

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

В.А. Глубокий

**ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА
В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ
СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ**

Учебное пособие

Красноярск
СибЮИ МВД России
2016

УДК 796.07
ББК 76.6

Рецензенты: В.М. Гуралев – кандидат педагогических наук, доцент, специалист по профессиональной подготовке ЦПП ГУ МВД России по Красноярскому краю, подполковник полиции;

С.М. Струганов – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической подготовки Восточно-Сибирского института МВД России, полковник полиции.

Учебное пособие подготовлено кандидатом педагогических наук, доцентом В.А. Глубокий.

Глубокий, В.А.

Прикладная гимнастика в физической подготовке сотрудников силовых ведомств : учебное пособие / В.А. Глубокий. – Красноярск : СибЮИ МВД России, 2016. – 68 с.

В учебном пособии рассмотрена техника гимнастических упражнений, входящих в содержание физической подготовки сотрудников силовых ведомств, представлена методика развития силовых способностей на занятиях по прикладной гимнастике.

Учебное пособие предназначено преподавателям физической подготовки, инструкторам по боевой и физической подготовке, сотрудникам силовых ведомств, курсантам и студентам, проходящим обучение в образовательных организациях правоохранительных органов. Может быть использовано в самостоятельных занятиях прикладной гимнастикой.

© В.А. Глубокий, 2016
© СибЮИ МВД России, 2016

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

ВС РФ – вооруженные силы Российской Федерации

ГТО – физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

ИП – исходное положение

МВД России – Министерство внутренних дел Российской Федерации

МОК – Международный олимпийский комитет

НФП – Наставление по физической подготовке

СибЮИ МВД России – Сибирский юридический институт
МВД России

ФППК – факультет переподготовки и повышения квалификации

FIG – Международная федерация гимнастики

Оглавление

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 5 |
| Глава I. ИСТОРИЯ, КЛАССИФИКАЦИЯ И ПРИКЛАДНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ГИМНАСТИКИ | 8 |
| 1.1. Краткий исторический обзор развития гимнастики как прикладной системы физического воспитания | 8 |
| 1.2. Виды гимнастики | 15 |
| 1.3. Прикладная гимнастика как средство физической подготовки сотрудников силовых ведомств | 18 |
| Глава II. ТЕХНИКА УПРАЖНЕНИЙ, МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПРИКЛАДНОЙ ГИМНАСТИКОЙ | 23 |
| 2.1. Терминология гимнастических упражнений | 23 |
| 2.2. Упражнения на перекладине и канате | 26 |
| 2.3. Упражнения на брусьях | 35 |
| 2.4. Упражнения в опорных прыжках | 40 |
| 2.5. Упражнения без использования гимнастического оборудования | 43 |
| 2.6. Методика развития силовых способностей в процессе занятий прикладной гимнастикой | 50 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 63 |
| СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ | 64 |
| СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ | 67 |

ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях служебной деятельности к личностным качествам сотрудников органов силовых ведомств предъявляются очень высокие требования, которые обуславливают необходимость улучшения их физической подготовленности. Разработка методик, позволяющих подготовить сотрудника правоохранительных органов к несению службы, является одним из способов решения проблемы. Эти методики должны учитывать особенности оперативно-служебной деятельности: высокую загруженность на службе, дефицит времени на занятия физической подготовкой, минимальное количество инвентаря и оборудования.

Занятия гимнастическими упражнениями позволяют учитывать высокую загруженность личного состава, требуют минимального количества оборудования, решают большинство задач, стоящих перед физической подготовкой, но проведение занятий по физической подготовке с сотрудниками ОВД, курсантами СибЮИ МВД России показало, что большинство обучающихся не могут спланировать тренировочное занятие с использованием средств гимнастики. Сотрудники и курсанты не знают, как упражнениями с отягощением весом собственного тела можно развивать силовые способности, формировать двигательные навыки, необходимые в повседневной жизни и служебной деятельности. Кроме того существует дефицит учебно-методических материалов, раскрывающих методику занятий прикладной гимнастикой. Таким образом, учебное пособие по прикладной гимнастике является весьма актуальным.

Учебное пособие подготовлено в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по специальности 031001 Правоохранительная деятельность (квалификация (степень) «специалист»), утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 14 января 2011 г. № 20, и направлению подготовки 030900 Юриспруденция, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 4 мая 2010 г. № 464, стандарта научной и учебно-методической продукции Федерального государственного казенного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации».

Целью учебного пособия является формирование знаний о гимнастике как прикладной системе физического воспитания.

Учебное пособие позволяет решить следующие задачи:

- знакомство с гимнастической терминологией;
- формирование представления о гимнастике как исторически сложившейся системе физического воспитания;
- формирование знаний по использованию гимнастических упражнений в физической подготовке сотрудников силовых ведомств.

Гимнастика входит в содержание физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных структур. Целями занятий гимнастическими упражнениями являются:

- укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формирование правильной осанки;
- обогащение занимающихся специальными знаниями в области физической подготовки, формирование потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обучение новым видам движений;
- формирование умений и навыков, развитие двигательных и психических (ощущение, восприятие, представление, внимание, память на движения) способностей, необходимых для успешного освоения как бытовых, так и служебно-прикладных двигательных умений и навыков;
- воспитание осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями.

В пособии рассмотрены техника упражнения на перекладине, брусках, опорные прыжки, последовательность обучения гимнастическим упражнениям, методика развития силовых способностей в процессе занятий прикладной гимнастикой. Подготовленные учебно-методические материалы могут быть использованы для проведения практических занятий по физической подготовке, а также для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Для освоения гимнастических упражнений должны использоваться методы овладения знаний (натуральный показ, демонстрация, работа с дополнительной информацией), совершенствования двигательных навыков и развития физических способностей, овладения двигательными умениями и навыками.

Формами освоения прикладной гимнастики являются учебные занятия по дисциплине «Физическая подготовка», тренировочные занятия в спортивных секциях и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Обучающимся необходимо ознакомиться с гимнастическими упражнениями, изучить последовательность обучения, применять

подготовительные упражнения и методы по развитию силовых способностей, изложенные в пособии.

Для контроля качества освоения раздела «Прикладная и атлетическая гимнастика» обучаемые должны использовать упражнения и нормативы, входящие в содержание учебной дисциплины «Физическая подготовка».

Глава I

ИСТОРИЯ, КЛАССИФИКАЦИЯ И ПРИКЛАДНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ГИМНАСТИКИ

1.1. Краткий исторический обзор развития гимнастики как прикладной системы физического воспитания

История гимнастики – это специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры. Так, в эпоху первобытнообщинного строя гимнастических упражнений в нашем понимании не было, они не были выделены в самостоятельный объект, не применялись для подготовки человека к жизни и трудовой деятельности. Все двигательные действия носили прикладной характер и использовались для удовлетворения основных жизненных потребностей в пище, жилье, одежде. Многие из них в несколько измененном виде существуют в гимнастической практике до сих пор: вис простой, вис завесом, размахивание в висячем положении, подтягивание, подъем переворотом, прыжки в длину, в высоту, в глубину, кувырки, упражнения в равновесии.

Основы гимнастики как прикладной системы физического воспитания зародились в Древней Греции. Так, в древнегреческом государстве Лаконика с главным городом Спартой (IX в. до н.э.) свободно рожденные граждане жили за счет труда поработанных народов. Для ведения захватнических войн и удержания рабов в повиновении требовались хорошо подготовленные воины. Для этой цели детей с 7 лет отдавали в школы с жесткой системой воспитания. Они спали на ложе из тростника, никогда не ели досыта, ходили без обуви круглый год. Их обучали владению оружием, преодолению препятствий, воспитывали безжалостное отношение к поработанным, развивали выносливость, силу, решительность, смелость, необходимые для ведения боя.

В Афинах – центре древнегреческой культуры того же времени – возникла и практически воплощалась идея воспитания гармонически развитой личности. В этом государстве так же, как и в Спарте, дети до 7 лет воспитывались родителями, а затем мальчики богатых родителей посещали платные мусические школы (от слова «муза» – покровительница науки, искусства), а с 12-13 лет обучались в государственной школе – палестре (от слова «палее» – борьба). Необходимость самообороны полисов и удержания в повиновении подвластных слоев населения были главными причинами создания античной гимнастики – греки для развития силовых

способностей регулярно практиковали силовые упражнения с отягощением весом своего тела.¹

В Древнем Риме физическое воспитание также преследовало практические цели (носило преимущественно военно-прикладной характер) и было схоже со спартанской системой воспитания. Древний Рим вел захватнические войны и жил в основном за счет труда поработенных народов. Для этого нужна была сильная, выносливая, хорошо подготовленная в военном отношении, безжалостная к другим народам армия. В нее вступали юноши 16-17 лет. В течение долгого времени они проходили хорошо организованную специальную физическую и военную подготовку. Длительность службы в римской армии (до выхода на пенсию) у легионера составляла 25 лет. Подготовка солдат была суровой. Молодые воины и новобранцы рано утром и после полудня упражнялись в применении всех видов оружия. Более взрослые и уже обученные воины упражнялись один раз в день. Использовались следующие упражнения: бой на мечах, упражнения с применением чучел, боевые упражнения с палками, обучение прыжкам при нанесении ударов, умение обращаться со щитом, метание копий в чучело, стрельба из лука и метание с помощью пращи в цель, метание специальных боевых свинцовых шаров.² Еще в качестве физических упражнений применялись бег, прыжки в длину, высоту, с шестом, лазание по канату, шесту, лестнице, скалолазание, игры в мяч, преодоление препятствий, упражнения на деревянном коне. Кроме того, воины часто рубили лес, носили различные тяжести, плавали, совершали марши в полном походном снаряжении. Римский военный теоретик и историк Вегеций писал: «...Ибо насколько хорошо обученный воин жаждет сражения, настолько необученный боится его. В конце концов, нужно признать, что в битве выучка приносит больше пользы, чем сила: если воин не обладает искусством владения оружием, нет никакой разницы между воином и простым деревенским жителем...»³.

К началу этапа развитого феодализма в Западной Европе получила распространение рыцарская система воспитания. Она носила исключительно прикладной, главным образом военной, характер. Самым главным и наиболее сложным искусством – верховой ездой – сначала овладевали в детском возрасте на деревянном макете, причем макет имитировал изгибы крупа живой лошади (вот куда уходят корни возникновения гимнастического снаряда –

¹ Уэйд П. Тренировочная зона. Секретная система физических тренировок / пер. с англ. Е. Берлизова, А. Золотова. СПб., 2014. С.18.

² Махлаюк А.В. Римские легионы в бою. М., 2009. С. 225.

³ Гимнастика / М.Л. Журавин [и др.]. 2-е изд., стер. М., 2002. С.19.

коня). Основной формой военно-физической подготовки феодалов были рыцарские турниры – парные и групповые.

В Новое время (XVIII в. – начало XIX в.) под влиянием более прогрессивного капиталистического способа производства, развития наук (в том числе и наук о человеке), культуры, а также в связи с потребностью повышения боеспособности армий, необходимостью ведения войн гимнастика получает дальнейший толчок к развитию. Стали появляться национальные системы гимнастических упражнений. Так, конец XVIII в. и первая половина XIX в. характеризуются дальнейшим развитием капитализма. В этот период происходят буржуазные революции во Франции, Испании, Португалии. Армия Наполеона покорила ряд европейских стран и совершила поход против России, что оказало огромное влияние, в том числе, и на развитие военного дела. Для успешного ведения захватнических и оборонительных войн нужны были массовые регулярные армии, хорошая вневойсковая военно-физическая подготовка молодежи. Эти обстоятельства стимулировали создание национальных систем гимнастики, отвечающих требованиям капиталистического производства, военного дела, национальным и культурным особенностям народов.

Французская система гимнастики стала развиваться под влиянием массового увлечения французской молодежи военно-физической подготовкой. Члены юношеских спортивных команд занимались гимнастикой, участвовали в туристских походах и военизированных играх. Наполеон преобразовал юношеские команды в школьные батальоны и сделал их резервом армии. С помощью гимнастических упражнений у солдат развивались мышечная сила, выносливость, гибкость, способность чувствовать (развитие органов чувств), думать и действовать решительно и смело, формировались умения и навыки, необходимые в жизни и военных условиях. Для этого применялись ходьба, бег с преодолением препятствий, прыжки, метания, переноска грузов или «раненого», плавание и ныряние, фехтование и вольтижировка, верховая езда, танцы, лазание, перелезание с применением лестниц, шестов, канатов и других приспособлений. При обучении упражнениям использовался соревновательный метод.

Немецкая система гимнастики сложилась под влиянием передовой части немецкой буржуазии. Основателем немецкой гимнастики принято считать Иоганна Фридриха Людвига Кристофора Яна (1778-1852), крайнего националиста-тевтонома. Слово «гимнастика» он заменил словом «*турнен*», что означает «изворотливость». Ян организовал гимнастические союзы, где готовились бойцы за освобождение Пруссии от французской оккупации,

пропагандировал мысль о величии и историческом призвании немецкого народа, его великого духа, языка и обычаев.

В свою систему Ян включил 24 группы упражнений, особое внимание уделялось упражнениям на гимнастическом коне, козле, брусках, турнике (перекладине), упражнениям со скамейкой и обручем, акробатике, танцам. Применялись и военно-прикладные упражнения: стрельба из лука и огнестрельного оружия, переноска тяжестей, верховая езда и др. Упражнения без гимнастических снарядов и со снарядами стали более интересными, привлекательными для молодежи из-за того, что их выполнению придавался состязательный характер. Зарожденный гимнастический стиль выполнения упражнений. Соблюдался принцип постепенности, последовательности, правильного сочетания нагрузки с отдыхом. Большое внимание уделялось развитию воли, изучению индивидуальных способностей занимающихся.

Основателем *шведской системы гимнастики* был Пер Генрих Линг (1776-1839). Им применялись упражнения на уже известных в других системах гимнастики снарядах (канат, шест, лестница, козел, конь, бруска, перекладина и др.), однако здесь снаряды лишь помогали лучше выполнить упражнения, предусмотренные планом урока, и могли быть заменены помощью товарища. Большое значение придавалось исходным положениям. Шведскую гимнастику выгодно отличали ее оздоровительный характер, подбор упражнений в зависимости от анатомических возможностей, строгая направленность на вовлечение в работу определенных мышц, многообразие упражнений, внедрение новых снарядов и методик обучения. Эта система гимнастики быстро стала популярной во многих странах Европы. Военная гимнастика в шведской армии была направлена на подготовку послушного, дисциплинированного солдата с хорошей военной выправкой и красивой осанкой.

Сокольская система гимнастики возникла в 60-х гг. XIX в. в Чехии в связи с национально-освободительным движением славянских народов, находившихся в это время под игом Австро-Венгрии. Было создано общество «Сокол», название которого символизировало ловкость, смелость и ум, присущие этой птице. Создателем сокольской гимнастики считается Мирослав Тырш (1832-1884), доктор эстетики, профессор Пражского университета. Для того чтобы увлечь молодежь занятиями гимнастикой, он предложил включить из нее упражнения, не имевшие четкой, красивой формы, ввести стилизацию упражнений. Они стали выполняться с оттянутыми носками ног и вытянутыми пальцами рук, резко и прямолинейно. Вольные упражнения и упражнения на снарядах выполнялись в виде комбинаций. Урок по гимнастике строился на фор-

мальных началах и состоял из трех частей. В подготовительную часть включались строевые, вольные упражнения, разновидности ходьбы, бега и др. Упражнения выполнялись всей группой учащихся одновременно. Основная часть предусматривала три смены видов занятий в соответствии с делением группы на три подгруппы и в зависимости от степени подготовленности занимающихся. В основной части выполнялись: упражнения в простых и смешанных висах и упорах; прыжки опорные и безопорные; упражнения с активной работой рук (булавы, фехтование, лазание, акробатика и др.). Заключительная часть включала ходьбу, упражнения в глубоком дыхании, на расслабление и выполнение других простейших упражнений. Начало и конец урока были стандартными.

В русском государстве физическому воспитанию молодежи, подготовке ее к жизни и трудовой деятельности всегда уделялось большое внимание. Ценный опыт применения физических упражнений с целью боевой подготовки войск был накоплен в эпоху Петра I. Многие из применявшихся в русской армии упражнений относятся к числу гимнастических: ходьба, бег, метания, прыжки в длину, в высоту, в глубину, опорные, переползание попластунски, подползание, лазание по лестнице, канату, шесту, перелезание через различные препятствия и др. Военским уставом 1716 г. предусматривалось формировать у солдат и офицеров те способности, которые потребуются на войне. У солдат и офицеров развивались выносливость, сила, быстрота, решительность и смелость, умение быстро выполнять приемы штыкового боя, преодолевать наземные и водные препятствия, метко стрелять, совершать продолжительные марши.

А.В. Суворов (1730-1800) ввел регулярную физическую подготовку для развития у солдат и офицеров силы, быстроты, выносливости, уверенности в своих силах как основы решительных и смелых действий на поле боя. Впервые в войсках были введены утренняя физическая и боевая тренировки.

После восстания декабристов (1825) встал вопрос о пересмотре системы воспитания защитников престола, в 1826 г. занятия гимнастикой были введены в кадетских корпусах, в 1838 г. – в гвардейских полках, а затем и во всей армии. Занятия проводились по французской, немецкой и шведской системам. Было утверждено руководство «Военная гимнастика и фехтование на штыках и на саблях верхом», предусматривающее развитие способностей, необходимых для успешного овладения боевыми приемами с оружием.

В русской армии простейшие упражнения на снарядах впервые стали применяться в 1840-х гг. После поражения России в Крымской войне (1853-1856) была усилена роль гимнастики в бое-

вой подготовке личного состава армии и флота. В военных училищах вводятся гимнастика и фехтование (5 часов в неделю) и утренняя гимнастика (10-15 минут).

После отмены крепостного права в 1861 г. на развитие гимнастики в России оказали влияние следующие факторы: становление на путь капиталистического развития; выводы, сделанные из поражения в Крымской войне; отмена рекрутской системы комплектования армии и сокращение срока службы с 25 до 6 лет, увеличение численности армии; оснащение армии более дальнобойным и скорострельным нарезным оружием. В 1861 г. были введены в действие «Правила для обучения гимнастике», которые со временем были усовершенствованы и на их основе создано и в 1879 г. утверждено первое официальное наставление по физической подготовке – «Наставление для обучения войск гимнастике». Проводилась проверка физической подготовленности солдат, которая делилась на разряды.

В 1870-х гг. в ряде крупных городов России появились немецкие гимнастические общества, для проведения занятий приезжали инструкторы из Германии. В программу занятий включаются более сложные упражнения на снарядах, разрабатываются техника их исполнения и методика обучения.

В 1910 г. вводится в действие очередное «Наставление для обучения войск гимнастике». Задачами гимнастики были: развитие силы, выносливости, быстроты в действиях, сообразительности, уверенности в своих силах, решительности и смелости, способности сноровисто преодолевать препятствия и др.

Упражнения объединялись в пять разделов:

- 1) вольные упражнения и упражнения с палками и ружьями;
- 2) упражнения на снарядах, прыжки в длину, глубину, высоту, лазание;
- 3) ходьба, бег в различных сочетаниях без снаряжения и в снаряжении;
- 4) полевая гимнастика;
- 5) групповые упражнения, пирамиды, игры, перетягивание каната, лапта, футбол, бой стенка на стенку, метание копья, толкание ядра, лыжная подготовка и др.

Занятия продолжительностью от получаса до часа проводились ежедневно в течение всей службы. Для занятий оборудовались гимнастические залы и площадки.

В России начала XX в. из всех национальных систем гимнастики, предпочтение отдавалось сокольской системе. Для руководства занятиями приглашались чешские специалисты, готовились и национальные кадры. Уроки русских и чешских обществ «Со-

кол» в принципе были одинаковыми. На них изучались упражнения, доступные для обучаемых. Занятия проводились с музыкальным сопровождением, пением. Устраивались соревнования, красочные массовые выступления. Постепенно росло количество занимающихся гимнастикой.

В 1918 г. была создана Рабоче-Крестьянская Красная Армия (РККА), которая нуждалась в здоровой, физически хорошо подготовленной молодежи. Был издан декрет «Об обязательном обучении военному искусству», который предписывал Главному Управлению Всеобщего военного обучения (Всевобуч) создавать в армии спортивные клубы, восстанавливать спортивные площадки и залы. Важными вехами в развитии гимнастики стали I Всесоюзная Спартакиада (1928) и первенство РККА по гимнастике в 1930 г.

В марте 1931 г. был введен единый физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне», в январе 1932 г. – ГТО II ступени, в 1934 г. – «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). В 1930-е гг. около 90% учащейся молодежи были охвачены обязательными занятиями физической культурой, на которых основным видом упражнений являлась гимнастика. В этот период (1931-1936) происходит дальнейшее развитие спортивной гимнастики: повышается сложность упражнений, совершенствуется методика обучения и тренировки.

В 1930-1940 гг. гимнастика активно использовалась при подготовке войск. В СССР были изданы: «Наставление по физической подготовке Сухопутных войск РККА»; «Временный курс физической подготовки ВВС РККА»; «Наставление по физической подготовке РК ВМФ»; «Положение о массовой физкультурной и спортивной работе в РККА». В содержание этих документов входили средства гимнастики.¹ Гимнастические упражнения были включены в Руководство по физической подготовке в запасных частях Красной Армии (1942), Руководство по гимнастике для запасных и учебных дивизий Красной Армии (1944).

В физической подготовке вооруженных сил Германии в 1930-1940 гг. присутствовала большая доля упражнений, по структуре схожих с двигательными действиями, выполняемыми в условиях боевых действий, также немецкие солдаты регулярно выполняли гимнастические упражнения.

После Второй мировой войны гимнастика не потеряла своего прикладного значения. Например, в содержание Наставления по

¹ Глубокий В.А., Прокопас А.В. Физическая подготовка в Вооруженных Силах СССР и Германии в 30-40 гг. XX в. // Роль СССР во Второй мировой войне: к 65-летию Великой Победы : материалы Всероссийской науч. конф. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2010. С.72-76.

физической подготовке Вооруженных Сил Союза ССР (НФП-59)¹ входили гимнастические упражнения – подтягивание на перекладине, подъем переворотом, выход в упор разгибом, размахивания, различные варианты соскоков, лазание по канату различными способами, прыжки через опору (конь гимнастический), кувырки вперед, назад и пр.

В настоящее время Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. №172 «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» введена в практику программно-нормативная основа комплекса. В содержание современного комплекса ГТО входят следующие гимнастические упражнения: подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа на спине.

На современном этапе в содержание нормативных актов, регламентирующих физическую подготовку в силовых структурах, традиционно входят гимнастические упражнения, позволяющие развивать физические качества и совершенствовать прикладные двигательные навыки.

Таким образом, гимнастика как прикладная система физического воспитания порождена жизнью, трудовой деятельностью и развивалась под влиянием достижений наук о человеке, законов развития общества, способов ведения войн и по своим собственным закономерностям.

1.2. Виды гимнастики

В классификацию гимнастики входят оздоровительные, образовательно-развивающие и спортивные виды.

Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде утренней гигиенической (зарядка) и вводной гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки в учебных заведениях, на производстве; сюда включены также лечебная и ритмическая гимнастика. Главное их назначение состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность в учебе, труде, повышать активность в трудовой и общественной деятельности. Кроме того, в последнее время появился ряд новых, нетрадиционных в массовом оздоровительном движении

¹ Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил Союза ССР М.: Военное издательство Министерства обороны Союза ССР, 1959. 446 с.

видов гимнастических упражнений – стретчинг, калланетика и шейпинг-система.

К *образовательно-развивающим видам гимнастики* относятся основная, женская, атлетическая и профессионально-прикладная. Так как основная гимнастика располагает большими возможностями для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, она является самостоятельным средством и методом физического воспитания всех возрастных категорий занимающихся. Основная гимнастика положена в основу государственных программ физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, учащихся средних и высших специальных учебных заведений, лиц среднего и пожилого возрастов. В образовательных организациях средства основной гимнастики включены в уроки физической культуры, используются в группах здоровья, общей физической подготовки.

Женская гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины. В занятия включаются все виды общеразвивающих гимнастических упражнений: вольные упражнения без предметов и с предметами, упражнения на гимнастической стенке, скамейке и др. В занятиях с женщинами большое место занимают упражнения художественной гимнастики, элементы балльных и народных танцев и музыка. Музыкальному сопровождению занятий уделяется особое внимание. С помощью этих упражнений развиваются координация движений, гибкость, плавность, грациозность, красота движений, формируется правильная и красивая осанка, укрепляется здоровье, повышается физическая и умственная работоспособность.¹

Гимнастика с профессиональной направленностью объединяет упражнения и методические приемы, с помощью которых можно своевременно, до начала профессионального обучения, повышать функциональные возможности организма, изучать (оценивать) и развивать двигательные и психические способности, воспитывать личностные свойства, необходимые занимающимся в избранном виде профессиональной деятельности. Развитию профессиональных способностей и формированию прикладных двигательных навыков большое внимание уделяется при занятиях гимнастикой в средних и высших специальных учебных заведениях. Здесь фактически вся физическая подготовка носит прикладной

¹ Гимнастика / М.Л. Журавин [и др.]. С.12.

характер, то есть она ориентирована на развитие способностей, необходимых занимающимся для успешного овладения избранным видом трудовой деятельности и достижения в ней профессионального мастерства.¹

Атлетическая гимнастика является средством и методом развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма; приобщения занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями; формирования здорового образа жизни; отвлечения от курения, употребления наркотиков и других вредных для здоровья и становления личности привычек; подготовки юношей к труду, а девушек к детородной функции и материнству. Атлетическая гимнастика, являясь продолжением гигиенической, может стать началом спортивной гимнастики. Атлетической гимнастикой можно заниматься с использованием веса внешних отягощений (штанги, гантели, гири), а также выполняя упражнения с отягощением весом собственного тела.

К спортивным видам гимнастических упражнений относятся: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика и спортивная аэробика.

Спортивная гимнастика – это многоборный вид спорта. В него входят: у мужчин – вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин – опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. В занятия спортивной гимнастикой включаются упражнения художественной и ритмической гимнастики, акробатики, хореографии, игры и др. Спортивная гимнастика – олимпийский вид спорта. Ее развитием в нашей стране руководит Федерация спортивной гимнастики России.

Художественная гимнастика – сугубо женский вид спорта. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Ряд элементов этого вида спорта включен в школьную программу по физической культуре. В старших классах проводятся самостоятельные занятия художественной гимнастикой. Развитием художественной гимнастики в стране руководит Федерация художественной гимнастики России. Художественная гимнастика также является олимпийским видом спорта.

Спортивная акробатика включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные (мужская и смешанная па-

¹ Гимнастика и методика преподавания / под ред. В.М. Смоленского. 3-е изд., перераб, доп. М.: Физкультура и спорт, 1987. С.17.

ры) и групповые упражнения. К акробатическим относят и упражнения на батуте. Широкий диапазон сложности акробатических упражнений позволяет обучать им лиц, различных по возрасту, полу и физической подготовленности. Для занятий акробатикой не требуется сложного оборудования, достаточно акробатической дорожки, гимнастических матов. Заниматься ею можно не только в спортивном зале, но и на спортивной площадке. Развитием акробатики в стране руководит Федерация акробатики России. Она организует и проводит соревнования, включая первенства России.

Спортивная аэробика – это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами. Включает в себя следующие виды упражнений: индивидуальные выступления мужчин и женщин, смешанные пары, тройки и шестерки в любом составе. Основу хореографии в этих упражнениях составляют «базовые» аэробные шаги и их соединения. В 1995 г. Международным олимпийским комитетом (МОК) аэробика была признана официальной дисциплиной и вошла в Международную федерацию гимнастики (FIG). У нас в стране руководят развитием и проводят соревнования Федерация и Ассоциация спортивной аэробики России при поддержке Федерации спортивной гимнастики России в соответствии с правилами Международной федерации аэробики.

Таким образом, средства гимнастики позволяют решать большинство задач, стоящих перед физическим воспитанием и физической подготовкой всех возрастных групп и категорий населения.

1.3. Прикладная гимнастика как средство физической подготовки сотрудников силовых ведомств

Гимнастические упражнения традиционно являются средством физической подготовки сотрудников силовых ведомств. Тренировка с собственным весом заставляет работать весь опорно-двигательный аппарат, требует координации, согласованности, баланса и даже умственной концентрации.

Практикуемые в гимнастике силовые упражнения с отягощением весом собственного тела позволяют максимально развить атлетические способности у занимающихся. Кроме того, длительное и многоразовое выполнение гимнастических упражнений позволяет улучшать динамическую и статическую выносливость.

Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве, применяются для формирования прикладных навыков по преодолению препятствий. К ним относятся подтягивание, выход в упор, подъем переворотом, лазание, перелезание и опорные прыжки.

В Вооруженных Силах Российской Федерации занятия по гимнастике направлены на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентировки, прикладных двигательных навыков, воспитание смелости и решительности, совершенствование строевой выправки военнослужащих. В занятия по гимнастике включаются физические упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки, акробатические упражнения, на тренажерах и многопролетных снарядах, в равновесии, лазании, подвижные игры и эстафеты. Кроме того, для военнослужащих летного состава и курсантов военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку летного состава, включаются физические упражнения на батуте, стационарном гимнастическом колесе, акробатические упражнения. Так, военнослужащие Вооруженных Сил Российской Федерации (далее – ВС РФ) должны уметь выполнять следующие гимнастические упражнения: комплекс вольных упражнений №1; комплекс вольных упражнений №2; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклон туловища вперед; лазание по канату; подтягивание на перекладине; поднимание ног к перекладине; подъем переворотом на перекладине; подъем силой на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре на брусьях; прыжок согнув ноги через коня (козла) в ширину; прыжок ноги врозь через козла в длину; прыжок ноги врозь через коня в длину; соскок махом назад на перекладине; соскок махом вперед на брусьях и т.д.

Гимнастические упражнения, которые имеют количественные показатели (подтягивания, подъем переворотом и т.д. – количество повторений, удержание угла в упоре на брусьях – время удержания положения), оцениваются по стобалльной шкале.

Приказом МВД России от 13 ноября 2012 г. №1025 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» в содержание физической подготовки сотрудников включен раздел «Прикладная и атлетическая гимнастика». В практические занятия по этому разделу входят следующие гимнастические упражнения – подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине, акробатические упражнения, а при необходимости иные упражнения на перекладине, брусьях, кольцах, шведской стенке, полу (ковре), упражнения в лазании по канату, шесту. В

указанный раздел также входят упражнения толчок (жим) гири, на тренажерах, в поднимании и переноске занимающихся, упражнения с использованием гимнастической скамейки, штанги, гири, гантелей. Контрольными упражнениями для сотрудников МВД России являются: подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 минуты. По этим упражнениям установлены оценочные критерии.

Кроме того, в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации приводятся рекомендации по тренировкам к выполнению этих контрольных упражнений. Например, тренировка в выполнении контрольного упражнения «подтягивание на перекладине» заключается в повторном выполнении подтягиваний в объеме, зависящем от текущего предельного количества повторений. Подготовка к сдаче норматива планируется по следующей методике: при предельном количестве повторений в подтягивании на перекладине 1 раз выполняются 7 подходов по 1 повторению (1 – 7x1), 2 раза – 8x1, 3 – 6x2, 4 – 7x2, 5 – 6x3, 6 – 7x3, 7 – 7x4, 8 – 6x5, 9 – 7x5, 10 – 6x6 повторений, 11 – 7x6, 12 – 6x7, 13 – 7x7, 14 – 7x8, 15 – 7x9, 16 – 7x10 повторений.¹

В содержание физической подготовки сотрудников силовых структур, как правило, входят следующие контрольные нормативы: для сотрудников мужского пола – подтягивание на перекладине, поднимание ног к перекладине, комплексное силовое упражнение; для сотрудников женского пола – поднимание туловища из положения лежа на спине, комплексное силовое упражнение; для сотрудников специальных подразделений – подтягивание на перекладине, подъем переворотом на перекладине, подъем силой на перекладине, комплексное силовое упражнение. Перечисленные упражнения являются гимнастическими, отягощением в них является собственный вес сотрудника. Гимнастические упражнения (лазание, перелезание и др.) сотрудники ОВД, курсанты (слушатели) образовательных организаций МВД России выполняют на занятиях по теме «Преодоление препятствий».

Курсанты, обучающиеся в СибЮИ МВД России, выполняют большое количество гимнастических упражнений. Раздел «Прикладная и атлетическая гимнастика» предусматривает изучение темы «Упражнения на гимнастических снарядах». На учебных занятиях по этой теме курсанты учатся выполнять:

¹ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД РФ от 13 ноября 2012 г. № 1025дсп.

упражнения на перекладине: подтягивания, подъем силой, подъем переворотом, поднимание ног к перекладине, подъем разгибом, оборот назад, оборот вперед, соскок махом назад, соскок дугой (для мужчин); комбинацию на перекладине из 4-6 ранее изученных элементов; подтягивания на перекладине высотой 90-110 см (для девушек);

упражнения на брусьях: подъем махом вперед в сед ноги врозь, подъем разгибом, подъем махом назад, стойка на плечах, соскок махом назад; комбинацию на параллельных брусьях из 4-6 ранее изученных элементов;

опорные прыжки: для мужчин: прыжок ноги врозь (конь в длину, высота – 115–120 см); для женщин: прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь (конь в ширину, высота – 110-115 см);

лазание по вертикальному и горизонтальному канату (шесту).

Многие из вышеперечисленных упражнений включены в содержание занятий по разделу «Преодоление препятствий», а также являются контрольными, по которым оценивается физическая подготовленность обучаемых.

На каждом учебном занятии по физической подготовке курсанты, слушатели вуза МВД России выполняют акробатические упражнения и силовые упражнения с отягощением весом собственного тела. Силовые упражнения с отягощением весом собственного тела выполняются на перекладине, параллельных брусьях, кольцах гимнастических. Разные варианты сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа курсанты практикуют на самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Гимнастические упражнения используются в учебном процессе вуза МВД России не только для формирования и совершенствования двигательных навыков, но и для развития силовых и координационных способностей у обучаемых.

Таким образом, в физической подготовке военнослужащих ВС РФ, сотрудников силовых ведомств присутствует большое количество гимнастических упражнений. Гимнастика по своей сути является прикладной для сотрудников силовых ведомств, потому что позволяет формировать общеприкладные двигательные навыки – способность за счет мышечных усилий перемещать свое тело в пространстве, успешно преодолевать различные препятствия. Не освоив различные виды кувырков, невозможно в полной мере изучить приемы рукопашного боя, так как это чревато травматизмом.

Занятия гимнастикой формируют базовую основу для других видов физкультурно-спортивной деятельности. Кроме того, посредством выполнения гимнастических упражнений военнотру-

жащие и сотрудники развивают двигательные качества: силовые способности, гибкость, ловкость и быстроту движений.

Контрольные вопросы

1. Для чего были предназначены национальные системы гимнастических упражнений?

2. В чем заключается использование гимнастики как прикладной системы физического воспитания?

3. Чем отличаются оздоровительные, образовательно-развивающие и спортивные виды гимнастики?

4. Какие упражнения входят в содержание прикладной гимнастики военнослужащих, сотрудников силовых ведомств, курсантов, обучающихся в образовательных организациях правоохранительных органов?

Глава II

ТЕХНИКА УПРАЖНЕНИЙ, МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПРИКЛАДНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

2.1. Терминология гимнастических упражнений

Гимнастическая терминология – это система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений.

Термином в гимнастике принято называть краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности. К гимнастическим терминам предъявляются следующие требования:

1) краткость – позволяет заменить длинное словесное описание, указать не все, а только необходимые характеристики упражнения;

2) точность – способствует созданию отчетливого представления об изучаемом упражнении, дает однозначное определение его сущности или указываемой особенности;

3) доступность – достигается использованием словарного запаса и законов языка, терминов из смежных областей знания, из практики и интернациональных терминов данной сферы.

Общие термины применяют для обозначения: а) общих понятий, например: элемент, соединение, комбинация; б) групп упражнений, например: строевые упражнения, смешанные упоры, разноименные перемахи.

Конкретные термины определяют признаки конкретных упражнений и делятся, в свою очередь, на основные и дополнительные: а) основные термины отражают структурные признаки определяемых действий, принадлежность к той или иной группе упражнений: стойка, вис, упор, сед, оборот и т.д.; б) дополнительные термины уточняют информацию о конкретном двигательном действии, указывая:

– направление движения – вперед, влево, налево, наружу, боком;

– способ выполнения – разгибом, махом, переворотом;

– условия опоры – на лопатках, на предплечьях, на животе, на (правой) ноге;

– характер исполнения – медленный (переворот), расслабленно, упруго;

– некоторые количественные характеристики, например: два кувырка вперед, три переворота боком.

Конкретные гимнастические элементы описываются обычно сочетанием основного и одного или нескольких дополнительных терминов. Однако некоторые основные термины и сами по себе обозначают конкретные элементы, например: упор, вис, мост, шпагат.

Отдельные основные термины могут превращаться в дополнительные и наоборот: мах – махом, стойка – стоя, присед – присев, круг – круговой, переворот – переворотом и т.п.

Приводим гимнастическую терминологию, наиболее часто применяемую на учебных занятиях по физической подготовке с сотрудниками силовых ведомств.

Вис – положение занимающегося, когда его плечи находятся ниже точек хвата и в работе участвуют мышцы-сгибатели рук. Висы делятся на простые и смешанные. В простых висах занимающийся держится за снаряд только руками (реже только ногами). При использовании дополнительной опоры другими звеньями тела висы называются смешанными. К ним относят вис присев, вис лежа, вис стоя. Основные виды висов, которые используются в физической подготовке: на прямых (согнутых) руках, обратным хватом, разноименным хватом, согнувшись, прогнувшись, лежа, стоя, завесом.

Комбинация – совокупность элементов и соединений с четко выраженным начальным (вскок, запрыгивание) и конечным (как правило, соскок) элементами.

Кувырок – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову; выполняются кувырок вперед, назад, в сторону, через плечо.

Мост – выполняется в максимально прогнутом положении тела опорой поднятыми вверх руками (рукой) и ногами (ногой).

Наклон – отведение туловища или головы относительно вертикального положения. Разновидности наклона: пружинящий – выполняется несколькими движениями с неполным возвращением в исходное положение в промежутках между ними; касаясь – выполняется с касанием пола руками (рукой).

Оборот – круговое вращательное движение вокруг оси снаряда. Если вращение совпадает по направлению с наклоном головы вперед, оно называется «оборот вперед», если не совпадает, – «оборот назад».

Переворот – вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову и опорой руками (рукой): а) в акробатике различают переворот прыжком (толчком двумя ногами, с двумя

фазами полета), темповой переворот или просто переворот (махом одной, толчком другой ноги, с одной фазой полета), медленный переворот или «перекидка» (без фаз полета); б) на снарядах переворот выполняется через стойку на руках, на плечах, на голове.

Подъем – переход в упор из виса или более низкого упора в более высокий. Подъемы на перекладине осуществляются – силой, переворотом, разгибом, завесом и верхом. Подъем на брусьях осуществляются: махом вперед; махом назад; разгибом; силой; переворотом с поворотом кругом внутри брусьев в упор лежа на руках ноги врозь; разгибом в сед ноги врозь.

Прыжок – свободный полет после толчка ногами или одной ногой. Прыжки делятся на опорные (выполняются с дополнительной опорой (толчком) руками или рукой при полете над снарядом – ноги врозь, согнув ноги) и простые (выполняются полетом после отталкивания ногами (ногой) без дополнительной опоры руками).

Сед – положение сидя без выраженной дополнительной опоры; упор сидя – смешанный упор, сочетающий положение сидя и существенную опору руками.

Соединение – совокупность последовательно и слитно исполняемых элементов, при этом выполнение элемента в соединении качественно отличается от его изолированного выполнения.

Соскок – спрыгивание со снаряда.

Спад – переход из упора в вис или более низкий упор.

Стойка – а) положение стоя; б) вертикальное положение ногами кверху – с указанием опоры.

Упор – положение при котором плечи находятся выше точек опоры и работе участвуют мышцы разгибатели рук. Подразделяются на упоры на полу, перекладине, брусьях. На полу – упор присев, упор лежа, упор стоя согнувшись ноги врозь. На перекладине – упор, упор завесом, верхом и упор сзади. На брусьях – упор, упор на руках, преплечьях, лежа ноги врозь и упор согнувшись на руках.

Хват – способ держания за снаряд. Хваты бывают сверху, снизу, разный (одна рука сверху, другая снизу), обратный и скрестный. Один и тот же хват может быть широким, узким, сомкнутым и обычным, то есть на ширине плеч. Хват называется глубоким, если занимающийся находится в висячем положении, а кисти согнуты и лежат на опоре (кольца, концы жердей) сверху.

Шпагат – сед с предельно разведенными ногами. Шпагат правой (левой) – указана нога, находящаяся впереди.

Элемент – кратчайшее гимнастическое упражнение, характеризующееся законченностью и невозможностью расчленения на составляющие элементы.

При обозначении динамических упражнений в прикладной гимнастике указывается положение и двигательное действие. Например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на брусьях, стоя с опорой о стену), подтягивания широким хватом на перекладине и т.п.

Преподавателям (инструкторам) физической подготовки при проведении занятий для краткости рекомендуем упрощать названия упражнений. Так, сгибание и разгибание рук можно называть просто отжиманиями – отжимания на брусьях, отжимания в упоре лежа, отжимание в упоре лежа на кулаках (пальцах). Подтягивания на перекладине могут обозначаться как подтягивания хватом сверху, снизу (обратным хватом), широким или узким хватом и т.д.

2.2. Упражнения на перекладине и канате

Рассмотрим гимнастические упражнения на перекладине и лазание по канату, которые используются в физической подготовке сотрудников силовых ведомств.

Подтягивание на перекладине. Исходное положение (ИП): вис хватом сверху, тело слегка прогнуто, ноги прямые, носки вытянуты. Сгибая руки, подтянуть тело до положения подбородок выше перекладины. Разгибая руки равномерно опуститься вниз. Положение вися фиксируется 0,5 секунды. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног. Запрещается выполнение движений рывком и махом. Выполняется на количество раз.



Рис.1. Подтягивание на перекладине

Главное в выполнении упражнения – хорошее развитие мышц рук и плечевого пояса.

Технические требования – выполнять упражнение каждый раз из неподвижного положения без рывков и маховых движений ногами. В конце подтягивания подбородок выше перекладины.

Характерные ошибки выполнения: отклонение головы назад; неравномерное подтягивание (поочередно правой и левой рукой); сгибание и разгибание ног; рывки и маховые движения ногами.

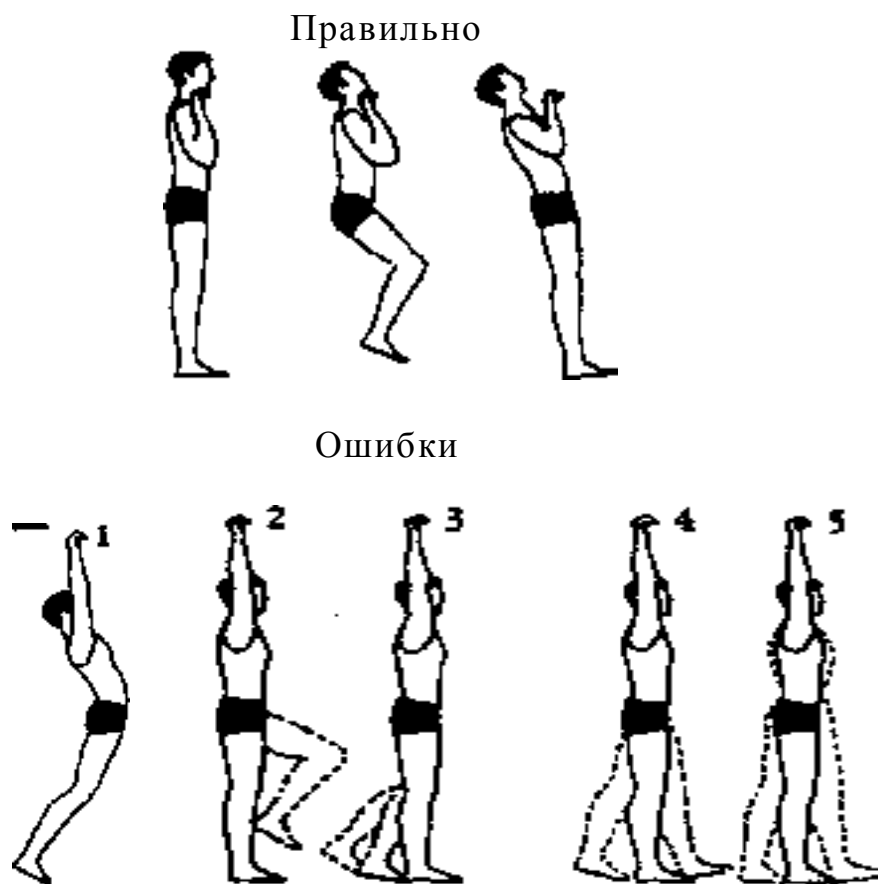
Помощь и страховка – стоя сбоку и сзади, помочь, поднимая руками за голень и бедро.

Подготовительные упражнения: подтягивание с прыжка и медленное опускание в вис на прямые руки; подтягивания с помощью поддерживания за голень и бедро.

Рассмотрим критерии оценки подтягиваний по правилам силовой гимнастики. Данные критерии рекомендуем применять при оценке сотрудников силовых ведомств. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП – вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. Указание: положение «руки на ширине плеч» определяется в ИП расстоянием между указательными пальцами рук сотрудника, которое не должно отклоняться более чем на ширину ладони в меньшую или в большую стороны от ширины его плеч. Ошибки, допускаемые при выполнении подтягиваний, показаны на рисунке 2.

| <i>Название ошибки</i> | <i>Видимое проявление ошибки</i> |
|------------------------|--|
| «Подбородок» | Подбородок не выше грифа перекладины. |
| «Нет фиксации» | Сотрудник не принял ИП на 0,5 секунды. |
| «Рывок» | Резкое движение в одну сторону. |
| «Взмах» | Маятниковое движение с остановкой. |
| «Волна» | Поочередное резкое нарушение прямой линии ногами и т.д. |
| «Поочередно» | Явно видимое поочередное сгибание рук. |
| «Руки согнуты» | При приходе в ИП руки согнуты в локтевых суставах. |
| «Перехват» | Сотрудник раскрыл ладонь (преподаватель (инструктор) увидел лицевую сторону ладони). |
| «Остановка» | Сотрудник остановился при подтягивании, нарушив непрерывность движения. |
| «Рывок головой» | Резкое движение головой вверх. |
| «Ноги согнуты» | При движении вверх ноги согнуты в коленных суставах. |

Подтягивание, выполненное с ошибкой, не оценивается.



1. Нет фиксации ИП.
2. Рывок.
3. Взмах голеньями.
4. Взмах бедрами.
5. Волна

Рис. 2. Ошибки при выполнении подтягиваний на перекладине

При подтягивании сотрудник обязан: из ИП подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины; опуститься в вис; самостоятельно остановить раскачивание. Сотрудник имеет право: использовать опору или помощь другого сотрудника для принятия стартового ИП; изменить положение хвата на грифе перекладины, не раскрывая ладоней; выполнять подтягивание с ускорением или замедлением.

При подтягивании запрещено: наносить на ладони или гриф клеящие вещества, включая канифоль; отталкиваться от пола и касаться других предметов; делать «рывки», «взмахи», волны ногами или туловищем; сгибать руки поочередно; висеть на одной руке; применять накладку; отпускать хват, раскрыв ладонь; перехват рук вдоль или поперек грифа перекладины, раскрыв ладонь; останавливаться при выполнении очередного подтягивания.

Каждое правильно выполненное подтягивание отмечается счетом, указывающим выполненное повторение, подаваемым пре-

подавателем (инструктором) физической подготовки после фиксации на 0,5 секунды ИП: «раз», «два» и т.д. Счет является одновременно разрешением на продолжение упражнения.

Поднимание ног к перекладине. ИП – вис (хват сверху, ноги вместе). Поднять ноги к перекладине до касания и опустить их вниз. Положения виса фиксируется 1-2 секунды. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног. Запрещается выполнение движений махом. Выполняется на количество раз.

Технические требования – выполнять упражнение каждый раз из неподвижного положения без рывков и маховых движений ногами. В конце подъема ног касание перекладины.



Рис. 3. Поднимание ног к перекладине

Характерные ошибки выполнения: отклонение головы назад; сгибание рук; сгибание и разгибание ног; раскачивание в висе и маховые движения ногами.

Помощь и страховка – стоя сбоку и сзади, помочь, поднимая руками за бедро.

Подготовительные упражнения выполняются в висе: подъем прямых ног до угла в 90° ; подъем согнутых ног до касания коленями груди; удержание угла 90° (ноги согнуты, ноги прямые).

Подъем переворотом на перекладине. Из виса хватом сверху, подтягиваясь без рывков и маховых движений, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг нее, выйти в упор на прямые руки, тело прогнуто. После фиксации упора опуститься в вис без остановки произвольным способом. Положение виса фиксируется. Положение виса и упора фиксируется 1-2 секунды.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений махом и касание подбородком перекладины.

Выполняется на количество раз.

Главное в технике выполнения – не разгибать рук, пока тело не получит опоры о снаряд; при продвижении ног вверх удерживать их у перекладины.



Рис. 4. Подъем переворотом

Технические требования – выполнить упражнение с прямыми ногами, в положении упора тело должно быть прогнуто, руки прямые.

Характерные ошибки выполнения: выпрямление рук во время поднимания ног к перекладине – тело опускается вниз, ноги ударяются о перекладину; раннее откидывание головы назад; сильное сгибание ног в тазобедренных суставах после выхода в упор (получается упор согнувшись); опускание в вис под перекладину выполняется с большим продвижением вперед (по принципу соскока дугой).

Помощь и страховка – стоя сбоку под перекладиной, помочь нажимом под бедро и плечо. С выходом в упор удерживать ноги, помочь зафиксировать упор прогнувшись. При соскоке сопроводить под спину и грудь до приземления.

Подготовительные упражнения: подтягивания на перекладине с подниманием ног в «угол»; поднимание прямых ног к перекладине; подъем переворотом на низкой перекладине толчком одной и махом другой, то же толчком двух ног; подъем переворотом на высокой перекладине с помощью партнера, подталкивающего под таз и поясницу.

Подъем силой на перекладине. Из виса хватом сверху подтянуться, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах. В конце подтя-

гивания быстро перевести одну руку в упор локтем вверх, не задерживаясь, подать плечи вперед, поставить в упор другую руку, разгибая руки выйти в упор. После фиксации упора опуститься в вис без остановки произвольным способом. Выполняется на количество раз.

Главное в технике выполнения – высоко подтянуться и быстро поставить одну руку в упор.



Рис. 5. Подъем силой на перекладине

Технические требования – выполнить упражнение без рывков и размахиваний. Положение виса и упора фиксируется 1-2 секунды.

Разрешается выход в упор на две руки, незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение упражнения и движений рывком или махом.

Характерные ошибки выполнения: использование маха при выходе в упор; сильное сгибание тела в тазобедренных суставах в момент перехода из виса в упор.

Помощь и страховка – стоять сбоку, поддерживая под бедро и голень, помочь перейти из виса в упор. При опускании при необходимости остановить раскачивание.

Подготовительные упражнения: подтягивания на перекладине выше (до груди); сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; из упора опускание в упор на одну руку и переход в упор; из виса на согнутых руках переход в упор на одну руку с помощью страхующего; подъем силой с помощью страхующего; подъем силой из виса углом на концах брусков.

Соскок махом назад на перекладине. Комбинация упражнений выполняется курсантами образовательных организаций право-

охранительных органов, может выполняться сотрудниками служб специального назначения и наиболее подготовленными сотрудниками силовых ведомств.

Комбинация упражнений для курсантов 1-го и 2-го курсов образовательных организаций правоохранительных органов: вис, подъем переворотом, мах дугой, соскок махом назад.

Для курсантов 3-го и старших курсов образовательных организаций правоохранительных органов: вис, размахивание, подъем разгибом, оборот назад в упоре, мах дугой, соскок махом назад.



Рис. 6. Соскок махом назад на перекладине

В упражнении сложность представляет подъем переворотом, разгибом, оборот назад в упоре, соскок махом назад. Разберем технику выполнения каждого элемента по отдельности. Так как

техника подъема переворотом была рассмотрена выше, изучим подъем разгибом.

Подъем разгибом. Техника выполнения: размахивание в висе; махом вперед, пройдя вертикальное положение поднести ноги носками к перекладине; с движением тела назад, разгибаясь, направлять ноги вперед-вверх как бы скользя по перекладине, и, энергично надавливая прямыми руками на перекладину выйти в упор, сделав отмах назад.

Главное в технике выполнения – удерживать бедра у перекладины и создавать одновременное движение ногами вперед, плечами назад.

Технические требования – выполнить упражнение с прямыми руками и завершить оборот прогнутым телом.

Характерные ошибки выполнения: слабый отмах назад, ноги ниже плеч; сгибание в тазобедренных суставах в момент касания бедрами перекладины; ранее движение плечами назад до касания бедрами перекладины, что может привести к срыву со снаряда; сгибание рук во время оборота (оборот на животе).

Помощь и страховка – стоя сбоку, поддерживать под спину и ноги, помогая удержать тело у перекладины.

Подготовительные упражнения: имитация подъема разгибом лежа на полу с палкой; махом вперед поднимание носков ног к перекладине; выполнение подъема разгибом с помощью партнера – взять спортсмена за ноги, согнутые в угол, отвести его назад в крайнее положение, отпустить, помочь нажимом под таз и спину выполнить упражнение.

Оборот назад в упоре. Техника выполнения: в упоре после предварительного маха назад с приближением тела к перекладине активно послать плечи назад, прижимая прямыми руками бедра к перекладине, одновременно с этим, несколько сгибаясь, послать ноги вперед-вверх пройдя вертикальное положение вниз головой, повернуть кисти, разогнуться и выйти в упор.

Главное в технике выполнения – удерживать бедра у перекладины и создавать одновременное движение ногами вперед, плечами назад.

Технические требования – выполнить движение с прямыми руками и завершить оборот прогнутым телом.

Характерные ошибки выполнения: слабый отмах назад, ноги ниже плеч; сгибание в тазобедренных суставах в момент касания бедрами перекладины; ранее движение плечами назад до касания бедрами перекладины, что может привести к срыву со снаряда; сгибание рук во время оборота (оборот на животе).

Помощь и страховка – стоя сбоку, поддерживать под спину и ноги, помогая удерживать тело у перекладины.

Подготовительные упражнения: медленное выполнение оборота на низкой перекладине с помощью двух человек, вращая обучаемого за ноги и плечи; оборот назад на полусогнутых руках (на животе) с помощью партнера; из виса согнувшись на бедрах (ноги удерживаются страхующим) поворачивая кисти, быстро разогнуться в упор.

Соскок махом назад. Техника выполнения: из упора махом назад пройти вертикаль, незначительно согнуться; вслед за этим энергично выполняя разгибание туловища («хлест»), нажать руками на перекладину и вылететь назад-вверх; в полете зафиксировать прогиб, рука в стороны-вверх.

Главное в технике выполнения – сделать сильный мах так чтобы плечи во время опускания рук были выше перекладины.

Технические требования – выполнить соскок с высоким вылетом (плечи выше перекладины) и фиксацией прогиба.

Характерные ошибки выполнения: согнутое положение тела во время маха назад; ранее опускание рук (место приземления очень удалено от перекладины, тело сгибается в тазобедренных суставах); позднее опускание рук.

Помощь и страховка – стоя под перекладиной, с момента вылета быстро сопровождать обучаемого и при приземлении подержать одной рукой под грудь, другой под спину, находясь несколько сбоку и сзади.

Подготовительные упражнения: размахивание с выполнением хлеста назад; размахивание с нажимом руками и подниманием плеч в конце маха назад; соскок махом назад прогнувшись с небольшого маха. Подготовительные упражнения выполняются в висе на перекладине.

Лазание по канату. Технические требования – взяться руками за канат ниже отметки 2 м от пола и подняться на высоту 6 м от пола произвольным способом. Коснуться верхней отметки рукой. Опускание вниз – произвольным способом. Разрешается лазание по шесту. Запрещается начинать подъем с прыжка и спрыгивать с каната выше отметки 2 м от пола.

Оценка упражнения производится по способу лазания: «отлично» – лазание без помощи ног, ноги – в положение «угол»; «хорошо» – лазание без помощи ног, ноги – произвольно; «удовлетворительно» – лазание с помощью ног. Лазание по канату рекомендуем оценивать только у курсантов образовательных организаций правоохранительных органов, а также у сотрудников служб специального назначения.



Рис. 7. Лазание по канату

Подготовительные упражнения: подтягивания на перекладине; поднятие ног к перекладине; удержание угла в висе на перекладине, упоре на брусках.

2.3. Упражнения на брусках

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. Упор на прямых руках, из упора, тело слегка прогнуто, ноги прямые, сохраняя положение тела, опуститься до полного сгибания рук. Усилиями мышц разогнуть руки. Темп движения равномерный. Главное в технике выполнения – хорошее развитие мышц рук и плечевого пояса.

Технические требования – опускание производить до полного сгибания рук, а разгибания – до полного их выпрямления. Положение упора фиксировать 1 секунду. Разрешается незначительное сгибание ног, тела и разведение ног. Запрещается выполнение движений махом.



Рис. 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках

Характерные ошибки выполнения: сильный прогиб в пояснице при разгибании рук; сгибание тела в тазобедренных суставах при сгибании рук; неполное сгибание рук.

Помощь и страховка – стоя сбоку и поддерживая за руку, помочь нажимом под бедро при выпрямлении рук.

Подготовительные упражнения: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках с помощью партнера.

Угол в упоре на брусках. Выполняется из положения упора на брусках. Поднять прямые ноги в положение «угол», носки оттянуты, пятки ног, выше жердей. Время выполнения упражнения определяется с момента фиксации положения «угол» до момента опускания пяток ног ниже жердей.

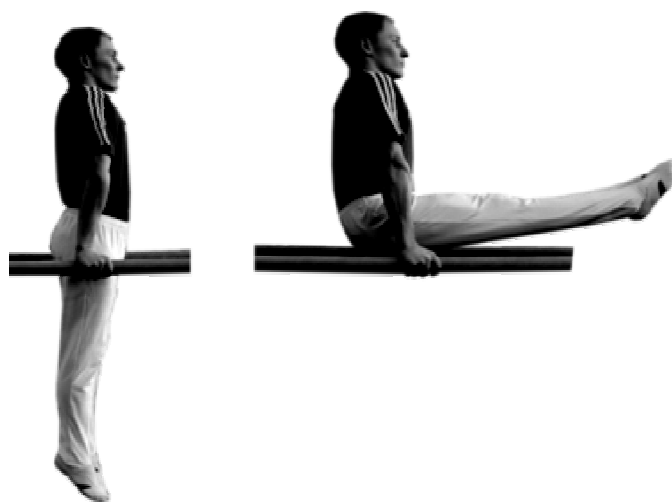


Рис. 9. Угол в упоре на брусках

Главное в технике выполнения – хорошее развитие мышц живота.

Технические требования – зафиксировать «угол» прямыми ногами, пятки выше жердей.

Характерные ошибки выполнения: отклонение плеч назад; колебательные движения таза вперед-назад; дрожание ног с медленным опусканием ниже жердей.

Помощь и страховка – стоя сбоку и поддерживая за руку, помочь нажимом под голень снизу жердей.

Подготовительные упражнения: поднимание и опускание ног в упоре на брусках; из упора поднять ноги в положение «угол», развести в стороны, соединить вместе, опустить; удержание ног в положении «угол» с помощью партнера.

Соскок махом вперед на брусках. Комбинация упражнений выполняется курсантами образовательных организаций правоохранительных органов, также может выполняться сотрудниками служб специального назначения и наиболее подготовленными сотрудниками силовых ведомств.

Для курсантов 1-го и 2-го курсов образовательных организаций правоохранительных органов: упор на руках, размахивание, подъем махом вперед в сед ноги врозь, перемах ног внутрь и мах назад, махом вперед соскок вправо с поворотом налево, держась за жердь двумя руками.

Для курсантов 3-го и старших курсов образовательных организаций правоохранительных органов: упор на руках, размахивание, подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, перехват рук вперед, силой стойка на плечах (держат 3 секунды), кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах ног внутрь и мах назад, махом вперед соскок вправо с поворотом налево, держась за жердь двумя руками.

Рассмотрим технику выполнения каждого элемента представленной комбинации гимнастических упражнений по отдельности.

Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Размахивание в упоре на руках; махом вперед после вертикали слегка согнуться и сделать энергичное движение грудью вперед-вверх с одновременным мощным нажимом руками на жерди вниз-назад; при выходе в упор развести ноги и перейти в сед ноги врозь. Главное в технике выполнения – энергичный рывок грудью вперед-вверх с одновременным мощным нажимом руками на жерди. Технические требования – выполнить подъем на прямые и мах назад выше горизонтали. При выходе в сед ноги врозь – ноги прямые, носки оттянуты.

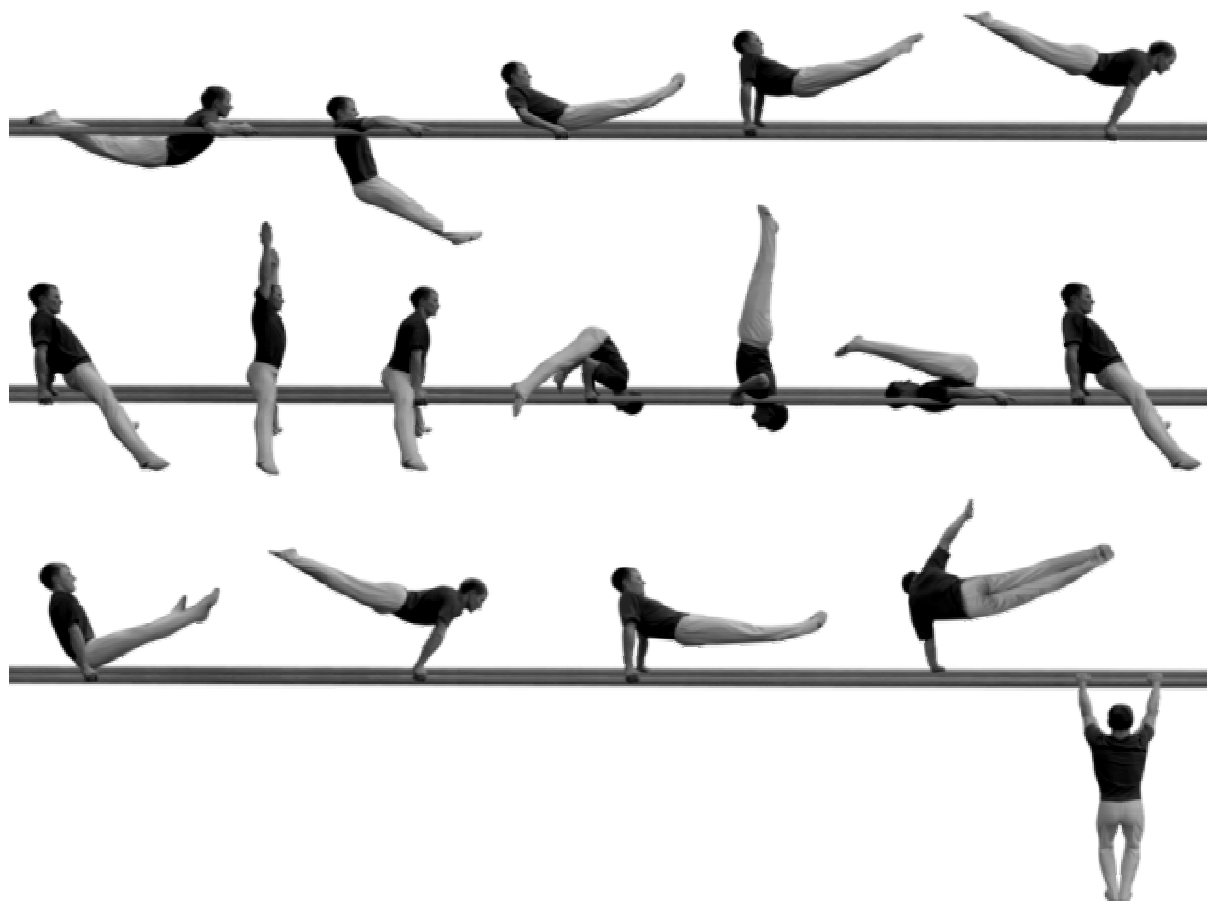


Рис. 10. Соскок махом вперед на брусках

Характерные ошибки выполнения: ранее начало подъема (ноги ниже жердей); сгибание в тазобедренных суставах при выходе в упор; подъем махом вперед через согнутые руки (руки выпрямляются махом назад); в положении сед ноги врозь – ноги согнуты, носки не оттянуты.

Помощь и страховка – стоя сбоку, помочь нажимом под спину и бедро из-под жердей. В случае падения вперед при выходе в упор поддержать под грудь снизу жердей.

Подготовительные упражнения: размахивания в упоре на руках; размахивания в упоре на брусках; из упора на руках, ноги врозь, спереди на жердях, разгибаясь и отталкиваясь плечами, выйти в упор ноги врозь; подъем махом вперед в сед ноги врозь с помощью партнера.

Силой стойка на плечах. Из седа ноги врозь перехватить руки вперед. Подать плечи вперед, усилием рук подать таз вверх, оторвать ноги от жердей. Сгибая руки, выйти в упор на плечах согнувшись, плечи поставить впереди кистей рук на длину плеча, ноги соединить. Разводя локти в стороны, разогнуться ногами вверх в стойку и прогнуться. Главное в технике выполнения уп-

ражнения – держать локти развернутыми в стороны, плечи подать вперед. Технические требования – зафиксировать стойку прогнутым телом 3 секунды.

Характерные ошибки выполнения: касание плечами жердей до момента отрыва ног; локти прижаты к телу; в стойке на плечах тело согнуто, голова на груди.

Помощь и страховка – стоять сбоку и поддерживать под грудь и спину двумя руками снизу жердей.

Подготовительные упражнения: стойка на голове на полу из упора ноги врозь согнувшись; кувырок вперед согнувшись из седа ноги врозь на брусках; стойка на плечах на низких брусках с помощью партнера или у стены; стойка на плечах из седа ноги врозь на низких брусках с помощью партнера (поддержка за ноги).

Кувырок вперед в сед ноги врозь. Из седа ноги врозь перехватить руки ближе к бедрам; сгибаясь и поднимая таз, поставить плечи к кистям, локти развести в стороны, голову наклонить вперед, подбородок к груди; не отпуская рук начать кувырок; уравновесив тело в положение упора согнувшись (локти в стороны), соединить ноги, перехватить руки вперед и только после этого закончить кувырок в сед ноги врозь. Технические требования – выполнить кувырок не опуская таз ниже жердей в конце упражнения.

Главное в технике выполнения – держать локти развернутыми в стороны, своевременный перехват руками в положение упора согнувшись.

Характерные ошибки выполнения: опускание таза ниже жердей; поздний перехват в упоре согнувшись; начало кувырка без предварительного поднимания таза вверх, плечи касаются жердей до момента отрыва ног от жердей; локти прижаты к телу (можно сорваться между жердей).

Помощь и страховка – стоя сбоку, поддержать под спину, помочь при выходе в упор ноги врозь нажимом под спину и таз снизу жердей.

Подготовительные упражнения: кувырок вперед из упора согнувшись ноги врозь на полу с помощью партнера; кувырок вперед на низких брусках с помощью партнера.

Махом вперед соскок вправо с поворотом налево. Из размахования в упоре махом вперед, пройдя вертикаль, слегка согнуться и послать ноги вправо, начиная ими энергичный поворот налево; оттолкнуться вначале правой, затем левой рукой; затем с разгибанием тела повернуться налево, перехватившись правой рукой за ближнюю жердь, соскочить. Главное в технике выполнения – сильный мах вперед, быстрый, выполненный над жердями поворот туловища, активно отталкиваясь и перехватываясь руками Техни-

ческие требования – выполнить соскок с прогибом тела в момент дохвата правой рукой перед приземлением.

Характерные ошибки выполнения: недостаточный мах вперед; одновременное отпускание рук; позднее отпускание правой руки.

Помощь и страховка – стоять сбоку спереди, в момент приземления быстро подойти и подхватить обучаемого под спину в случае падения назад.

Подготовительные упражнения: махом вперед соскок углом; соскок углом с поворотом на 90°, держась за жердь правой рукой; из седа на жерди соском с поворотом кругом; соском махом вперед с поворотом кругом на низких брусьях.

2.4. Упражнения в опорных прыжках

Прыжок согнув ноги через коня (козла) в ширину. С разбега оттолкнуться вперед-вверх руками о коня (козла), быстро согнуть ноги коленями к груди (сгруппироваться); после сильного и быстрого толчка руками выпрямить ноги вперед-вниз, прогнуться, подняв руки в стороны-вверх, приземлиться. Главное в технике выполнения – хорошо сгруппироваться и сильно оттолкнуться руками.

Технические требования – выполнить прыжок с прогибом после толчка руками. Высота коня (козла) 120-135 см; мостик высотой 10-15 см устанавливается произвольно. Запрещается толчок одной ногой, касание мата рукой (руками) после приземления.



Рис. 11. Прыжок согнув ноги через коня (козла) в ширину

Характерные ошибки выполнения: поздний толчок руками, ноги обгоняют плечи; отсутствие прогиба в полете после толчка руками.

Помощь и страховка – стоять сбоку и несколько спереди быть готовым поддержать под грудь и спину.

Подготовительные упражнения: имитация прыжка в упоре лежа на полу: толчком ног с высоким подниманием таза принять положение упора присев, колени вместе; прыжок вверх прогнувшись; прыжки вверх со сгибанием ног коленями к груди; прыжок на коня (козла) в упор присев и соскок вперед прогнувшись; то же, но соскок сразу после напрыгивания без задержки на коне (козле) в упоре присев.

Прыжок ноги врозь через козла в длину. После разбега и сильного толчка ногами вытянуть руки вперед к месту опоры о дальнюю часть козла, в полете поднять таз; нажимая прямыми руками на козла, сгибаясь и разводя ноги, оттолкнуться от снаряда; в полете зафиксировать прогиб, подняв руки в стороны-вверх, приземлиться. Главное в технике упражнения – высоко поднять таз после толчка руками, сильно (без задержки рук на козле) оттолкнуться руками с подачей плеч вперед. Технические требования – замах ногами не ниже плеч и разгибание после толчка руками. Высота козла 120-135 см; мостик высотой 10-15 см устанавливается произвольно. Запрещается перебор руками, толчок одной ногой, касание мата рукой (руками) после приземления.



Рис. 12. Прыжок ноги врозь через козла в длину

Характерные ошибки выполнения: отталкивание от мостика одной ногой; отсутствие замаха после толчка ногами, ноги ниже тела козла; опора о переднюю часть козла, сгибание ног; слабый толчок руками, отсутствие прогиба в полете после толчка.

Помощь и страховка – стоять сбоку за снарядом у места приземления и быть готовым поддержать обучаемого под грудь.

Подготовительные упражнения: с небольшого разбега наскок на мостик и акцентированное отталкивание; имитация прыжка в упоре лежа на полу, отталкиваясь носками и руками, развести ноги в стороны в положение упора стоя согнувшись. Прыжок вверх с разведением ног в стороны прогнувшись; прыжок ноги врозь через низкого козла с постепенным увеличением высоты.

Прыжок ноги врозь через коня в длину. Для курсантов образовательных организаций правоохранительных органов. С быстрого разбега сильно оттолкнуться от мостика вперед-вверх принять в полете горизонтальное положение прогнувшись ноги вместе; с постановкой рук на дальнюю треть коня коротким быстрым движением слегка согнуться, одновременно развести ноги и энергично оттолкнуться прямыми руками от коня в полете прогнуться, поднять руки поднять руки в стороны-вверх и приземлиться. Главное в технике выполнения – сильный толчок ногами, полет в прогнутом положении с последующим резким толчком руками. Технические требования – выполнить прыжок с высоким замахом и прогибанием после толчка руками. Высота коня 120-135 см; мостик высотой 10-15 см устанавливается произвольно. Запрещается перебор руками, толчок одной ногой, касание мата рукой (руками) после приземления.



Рис. 13. Прыжок ноги врозь через коня в длину

Характерные ошибки выполнения: отсутствие замаха положение тела ниже тела коня; сильное сгибание туловища в момент толчка руками; полет без прогиба после толчка руками; опора руками ближе дальней трети коня, сгибание ног.

Помощь и страховка – стоя сбоку у дальней трети коня, в момент постановки рук на снаряд захватить обучаемого за руку и быстро отойти назад, потянув на себя.

При тренировке стоять спереди и несколько сбоку и быть готовым поддержать за руку выше локтя и под грудь.

Подготовительные упражнения: с 2-3-х шагов разбега прыжок на мостик и акцентированное отталкивание; с небольшого разбега наскок в упор на коня, замах, отскочить оттолкнувшись руками; прыжок вверх прогнувшись; прыжок ноги врозь через козла в длину; прыжок через коня в длину, накрытого гимнастическим матом.

При отсутствии гимнастического мостика, допускается выполнение опорных прыжков без него, при этом рекомендуем высоту коня (козла) устанавливать ниже.

2.5. Упражнения без использования гимнастического оборудования

Кувырок вперед. Кувырок выполняется из строевой стойки, принять упор присев, поставить руки вперед, наклоняя голову к груди, оттолкнуться ногами и, группируясь, выполнить перекат вперед в положение упор присев, встать в строевую стойку.

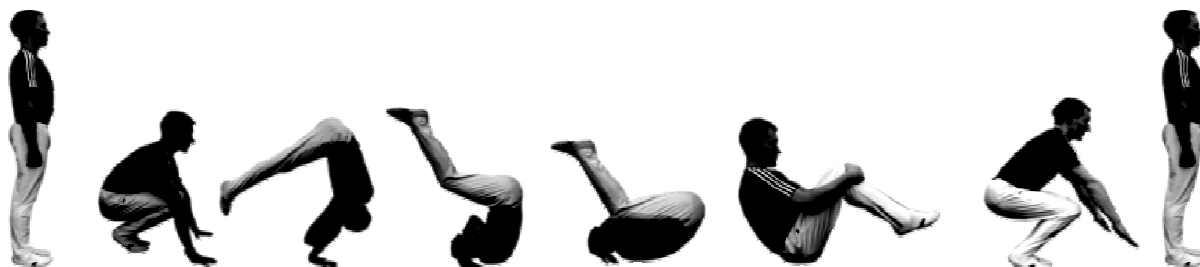


Рис. 14. Кувырок вперед

Главное в технике выполнения – хорошо сгруппироваться и сильно оттолкнуться ногами. Технические требования – выполнить кувырок без удара спиной и головой.

Характерные ошибки выполнения: недостаточная группировка, подбородок не прижат к груди; слабое отталкивание ногами.

Помощь и страховка – стоя сбоку в момент кувырка вперед поддержать под голову сзади.

Подготовительное упражнение – перекаты вперед-назад в группировке лежа на спине.

Кувырок назад. Выполняется из строевой стойки, принять упор присев, наклоняя голову к груди, сгруппироваться, выполнить перекат назад, силой разгибая руки принять положение упор присев, встать в строевую стойку.

Главное в технике выполнения – хорошо сгруппироваться и сильно оттолкнуться ногами и руками. Технические требования – выполнить кувырок без удара спиной и головой.

Характерные ошибки выполнения: прямая спина (отсутствие группировки); после кувырка выход в сед на коленях; слабое разгибание рук после переката.



Рис. 15. Кувырок назад

Помощь и страховка: стоя сбоку толчком под поясницу помочь выполнить кувырок назад.

Подготовительные упражнения: перекаты вперед-назад в группировке лежа на спине; кувырок вперед; стойка на лопатках.

Переворот в сторону. Выполняется из строевой стойки, шагом ноги наклонить туловище, сгибая левую ногу, поставить левую руку на пол, взмахом правой и толчком левой ноги, последовательно опираясь руками, пройти через стойку на руках, ноги врозь. Поочередно отталкиваясь руками и опуская ноги, встать в стойку ноги врозь, приставляя ногу принять строевую стойку. Переворот в сторону выполняется в обе стороны.

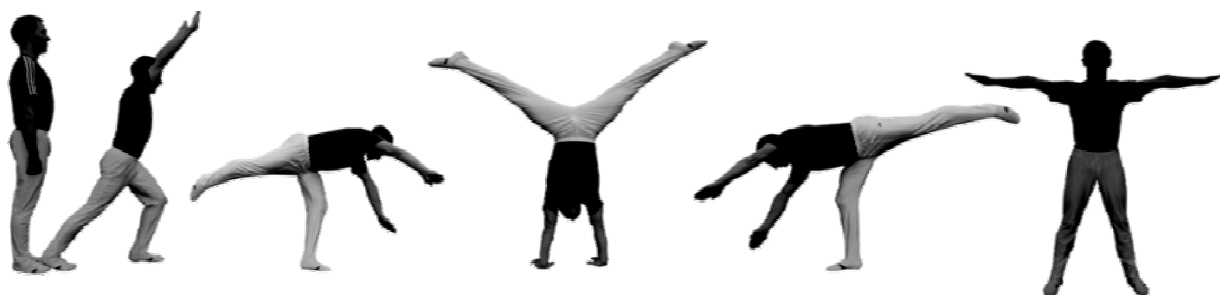


Рис. 16. Переворот в сторону

Главное в технике выполнения – умение держать равновесие и хорошая координация движений.

Технические требования – прямые руки, туловище и ноги.

Характерные ошибки выполнения: согнутое туловище при переходе стойки на руках.

Подготовительные упражнения: стойка на руках у стены; удержание равновесия в стойке на руках с помощью партера.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется в упоре лежа (ноги вместе, тело прямое). Согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять упор лежа. Упражнение выполняется без длительных пауз. Для контроля касания разрешается использовать специальное техническое приспособление.

Главное в технике выполнения – хорошее развитие мышц рук, живота и спины.

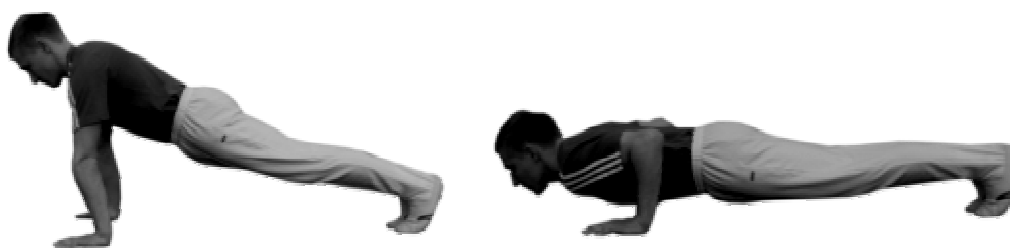


Рис. 17. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Технические требования – выполнять с прямым туловищем и фиксацией 0,5 секунды в упоре лежа, не разводить широко локти относительно осевой линии туловища.

Характерные ошибки выполнения: касание бедрами пола; «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем; длительное касание пола грудью.

Подготовительные упражнения: сгибания и разгибания рук в упоре лежа от скамьи, с колен; подъем туловища из положения лежа.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа у сотрудников силовых ведомств, рекомендуем, как и подтягивания на высокой перекладине, оценивать по правилам силовой гимнастики. Сгибание-разгибание рук выполняется из исходного положения (ИП) упора лежа: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. Указание: Расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч сотрудника.

Сотрудник при сгибании-разгибании рук обязан: из ИП, согнув руки, прикоснуться грудью к полу; разогнув руки, вернуться в ИП; зафиксировать на 0,5 секунд видимое для преподавателя (инструктора) ИП.

Сотруднику запрещено: задерживаться с принятием стартового ИП после команды «Начинайте!»; во время отдыха нарушать ИП; создавать упоры для ног; касаться бедрами пола; разводить локти относительно осевой линии туловища более, чем на 45°; делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем; останавливаться во время выполнения очередного сгибания-разгибания рук; касаться пола грудью более 1 секунды.

| <i>Название ошибки</i> | <i>Видимое проявление ошибки</i> |
|------------------------|--|
| «Нет касания» | Сотрудник не коснулся грудью пола. |
| «Нет фиксации» | Сотрудник не принял ИП на 0,5 сек. |
| «Плечи» | «Плечи-туловище-ноги», нарушили прямую линию, уйдя вверх или вниз от туловища. |
| «Бедра» | Бедра касаются пола. |
| «Таз» | Таз нарушил прямую линию «плечи-туловище-ноги». |
| «Волна» | Поочередное нарушение прямой линии плечами, тазом и т.д. |
| «Поочередно» | Явно видимое поочередное сгибание или разгибание рук. |
| «1 секунда» | Сотрудник более 1 секунды лежит на полу. |
| «Угол» | При выполнении упражнения локти разведены относительно оси туловища более, чем по 45°. |
| «Нарушено исходное» | Во время отдыха нарушено ИП. |
| «Рывок головой» | Резкое движение головой вверх. |

Сотрудник при выполнении сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа имеет право: выполнять сгибание-разгибание рук с ускорением или замедлением; отдыхать в ИП. Каждое правильно выполненное сгибание-разгибание рук отмечается счетом, указывающим выполненное повторение, после фиксации на 0,5 секунд ИП: «раз», ... «четыре» и т.д. Засчитываются только повторения упражнения, выполненные без нарушений. При выполнении упражнения с нарушением, оно не засчитывается, преподаватель (инструктор) физической подготовки не продолжает счет, а указывает цифру обозначающую последний правильный повтор с указанием

допущенной ошибки. Например: «Девять», «Десять», «Волна», «Одиннадцать». Если сотрудник продолжает упражнение без нарушений, счет продолжается.

Наклон туловища вперед. Выполняется из положения лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ноги закреплены. Наклонить туловище вперед до касания локтями коленей и возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Упражнение выполняется в течение одной минуты. Разрешается незначительное сгибание ног.

Главное в технике выполнения – хорошее развитие мышц живота и гибкость позвоночника.

Технические требования – касание локтями коленей, при опускании с исходное положение касание пола лопатками.



Рис. 18. Наклоны туловища вперед

Характерные ошибки выполнения: сильное сгибание ног в коленных суставах; руки не сцеплены в замок; не касание локтями коленей.

Помощь и страховка – при выполнении упражнения крепко держать ноги за лодыжки.

Подготовительные упражнения: удержание угла в положение сед упор сзади; подъем ног в висе на перекладине; из основной стойки пружинистые наклоны вперед.

Полноценного развития опорно-двигательного аппарата невозможно без тренировки мышц ног, поэтому сотрудникам силовых ведомств мы рекомендуем выполнять приседания с отягощением весом собственного тела.

Приседания – одно из важнейших базовых упражнений для ног, влияющее на все остальные движения (рис.19). Мощное контролируемое разгибание бедер необходимо потому, что все те, кто способен мощно приседать, могут также бежать, прыгать, бросать и бить с большей силой. Без мощного и хорошо контролируемого приседа человек не сможет производить действия даже близко к своему двигательному потенциалу.



Рис. 19. Приседания с отягощением собственным весом

Приседания необходимы для всех занимающихся физической подготовкой. Это упражнение позволяет набрать силу и выносливость и сделать дальнейшие тренировки более эффективными, потому что в этом движении, изначально предназначенном для перемещения значительных весов, практически нагружается весь опорно-двигательный аппарат занимающегося. Кроме того, многоповторные приседания способствуют повышению тренированности сердечно-сосудистой системы, без чего невозможно в дальнейшем увеличение тренировочной нагрузки. Несмотря на видимую сложность, приседания являются естественным движением и средством коррекции осанки.

Как уже было указано, приседания необходимы для повышения общих атлетических показателей, позволяют улучшить функционирование коленных и тазобедренных суставов, спины. Если приседать не регулярно, то дискомфорт в коленных суставах не ощущается, но без физической нагрузки происходят атрофические изменения в мышцах и в суставах. Очень легко получить травму, выполняя упражнение неправильно, но также просто вывести приседания на уровень безопасности сравнимый с безопасностью ходьбы.

Освоение техники приседаний начинается с изучения приседаний с отягощением весом собственного тела. Включение в тренировки приседаний с внешними отягощениями (штангой, гирями) до того, как не отработаны приседания с отягощением весом собственного тела нецелесообразно. Наиболее частые ошибки в приседаниях связаны с округлением спины в нижней части амплитуды, неполным приседом, при котором бедра не опускаются ниже параллели, сутулостью в груди и плечах, опущенной головой,

подъемом пяток и неполным распрямлением ног в верхней точке движения. Приседать с внешними отягощениями нельзя, пока допускается хотя бы одна из этих ошибок. Упражнение считается отработанным тогда, когда занимающийся способен за одну минуту без внешнего отягощения присесть не менее 54 раз. Правильная техника приседаний сводится к соблюдению 5 основных правил: 1) спина прогнута; 2) взгляд прямо перед собой или вверх; 3) вес на пятках; 4) глубина седа ниже параллели; 5) туловище напряжено.

Освоив правильную технику приседаний, это упражнение может выполняться в быстром или медленном темпе от 10 до 30-ти раз в одном подходе. Подходов в приседаниях может быть от 1 до 10. Наиболее подготовленные должны уметь выполнять в безостановки быстром темпе не менее 100 приседаний.

Подготовленным сотрудникам рекомендуем научиться выполнять приседания на одной ноге. Это более эффективное упражнение по сравнению с традиционными приседаниями.

Приседание на одной ноге улучшает гибкость и повышает силовые способности у занимающихся. Естественно, нужно научиться приседать одинаковое количество раз на правой и левой ноге. Выполнение 10 приседаний поочередно на правой и левой ноге является хорошим показателем развития силы мышц ног. Подробные рекомендации по обучению и тренировки приседаний на одной ноге приведены в книге П. Уэйда «Тренировочная зона. Секретная система физических тренировок».

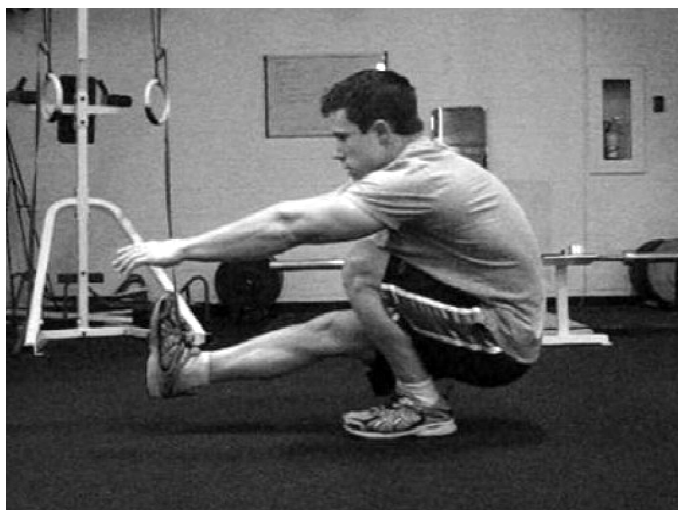


Рис. 20. Приседание на одной ноге

Кроме рассмотренных выше упражнений, в содержание физической подготовки сотрудником силовых ведомств, необходимо включать и другие гимнастические упражнения, позволяющие раз-

вивать физические качества и совершенствовать двигательные навыки. При изучении и совершенствовании гимнастических упражнений следует обратить внимание на соблюдение мер безопасности. Так, предупреждение травматизма на занятиях по прикладной гимнастике обеспечивается:

- высокой дисциплинированностью обучаемых;
- соблюдением техники выполнения физических упражнений и хорошим знанием приемов страховки;
- соблюдением методики обучения гимнастическим упражнениям и требований безопасности;
- надежной помощью и страховкой при выполнении опорных прыжков и упражнений на снарядах;
- проверкой технического состояния снарядов (растяжек, карабинов, стопорных устройств и т.п.);
- проверкой надежности крепления рук и ног при выполнении упражнений на снарядах.

2.6. Методика развития силовых способностей в процессе занятий прикладной гимнастикой

Силовые тренировки используются как одно из универсальных средств подготовки человека не только к специальной спортивной, но и к служебной, общебытовой двигательной деятельности. Выше были рассмотрены гимнастические упражнения, используемые в физической подготовке сотрудников силовых ведомств. Теперь изучим методику развития силовых способностей в процессе занятий прикладной гимнастикой. Основными специфическими методами развития силы в прикладной гимнастике являются *методы статических и силовых упражнений*.

Так, статические упражнения издавна используются гимнастами в специальной силовой подготовке, поскольку статические силовые элементы являются составной частью квалификационных программ в трех видах многоборья у мужчин (кольца, брусья, вольные упражнения). Но в данном случае рассмотрим статические упражнения как метод упражнения, рекомендуемый к использованию в физической подготовке сотрудников силовых ведомств.

Статическая тренировка решает задачи развития статической силы и статической выносливости. Наиболее эффективна она для развития выносливости. Но для повышения уровня статической силы необходимо преодоление критических значений усилий, что в условиях статических поз невозможно. Поэтому будем считать, что тренировка в статических усилиях – это, прежде всего, метод развития одного из видов специальной выносливости. Однако при

этом нельзя забывать, что это качество – вторично и может развиться только тогда, когда развита его основа – в данном случае статическая сила.

Статические упражнения с максимальными усилиями следует выполнять в начале тренировочного занятия. Если применяются какие-нибудь грузы (диски от штанги, гантели и т.п.), вес их должен быть не больше 30-50% от веса занимающегося. С такими отягощениями упражнения, направленные на локальное воздействие (например, разгибатели бедра или сгибатели плеча), выполняются не более чем в пяти-шести подходах с тремя-четырьмя повторениями в каждом. Паузы между напряжениями не одинаковы и зависят от самочувствия занимающегося. В среднем после 3-4 секунд напряжения пауза длится 5-10 секунд. Этого бывает достаточно для кратковременного отдыха. Значительно больше времени требуется для отдыха между подходами: больше 3-х минут. Поэтому после статических напряжений следует спокойно, нефорсированно подышать, стараясь расслабить мускулатуру (лучше в положении лежа), а затем, примерно через минуту, проделать ненапряженные упражнения на растягивание тех групп мышц, которые не участвовали в статическом напряжении. Непосредственно перед следующим подходом целесообразно выполнить несколько движений или ненапряженных поз, в которых участвующие в статическом напряжении мышцы растягиваются.

Особо следует сказать о дыхании во время статических напряжений. Оно должно быть свободным, следует избегать общего натуживания. Лишь во время предельных усилий общего натуживания не избежать. Но таких усилий не должно быть больше 2-3 в занятии. В целом же количество подходов в упражнениях на статическую выносливость не превышает 3, интервалы между ними – 3-4 минуты.

При тренировке в статических усилиях на гимнастических снарядах обычно используются такие элементы, как крест, горизонтальный упор, горизонтальные висы спереди и сзади, высокий угол. Эти упражнения дают эффект при выполнении в 4-5 подходах с 1-2-разовым их выполнением. Естественно, что при низкой физической подготовке следует использовать более легкие упражнения: угол, горизонтальный вис сзади или облегченные варианты статических элементов. Дозировка при этом остается такой же.

Рассмотрев статические упражнения с сопротивлением, необходимо сказать еще об одной, доступной уже в самом начале занятий прикладной гимнастикой, а потому применяемой и в других методах силовой подготовки. Это упражнения в совместном напряжении мышц-антагонистов. Без предварительной тренировки в совместном напряжении антагонистов можно вызвать значитель-

ное напряжение мышц, а тренировка силы методом максимальных статических и динамических «безнагрузочных» напряжений дает эффект, не меньший, чем при тренировке силы с использованием внешнего отягощения. Важно, что такая тренировка не оказывает отрицательного воздействия на способность к скоростным движениям. В настоящее время рассматриваемые упражнения заключаются в статическом удерживании в определенном положении или перемещении отдельных не отягощенных дополнительными грузами звеньев тела за счет одновременного напряжения волевым усилием мышц, осуществляющих движение, и мышц, препятствующих этому движению. В зависимости от силы сопротивления происходит или напряженное удержание звеньев тела в определенном положении, или очень медленное напряженное движение. Интересно, что при этом развивается как мышца-двигатель, так и ее антагонист. В статических напряжениях упражнения можно выполнять в двух вариантах. Первый предусматривает напряжение мощным, резким включением мышц в работу и последующее удержание усилия 6-8 секунд. Выполняются такие напряжения по одному в 2-3 подходах. Для хорошо подготовленных сотрудников (тренированных в статических усилиях) допускается число повторений в подходе довести до шести. Во втором варианте напряжение развивается постепенно и удерживается на наивысшем уровне также 6-8 секунд. На упражнение также отводятся 2-3 повторения в каждом из 2-3 подходов. Между подходами перерыв до 3 минут, между повторениями – до 30 секунд.

При использовании волевых напряжений как метода силовой тренировки важен правильный выбор поз и углов в суставах. Отметим тот факт, что Александр Засс (рис. 21) при росте 167 см и весе, никогда не превышавшем 80 кг, используя в своей подготовке статические упражнения, достиг максимальных показателей своего физического развития в 50 лет и успешно выступал с силовыми номерами на арене цирка до 70 лет. Коронным номером Железного Самсона был следующий: он выходил на арену, неся на плечах пианино с пианисткой. Под веселую музыку на верхней крышке пианино отплясывала танцовщица.

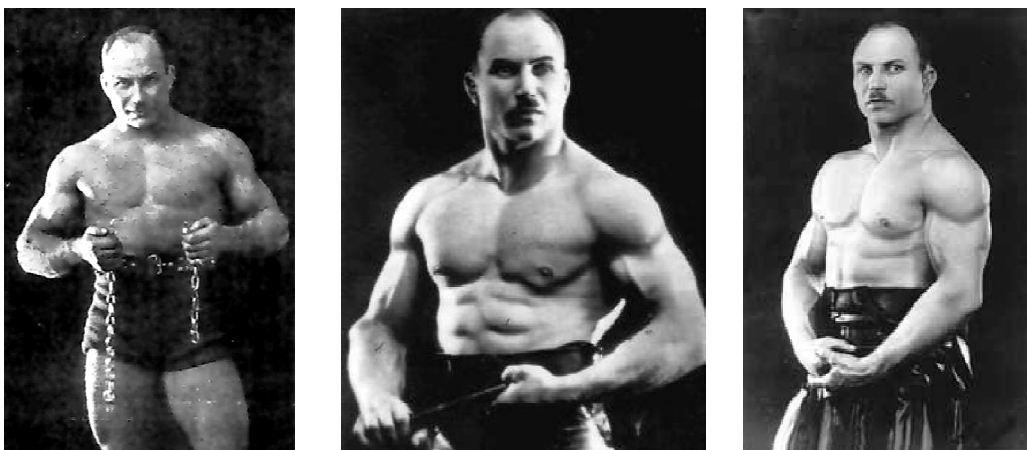


Рис. 21. Александр Засс (Железный Самсон)

Американский тренер по гимнастике Кристофер Соммер¹ указывает, что успех в статических упражнениях требует последовательного и постепенного увеличения нагрузок. Требуется около 6 недель тренировок, чтобы появились первые признаки прироста силы. Он предупреждает, что необходимо потратить не менее 6 месяцев на эти упражнения. Призывает быть последовательным, терпеливым и только в этом случае занимающийся сможет наслаждаться преимуществами значительного увеличения силы. К. Соммер рекомендует выполнять статическое упражнение сначала в облегченных условиях, а затем усложнять его: «Вы должны освоить одну позицию в прогрессии, прежде чем перейти к следующей. В каждом подходе вы должны удерживать положение в течение максимального количества секунд. В сумме за все подходы вы должны продержаться упражнение 60 секунд. Неважно, за какое количество подходов вы достигнете в общей сложности 60 секунд. Важно достичь 60 секунд «качественной работы». Как только вы сможете удерживать положение в течение 60 секунд за один подход, настанет время перейти к следующему, более трудному упражнению, и начать подготовку снова». Пример прогрессии при изучении переднего виса приведен на рисунке 22.

Подтягивание в переднем висе ноги врозь представляет собой горизонтальную тягу вашего собственного тела. Не рекомендовано приступать к изучению этого упражнения, пока занимающийся не овладеет всеми предыдущими. Обучаемый просто не будет достаточно сильным, чтобы выполнить это упражнение правильно. Это упражнение отлично подходит для развития мышц спины, поскольку включает в работу всю спину сверху до низу, а

¹ Соммер К. Методика упражнений с использованием веса собственного тела. URL: <http://www.workout.su>.

еще бицепсы, предплечья, плечи, и мышцы кора, которые удерживают тело в горизонтальном положении. Из переднего виса с широко расставленными ногами начинайте подтягивать верхнюю часть живота к своим рукам. Старайтесь удерживать бедра на уровне плеч, так как неправильное движение бедер и ног легко может превратить это движение в обычное подтягивание. Задержитесь вверху и затем опуститесь обратно в исходное положение.¹

Для достижения максимального результата статические элементы лучше всего тренировать каждый день. Однако можно также получить отличные результаты и при другом графике тренировок. Традиционные понедельник, среда, пятница или вторник, четверг, суббота хорошо подойдут для этого. Сам Соммер предпочитает, чтобы его воспитанники выполняли статические упражнения в понедельник, вторник, четверг, пятницу, которые позволяют максимально работать в сочетании с существенным отдыхом. Способности восстановления у всех разные, поэтому просто необходимо экспериментировать с различными графиками, чтобы увидеть, какие дни вам подходят лучше всего. Он рекомендует отрабатывать статические элементы в любой части программы тренировок, но сам предпочитает чтобы они выполнялись его учениками после всех упражнений в конце тренировочного занятия. Соммер указывает, что когда обучаемый дойдет до продвинутых разновидностей упражнений с отжиманиями и подтягиваниями, то эти упражнения необходимо переместить в рамках тренировочного процесса, чтобы они вписывались в остальную тренировку. Ну а простые статические элементы можно также продолжать выполнять в конце каждой тренировки.

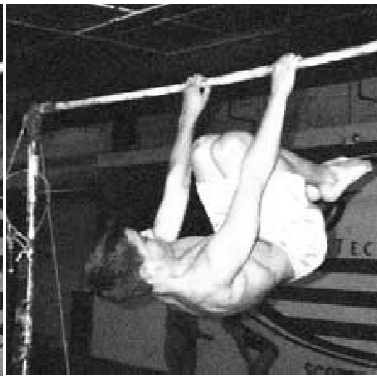
Методика тренировки К. Соммера находится на стыке двух методов – метода статических упражнений и метода силовых упражнений. Теперь рассмотрим *метод силовых упражнений*. Метод силовых движений – самый древний и самый распространенный. В физической подготовке указанный метод необходим так же, как и другие методы. Он реализуется в следующих формах упражнений:

- 1) в совместном напряжении мышц-антагонистов;
- 2) с отягощениями или дополнительными сопротивлениями;
- 3) в перемещениях собственного тела.

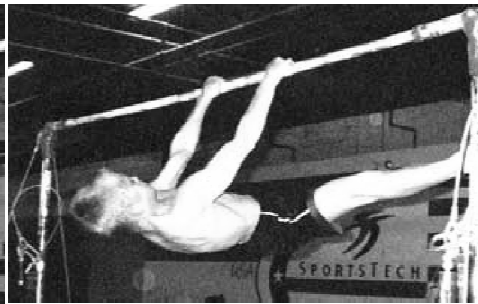
¹ Соммер К. Указ. работа.



Закрытый передний вис



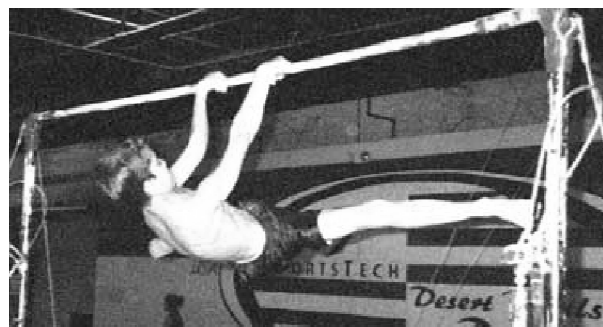
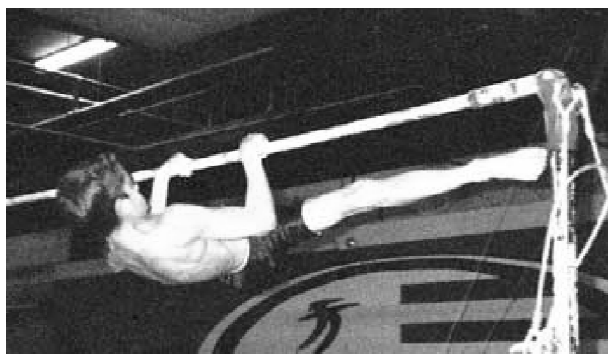
Продвинутый передний вис



Передний вис ноги врозь



Подтягивания в продвинутом закрытом переднем висе



Подтягивания в переднем висе ноги врозь

Рис. 22. Прогрессии при изучении переднего вися

Выделение указанных форм в известной степени условно и связано лишь с необходимостью последовательно повышать трудность силовых развивающих упражнений. Действительно, упражнения в совместном напряжении антагонистов – самые простые и доступные; более трудны упражнения с отягощениями и дополнительными сопротивлениями; и, наконец, наибольшую нагрузку дают силовые перемещения. Разберем эти формы упражнений более подробно.

Упражнения в совместном напряжении мышц-антагонистов. Общая характеристика этой форме упражнений давалась при рассмотрении метода тренировки в статических напря-

жениях. Поэтому здесь рассмотрим особенности применения их лишь в связи с задачей движения. В зависимости от того, на каком этапе тренировки используются упражнения, цели их применения должны быть различны. На начальном этапе это довольно мощное средство развития жимовой силы. А на этапе совершенствования, когда уровень силовой подготовки значительно выше и могут применяться более эффективные средства развития, а главное – в большей мере требуется специальная силовая подготовка, упражнения в совместном напряжении мышц-антагонистов целесообразно использовать лишь как разминочные, настраивающие на предстоящую двигательную деятельность. Рассматриваемые упражнения выполняются по наиболее типичным направлениям и амплитудам движений в суставах, это: сгибание, разгибание и вращение в плечевых суставах; сгибание и разгибание в локтевых суставах; приведение через стороны в плечевых суставах; разгибание туловища; сгибание и разгибание бедра; разгибание коленных суставов; общее разгибание ног.

Каждое движение выполняется с максимальным напряжением, но таким, чтобы выполнялось движение, а не удержание положения. Двигательное действие должно быть медленным – на 6-8 счетов, но непрерывным (без задержек и остановок). Причем в последний момент движения не должно быть расслабления, необходимо закончить упражнение коротким, но сильным статическим напряжением и лишь потом расслабить мышцы. В расслабленном положении следует оставаться 5-10 секунд, затем упражнение повторить. В зависимости от самочувствия, в одном подходе можно использовать от 2 до 6 повторений. На каждое упражнение – 2-3 подхода. Между подходами перерыв длится от 30 секунд до 3 минут. Необходимо обращать внимание на дыхание: его задерживать нельзя. Если же напряжение оказывается максимальным и сопровождается общим натуживанием, после него следует делать продолжительный перерыв для отдыха. О готовности к продолжению занятия судят по восстановлению дыхания. В целом же в одном тренировочном занятии используют не больше 3 максимальных напряжений. Они необходимы, но злоупотреблять ими нельзя, если напряжение переносится легко, значит, оно не эффективно.

Автор книги «Тренировочная зона. Секретная система физических тренировок» П. Уэйд рекомендует выполнять силовые упражнения с отягощением собственным весом относительно медленно. Например, в сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа: две секунды – выполняется движение вниз; одна секунда – пауза; две секунды движение вверх, и затем сразу вниз без паузы. Он считает, что равномерная скорость выполнения упражнения позволяет

достичь высокого уровня естественной силы. Практика показала, что 3 подхода по 10 повторений в упражнении сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в рекомендуемом П.Уэйдом режиме, является большой физической нагрузкой. Применяя упражнения в совместном напряжении мышц-антагонистов можно полностью выстроить процесс развития силовых способностей без использования внешних отягощений. Сотрудникам силовых ведомств для развития силы в этом режиме тренировок рекомендуем выполнять: подтягивания на перекладине; подъемы переворотом; выходы силой; подъемы ног к перекладине; сгибания и разгибания рук в упоре лежа, на брусьях; приседания. Подходов в одном упражнении должно быть не больше 5, повторений в подходе не более 10. Большее количество повторений приводит к росту силовой выносливости. Предпочтительнее не увеличивать количество повторений, а усложнить условия выполнения упражнения. Например, если обычные подтягивания даются легко, то следует выполнять подтягивания в висе углом. Упражнения должны выполняться плавно и без рывков, что позволяет избежать травм (растяжений), только в этом случае происходит максимальная проработка мышц и связок, что приводит к значительному повышению силовых показателей у занимающегося.

Упражнения с дополнительными сопротивлениями и отягощениями. Главный вид этих упражнений – движения с максимальными и околопредельными сопротивлениями. Такие упражнения приводят к росту как жимовой, так и статической силы. Следует отметить, что здесь мы наблюдаем единственный, пожалуй, случай, когда режим работы почти не имеет значения. Дело в том, что при использовании максимальной нагрузки в жимовой работе участвуют одновременно все элементы мышц, независимо от их специализированной функции. Работа протекает на стыке двух режимов (динамического и статического), поэтому такая тренировка приводит к росту показателей как динамической силы, так и статической. Упражнения с максимальными отягощениями имеют несколько особенностей.

Первая заключается в том, что эти упражнения связаны с большим нервно-мышечным и волевым напряжением. Такая физиологическая нагрузка приводит к охранительному торможению в коре головного мозга, в результате чего функциональные возможности организма значительно снижаются, а в ряде случаев продолжение работы оказывается невозможным. Поэтому такие упражнения рекомендуется выполнять лишь 1-3 раза в тренировочном занятии, специально отведенном для силовой подготовки.

Однако, чтобы не потерять эффективности тренировки в целом, применяют околопредельные сопротивления, которые в одном подходе можно преодолеть без значительного эмоционального возбуждения 1-2, максимум 3 раза. Величина их обычно находится в пределах 85-90% от максимально возможной. Вторая особенность заключается в том, что упражнения с максимальными и околопредельными сопротивлениями приводят к росту мышечной массы. Кроме того, отягощения, с которыми вначале было легко выполнять движения, затем при повторных попытках «становятся очень тяжелыми», организм реагирует на них, как на предельные. Поэтому, используя отягощения меньшие, чем предельные, но выполняя с ними движения большее количество раз, можно получить тот же эффект. Это такие отягощения, которые можно поднять 4-6 раз в одном подходе. Мы рекомендуем выполнять упражнения с внешними отягощениями весом не менее 5 и не более 24 кг, вес подбирается в зависимости от уровня развития силы у занимающегося. Предпочтительнее выполнять следующие упражнения: различные виды сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, на брусках, на руках с опорой ногами о стену; подтягивания различными хватами. В качестве дополнительных отягощений можно использовать: закрепленные на поясе гантели, гири, диски от штанги; жилет-утяжелитель. *Обязательно перед упражнениями с дополнительными сопротивлениями и отягощениями должна проводиться тщательная разминка.*

Кроме того, к упражнениям с отягощениями в равной степени относятся и упражнения с эспандером и разного рода амортизаторами. Однако следует учесть, что при упражнениях с ними сопротивление увеличивается одновременно с растягиванием и поэтому достигает своей максимальной величины в конце, а не в начале движения, как это происходит при работе с грузами. Поэтому амортизаторы целесообразнее применять тогда, когда требуется развивать способность к проявлению максимальных усилий в конце движений (например, для всевозможных подъемов на брусках и перекладине).

Для сотрудников силовых ведомств на занятиях прикладной гимнастикой предпочтительнее выполнять *упражнения в силовых перемещениях*. Применению этих упражнений должна предшествовать предварительная подготовка, которая позволит занимающемуся использовать перемещение тела как способ тренировки. Упражнения в силовых перемещениях можно, конечно, начинать использовать и раньше, но в облегченных условиях (например, подтягивание с опорой ногами о резиновый бинт, подтягивание на

низкой перекладине или лазанье по канату, применяя блочное устройство).

Эффективность упражнений в силовых перемещениях значительно повысится, если движения будут сходны с типично гимнастическими. При этом во всей полноте должен использоваться принцип постепенного повышения нагрузки. Конкретное же выражение он находит в разных формах упражнений: с облегченными условиями; в облегченных условиях, но с отягощениями; в нормальных условиях; в нормальных условиях, но с отягощениями. В облегченных условиях упражнения выполняются, когда уровень развития силы явно недостаточен, но нужно стимулировать его развитие в движениях, сходных с гимнастическими упражнениями. Например, можно дать задание сотруднику сгибать и разгибать руки в упоре лежа и даже с отягощением, но оказывается, что больший эффект даст отжимание в упоре на брусьях, хотя и с опорой ногами о резиновый амортизатор (правда, степень облегчения должна быть в разумных пределах). Практически очень трудно определить степень облегчения, и часто между облегченными условиями и нормальными условиями разница бывает очень велика.

Постепенно увеличивая нагрузку за счет отягощения или удлинения рычага действующей силы, можно довольно быстро довести обучаемого до такого состояния, когда он окажется способен выполнить упражнения в нормальных условиях. Тренировка в этих условиях не требует специального разъяснения. Однако помня, что эти упражнения лишь средство создания у занимающегося определенного уровня потенциала, целесообразно усложнить эти условия. И если, например, сотрудник относительно легко выполняет лазанье по канату, то ему нужно предложить более трудный вариант этого упражнения: или лазанье с достаточно большим отягощением, лазание без помощи ног или очень медленное лазанье (и вверх и вниз).

Все упражнения в силовых перемещениях собственного тела несут очень большую нагрузку, поэтому их не следует выполнять более чем в 5 подходах. В зависимости от уровня подготовленности занимающегося, преподаватель (инструктор) физической подготовки должен выбирать для него посильную, но в то же время стимулирующую развитие физических качеств нагрузку.

Для развития силы и силовой выносливости, предлагаем сотрудникам силовых ведомств выполнять тренировочный комплекс *«Лесенка для начинающих»*. В него входят три упражнения с отягощением весом собственного тела: приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и подтягивания на высокой перекладине (для плохо подготовленных и женщин подойдет подтягивание на

низкой перекладине). Как не требующие инвентаря (за исключением перекладины для подтягиваний), упражнения с собственным весом – приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и подтягивания – необходимы, так как они обучают занимающегося скоординированным движениям опорно-двигательного аппарата. Эти упражнения задействуют все мышечные группы и могут выполняться также и в домашних условиях.

Основной принцип изучения правильной техники «Лесенки для начинающих» – медленно, но верно. Поэтому следует внимательно следить за техникой выполнения упражнений. Упражнения необходимо выполнять технически правильно, без ошибок. Только в этом случае происходит максимальная проработка мышц задействованных в движении. Кроме того, технически правильно выполненное движение залог отсутствия травмы у занимающегося.

Если сотрудник не может правильно выполнить стандартное упражнение из-за слабости или неумения удерживать равновесие, следует адаптировать упражнение под его текущие возможности. Для занимающегося, находящегося в плохой физической форме, в обязательном порядке, необходимо облегчать упражнения.

При использовании комплекса «Лесенка для начинающих», первая цель для неподготовленного занимающегося – научиться делать три правильных приседания, два сгибания и разгибания рук в упоре лежа и одно подтягивание. Только после этого он может переходить к следующей ступени лесенки. Следует помнить, что для перехода к следующей ступени каждое повторение должно выполняться с правильной техникой.

Помощь при обучении – необходимо упростить упражнения. Очень сложно научиться, например, правильно делать подтягивание, когда вы с трудом можете сделать одно. Использование низкой перекладины и помощи партнера, позволяет научиться подтягиваниям на высокой перекладине. При обучении очень важны периоды отдыха. Изучение нового движения, даже без отягощения, нагружает нервную систему. Время отдыха позволяет нервной системе обработать и упорядочить информацию, помогая учиться быстрее.

После того как занимающийся научился правильной технике приседаний, сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа и подтягиваниям, тренировочный комплекс может быть использован для улучшения физической формы. При малейшей небрежности в технике занимающийся должен возвращаться к основанию лесенки (три приседания) и начинать подниматься снова. Большинство сотрудников способны начать тренировку по 1 ступени этого комплекса с 10 минут и заниматься до 20. Сотрудник, имеющий низ-

кий уровень подготовки, должен больше отдыхать между упражнениями. Комплекс эффективен, потому что относительно низкая нагрузка на нижних ступенях помогает занимающемуся выполнить большой тренировочный объем в течение большего времени.

Комплекс упражнений «Лесенка для начинающих» по своей сути является метаболической тренировкой, улучшающей обмен веществ и способствующей снижению жировой ткани. Заниматься по указанному комплексу оптимально три раза в неделю (через день). Если сотрудник показывает правильную технику упражнений, то ему рекомендовано выполнять тренировку с контролем времени.

Методика подготовки по комплексу «Лесенка для начинающих»: сначала выполняется комплекс из трех упражнений, предписанный для первой ступени (см. табл. 1), в течение 10 минут, затем по мере улучшения физической подготовленности продолжительность тренировки увеличивается до 20 минут. Не пропускайте ступени, не форсируйте подготовку. Переходите ко второй ступени только после того, как завершите первую, и так далее.

Предупреждение: не начинайте делать комплекс на время, пока не сможете без особого напряжения выполнять каждую ступень лесенки в течение 20 минут.

Отличный показатель для сотрудника – это двадцатиминутная тренировка по пятой ступени. Хороший результат для большинства занимающихся силовой тренировкой с отягощением собственным весом – это выполнение 15 (кругов) серий за 20 минут пятой ступени комплекса «Лесенка для начинающих».

Таким образом, на занятиях прикладной гимнастикой основными методами развития силы у сотрудников силовых ведомств должны являться методы статических усилий и силовых упражнений. Кроме того, для развития общей выносливости в содержание этих занятий рекомендуем включать кардиотренировки – бег в равномерном темпе в течение 10-15 минут.

Для развития быстроты движений перед упражнениями на гимнастических снарядах необходимо выполнять 3-4 подхода в беге на дистанции 60 или 100 метров.

После выполнения гимнастических упражнений сотрудникам силовых ведомств следует отрабатывать приемы рукопашного боя: удары и защиты от ударов; задержания болевыми приемами стоя; защиту от ударов ножом (предметом), броски и т.д.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС
«ЛЕСЕНКА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»**

| Уровень | Подтягивания на перекладине (раз) | Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (раз) | Приседания (раз) |
|------------|-----------------------------------|--|------------------|
| 1 ступень | 1 | 2 | 3 |
| 2 ступень | 2 | 4 | 6 |
| 3 ступень | 3 | 6 | 9 |
| 4 ступень | 4 | 8 | 12 |
| 5 ступень | 5 | 10 | 15 |
| 6 ступень | 6 | 12 | 18 |
| 7 ступень | 7 | 14 | 21 |
| 8 ступень | 8 | 16 | 24 |
| 9 ступень | 9 | 18 | 27 |
| 10 ступень | 10 | 20 | 30 |

В конце каждого тренировочного или учебного занятия сотрудникам рекомендовано проделать упражнения на растягивание мышц, связок и улучшение гибкости позвоночника. Эти упражнения должны выполняться с удержанием поз и без задержки дыхания.

Контрольные вопросы

1. Что следует понимать под понятием «гимнастическая терминология»?
2. Чем отличается вис от упора, кувырок от оборота?
3. По каким требованиям оцениваются подтягивания на перекладине, сгибания-разгибания рук в упоре лежа?
4. Чем отличается динамический способ выполнения упражнений от статического способа?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Гимнастика является исторически сложившейся системой физического воспитания, развилась под влиянием достижений наук о человеке, законов развития общества, способов ведения войн и по своим собственным закономерностям. Как система физического воспитания позволяют решать большинство задач, стоящих перед физическим воспитанием и физической подготовкой всех возрастных групп и категорий населения, традиционно входит в содержание физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов.

Гимнастика для сотрудников силовых ведомств является прикладной потому, что позволяет формировать общеприкладные двигательные навыки. Кроме того, посредством выполнения гимнастических упражнений сотрудники могут развивать двигательные качества: силовые способности, гибкость, ловкость и быстроту движений.

В содержании прикладной гимнастики входят упражнения: на перекладине; брусках; опорные прыжки; без гимнастического оборудования; лазание по канату; способы преодоления препятствий. При обучении сотрудников гимнастическим упражнениям допустима помощь и страховка.

Основными методами развития силы на занятиях прикладной гимнастикой должны являться методы статических усилий и силовых упражнений. Для развития силовых способностей у сотрудников силовых ведомств гимнастические упражнения могут выполняться с отягощением весом собственного тела и с внешними отягощениями. Кроме того, в содержание занятий по прикладной гимнастике должны входить кардиотренировки и действия для развития быстроты движений.

После гимнастических упражнений сотрудникам силовых ведомств рекомендуем выполнять упражнения по совершенствованию служебно-прикладных двигательных навыков.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

Нормативно-правовые акты

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД РФ от 13 ноября 2012 г. №1025.

2. Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2014 г. №739 г.

3. О внесении изменений в Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, утвержденное приказом Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. №200: приказ Министра обороны Российской Федерации от 31 июля 2013 г. №560.

Учебники, программа и учебные пособия

4. Ветрова, И.В. Спортивная гимнастика и музыкальная ритмика: учебное пособие / И.В. Ветрова. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2007.

5. Высокоинтенсивный, многофункциональный тренинг в физической подготовке сотрудников ФСКН России: отчет о научно-исследовательской работе / В.А. Глубокий [и др.]. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012.

6. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: популярное учебное пособие / Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-Спорт, 2002.

7. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин [и др.]. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.

8. Гимнастика и методика преподавания: учебник для институтов физической культуры / под ред. В.М. Смоленского. – 3-е изд., перераб, доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

9. Глубокий, В.А. Самостоятельная силовая подготовка курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России: учебно-методическое пособие / В.А. Глубокий. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2007.

10. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Б.Р. Голощапов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

11. Деметр, Г. С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения / Г.С. Деметр. – М.: Советский спорт, 2005.

12. Кожуркин, А.Н. Теория и методика подтягиваний на перекладине / А.Н. Кожуркин. – М.: Строим тело, 2009.

13. Маланичев, В.И. Гимнастика: учебно-методическое пособие / В.И. Маланичев. – М.: Военное издательство, 1985.

14. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

15. Физическая подготовка: рабочая программа учебной дисциплины по специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность (квалификация (степень) «специалист»). – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2014.

Дополнительная литература

17. Брусья и турник. Отжимания и подтягивания. – URL: <http://hardgainer.ru>.

18. Глубокий, В.А. Общая физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел 3, 4, 5 возрастных групп: методические рекомендации / В.А. Глубокий. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2010.

19. Глубокий, В.А. Развитие силовых способностей у курсантов образовательных учреждений МВД России / В.А. Глубокий // Боевое искусство планеты – 2007. – №1.

20. Глубокий, В.А. Калистеника в базовой физической подготовке курсантов СибЮИ ФСКН России / В.А. Глубокий/ Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей X международной научной конференции, 7-8 февраля 2014 г. – Белгород – Харьков – Красноярск: ХГАФК, 2014.

21. Глубокий, В.А. Силовые упражнения с отягощением собственным весом в физической подготовке курсантов, студентов СибЮИ ФСКН России / В.А. Глубокий // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: матер. междунар. научн.-практ. конф. (5-6 июня 2014 г.). – Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014.

22. Махлаюк, А.В. Римские легионы в бою / А.В. Махлаюк. – М.: Яуза: Эксмо, 2009.

23. Соммер, К. Методика упражнений с использованием веса собственного тела / пер. с англ. Е. Барских для wolfreactor.ru: URL: www.workout.su – дата обращения – 19.11.2013.

24. Уэйд, П. Тренировочная зона. Секретная система физических тренировок / пер. с англ. Е. Берлизова, А. Золотова. – СПб.: Питер, 2014.

25. Уэйд, П. Тренировочная зона 2. Продвинутые техники физических упражнений / пер. с англ. Е. Берлизова. – СПб.: Питер, 2014. – 320 с.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Гимнастическая терминология – это система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений.

Вис – положение занимающегося, когда его плечи находятся ниже точек хвата и в работе участвуют мышцы сгибатели рук.

Кувырок – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Оборот – круговое вращательное движение вокруг оси снаряда.

Переворот – вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову и опорой руками (рукой).

Подъем – переход в упор из виса или более низкого упора в более высокий.

Прикладная гимнастика – это система гимнастических упражнений, позволяющих формировать двигательные навыки, развивать физические качества, необходимые в трудовой и повседневной деятельности.

Прыжок – свободный полет после толчка ногами или одной ногой.

Сед – положение сидя без выраженной дополнительной опоры.

Соскок – прыгивание со снаряда.

Упор – положение при котором плечи находятся выше точек опоры и в работе участвуют мышцы разгибатели рук.

Хват – способ держания за снаряд.

Физическая готовность сотрудника – это физическая и психическая готовности к успешному выполнению оперативно-боевых задач, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств для пресечения противоправных действий, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Шпагат – сед с предельно разведенными ногами.

Владимир Анатольевич Глубокий

**ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА
В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ
СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ**

Учебное пособие

Подписано в печать 18.11.2016

Формат Р 60x84. Бумага типографская. Гарнитура Times.

Печать офсетная. Уч. изд. листов 2,94 (4,25 усл.печ.л.).

Тираж 30 экз. Заказ 372.

Научно-исследовательский и редакционно-издательский отдел.

Сибирский юридический институт МВД России.

660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20.

Отпечатано в типографии СибЮИ МВД России.

660050, г. Красноярск, ул. Кутузова, 6.