МВД России. От этих качеств, в значительной степени, зависит успех в процессе овладения избранной профессией.

ЛИТЕРАТУРА

1. Приказ МВД России от 13.11.2012 г. № 1025 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

2. *Городниченко Э.А.* Возрастные особенности адаптивных реакций центрального и мозгового кровообращения у лиц женского пола на статистическую нагрузку // Теория и практика физической культуры. 1990. № 5. С. 32-34.

3. *Герасимова П.В., Маниченко Т.И., Харабуга И.В.* Об адаптивных возможностях организма женщин, занимающихся в группах оздоровительной гимнастики // Физическая культура и спорт в жизни советских женщин. – М., 1975. С. 159-161.

4. *Делавье Фредерик.* Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / пер. с франц. О.Е. Ивановой. – М.: РИПОЛ классик. 2006. 144 с.

5. *Зайцев А.А., Литасов П.П., Ткаченко А.И.* Физическая подготовка женщин: учебное пособие по курсу «Физическая подготовка». – Калининград: Калининградский юридический институт МВД России, 2006. 92 с.

6. *Зайцев А.А., Литасов П.П., Крупняков С.И.* Физическая подготовка сотрудников-женщин: учебно-методическое пособие. – Калининград: Калининградский юридический институт МВД России, 2004. 87 с.

7. *Крефф А.Ф., Канню М.Ф.* Женщина и спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1986. С. 158.

8. *Купер К.* Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: Физкультура и спорт, 1989. С. 224.

9. *Кшевин В.С.* и др. Физическая подготовка: учебное пособие. – М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2003. 288 с.

10. *Килин В.В., Федоров В.Г., Кузнецов И.А., Кононов В.А.* Физическая подготовка: курс лекций / под ред. д-ра пед. наук, проф. Ю.Я. Лобанова. – СПб.: Санкт-Петербургский военный институт ВВ МВД России, 2007. 145 с.

11. *Майкелли Л., Дженкинс М.* Энциклопедия спортивной медицины. – СПб.: Лань, 1997. 400 с.

12. *Ноженкина И.В., Кондрашкин Е.Н.* Силовая подготовка для женщин. – Ульяновск: УлГТУ, 2001. 44 с.

13. Организация и методика проведения занятий по специальной физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: учебно-методическое пособие. – М.: ЦОКР МВД России, 2008. 216 с.

14. *Похоленчук Ю.Т., Свечникова Н.В.* Современный женский спорт. – Киев: Здоровье, 1987. С. 189.

15. *Сологуб Е.Б.* Физиологические основы спортивной тренировки женщин: лекция. – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1987. С. 20.

16. *Соколова Е.П.* Оптимизация учебных занятий по физической подготовке военнослужащих-женщин: дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 1999. 159 с.

17. *Славко А.Л., Клименко Б.А., Войнов П.Н., Воротник А.Н., Лопатин И.И.* Гимнастика и атлетическая подготовка: методические рекомендации. – Белгород: Бел ЮИ МВД России, 2012. 31 с.

18. *Ткаченко А.И.* Методика обучения боевым приемам борьбы курсантов женщин вузов МВД России: дис. ... канд. пед. наук. – М., 2007. 141 с.

19. *Ткаченко А.И.* Боевые приемы борьбы для сотрудников-женщин: учебное пособие. – Белгород: ООНИ и РИД Бел ЮИ МВД России 2008. 112 с.
20. *Федоров Л.П.* Физическая культура и спорт в жизни женщин. – Л.: Знание, 1973. С. 15.
21. *Федоров Л.П.* Методические рекомендации студентам по спецкурсу: тактико-методические основы женского спорта. – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1985. 17 с.
22. *Федоров Л.П.* Научно-методические основы женского спорта. – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1987. 53 с.
23. *Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н.* Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. 223 с.
24. *Федоров Л.П.* Теоретико-методические основы женского спорта (на примере циклических видов спорта). – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1995.
25. *Янкаускас И.М., Логвинов Э.* Моторика растущего женского организма. – Вильнюс: Мокслас, 1984. 154 с.

УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

*Апальков Александр Владимирович,
Горбатенко Андрей Васильевич,
Муханов Юрий Викторович,
Кулиничев Андрей Николаевич*

**Комплекс упражнений для развития физических качеств
у курсантов-женщин вузов МВД России**

Методические рекомендации

Редактор *О.Н. Пендюрина*
Техн. редактор *Т.Л. Ковалева*

Подписано в печать 18.09.2014 г., формат бумаги 60х90/16, уч.изд.л. 1,6,
бумага офсетная, печать трафаретная
Тираж 28 экз., заказ № 89

Отпечатано в отделении полиграфической и оперативной печати
Белгородского юридического института МВД РФ
г. Белгород, ул. Горького, 71