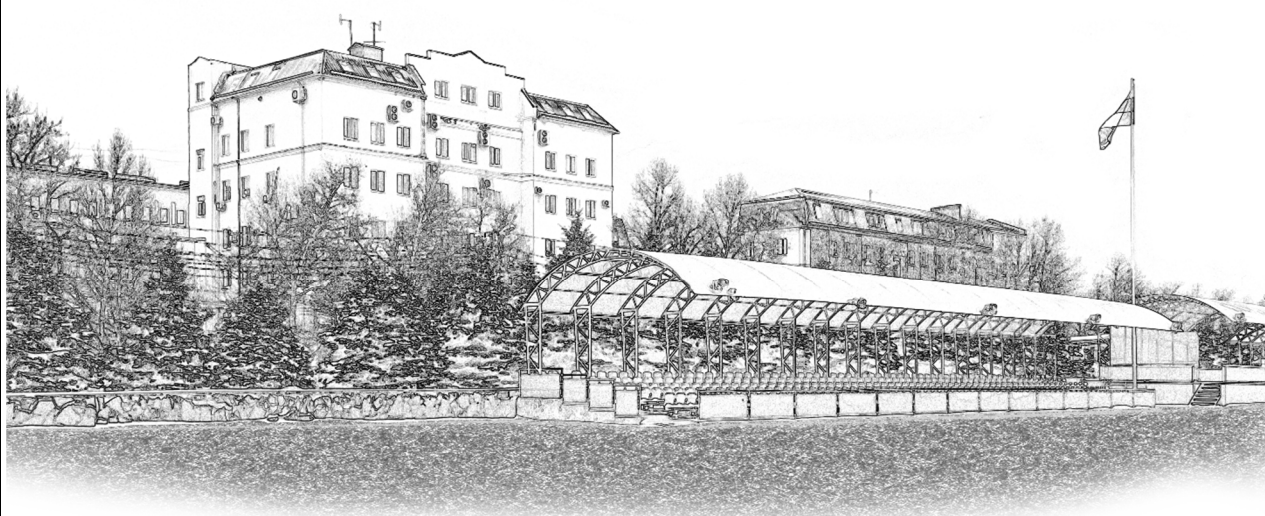




Краснодарский университет МВД России

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА



Краснодар
2025

Краснодарский университет МВД России

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Курс лекций

Краснодар
2025

УДК 796
ББК 75.1.1
Ф505

Одобрено
редакционно-издательским советом
Краснодарского университета
МВД России

Составители: *А. Б. Медников, Ю. А. Напалков, К. Ю. Чернышенко, С. В. Украинский.*

Рецензенты:

А. А. Тащиян, кандидат юридических наук, доцент (Ростовский юридический институт МВД России);

Ю. А. Иващенко, кандидат юридических наук (Главное управление МВД России по Краснодарскому краю).

Физическая подготовка : курс лекций / сост.: А. Б. Медников, Ф505 Ю. А. Напалков, К. Ю. Чернышенко, С. В. Украинский. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2025. – 160 с.

ISBN 978-5-9266-2207-9

В курсе лекций содержится теоретический материал по дисциплине «Физическая подготовка», рассматриваются особенности воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие способностей, необходимых для конкретной сферы профессиональной деятельности. Излагается история развития олимпийского движения и системы физкультурно-спортивного воспитания населения.

Для профессорско-преподавательского состава, курсантов, слушателей образовательных организаций МВД России и сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

УДК 769
ББК 75.1.1

ISBN 978-5-9266-2207-9

© Краснодарский университет
МВД России, 2025

Предисловие

Физическое воспитание, физическая культура и спорт играют важную роль в жизни каждого человека, так как помогают сохранять и укреплять здоровье, достигать гармоничного развития физических и интеллектуальных способностей индивида. Кроме того, физическая культура оказывает значительное влияние на духовную сферу человека как средство интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания.

Целью данного курса лекций по дисциплине «Физическая подготовка» является формирование у обучающихся представлений о роли физической культуры в развитии личности человека и его профессиональной подготовке.

Издание включает в себя пять лекций, содержащих материалы, посвященные теории и методике физической подготовки, организации физкультурно-спортивного воспитания населения, описанию социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни. В курсе лекций рассматривается влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику заболеваний.

Особое внимание уделяется профессионально-прикладной подготовке сотрудников органов внутренних дел. Физическая подготовка в органах внутренних дел направлена не только на обеспечение физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов, но и на формирование у них важных профессионально-прикладных качеств.

Данный курс лекций поможет обучающимся систематизировать и обобщить новые знания, будет способствовать развитию познавательных и профессиональных интересов.

1. Общекультурная и профессиональная значимость физической подготовки

Лекция

Объем времени, отводимого для изучения данной темы: 2 часа.

Место проведения: лекционная аудитория согласно расписанию.

Методы проведения: академический стиль изложения основного материала лекции; постановка перед слушателями вопросов, требующих своего пояснения; включение в лекцию элементов беседы; предложение слушателям самостоятельно сформулировать те или иные положения или определить понятие.

Материально-техническое обеспечение занятия: мультимедийная доска, проектор, компьютер, периферийные устройства.

Основные термины и понятия: Роль физической подготовки в духовном воспитании личности. Роль и значение физической подготовки в профессиональной подготовке сотрудника ОВД. Основные понятия теории физического воспитания. Средства, методы и принципы физического воспитания. Физические качества человека.

Цели лекции

1. Сформировать систему знаний о роли физической подготовки в духовном воспитании личности.
2. Содействие понятию учащимися практической значимости материала лекции.
3. Сформировать целостное представление учащихся о значении физической подготовки в профессиональной подготовке сотрудника ОВД.

План лекции

Введение

1. Роль физической подготовки в духовном воспитании личности.
2. Роль и значение дисциплины «Физическая подготовка» в профессиональной подготовке сотрудника ОВД.

3. Основные понятия теории физического воспитания.
 4. Средства, методы и принципы физического воспитания.
 5. Физические качества человека.
 6. Основы обучения движениям.
- Заключение (выводы)

Распределение учебного времени

1	Введение	5 мин.
2	Основная часть	
	первый вопрос	25 мин.
	второй вопрос	25 мин.
	третий вопрос	20 мин
	четвертый вопрос	15 мин
	пятый вопрос	15 мин
	шестой вопрос	10 мин
3	Заключение (выводы)	5 мин.

Литература

Нормативные правовые акты

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
2. О полиции: федер. закон Российской Федерации от 07.02.2011 № 3-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
3. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 02.02.2024 № 44. Доступ из справ.-правовой системы «Гарант».

Основная литература

1. Ахметов Р.С., Карабаш Д.В. и др. Методика обучения сотрудников полиции действиям с огнестрельным оружием при отражении посягательств, совершаемых с помощью колюще-режущих предметов: метод. рекомендации. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2018. 82 с.

2. Булгаков О.М. Профессиональная подготовка рядового и младшего начальствующего состава полиции: учеб. пособие. Т. 3. Профессиональный цикл. Ч. 2 / сост.: А.С. Грищенко и др.; под ред. О.М. Булгаков. 2-е изд., перераб. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2021. 252 с.

3. Кубышко В.Л. Профессиональная подготовка полицейских: учеб.: в 4 ч. / под ред. В.Л. Кубышко. М.: ГУРЛС МВД России, 2023.

4. Медников А.Б. и др. Специальная физическая подготовка: курс лекций. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2019. 96 с.

5. Теория физической подготовки: курс лекций / сост. А.Б. Медников и др. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2021. 156 с.

Дополнительная литература

1. Тапунов Ю.Н. Теоретико-методические аспекты профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в высших образовательных учреждениях МВД России: учеб.-метод. пособие. Краснодар, 2012.

Введение

В Федеральном законе от 04.07.2011 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физическая культура определяется как составная часть культуры общества, а физическое воспитание как важнейшее направление социальной политики государства. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки обучающихся, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого выражается в гармонизации духовных и физических сил, формировании таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, труде, общении с людьми. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности.

1. Роль физической подготовки в духовном воспитании личности

Нравственное воспитание. На учебных занятиях, тренировках и особенно во время спортивных соревнований обучающиеся переносят большие физические и моральные нагрузки: быстро меняющаяся обстановка, сопротивление соперника, зависимость результата спортивных соревнований от усилий каждого члена команды, умение подчинить свои интересы интересам коллектива, неукоснительное выполнение определенных правил спортивных соревнований, уважительное отношение к сопернику. Все это содействует формированию у них таких черт характера, как сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, дисциплинированность.

Умственное воспитание. На занятиях по физической подготовке обучающиеся получают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий, использовании приобретенных навыков в жизни, усваивают правила закаливания организма, обязательные требования личной гигиены. Благодаря этому развиваются наблюдательность, внимание, восприятие, повышается

уровень устойчивости умственной работоспособности. Правильная организация занятия по физической подготовке может стать важным средством предупреждения переутомления, нервных срывов и неврозов при подготовке к экзаменам.

Исследования показывают, что занятия физическими упражнениями способствуют совершенствованию органов чувств, мышечно-двигательной чувствительности, зрительного и слухового восприятия, развитию памяти, особенно зрительно-двигательной.

Эстетическое воспитание. В физической культуре и спорте заключены огромные возможности для эстетического воспитания человека, развития способности воспринимать, чувствовать и правильно понимать прекрасное в поступках, в красоте совершенных форм человеческого тела, доведенных до степени искусства движениях гимнаста, акробата, фигуриста. Выполнение упражнений под музыку в художественной гимнастике, фигурном катании способствует развитию музыкальной культуры. Занятия туризмом, альпинизмом, парусным и другими видами спорта позволяют понимать и чувствовать прекрасное в природе.

Многие люди приобщаются к спорту не только из стремления укрепить здоровье или установить рекорды. Их привлекает эстетическое удовольствие от занятий, от возможности постоянно созерцать прекрасное и создавать его в виде совершенных по красоте движений. Связь занятий физическими упражнениями с эстетическим воспитанием имеет двойственный характер, так как она не только позволяет формировать внешне совершенный образ, но и одновременно влияет на развитие морально-волевых качеств, формирование этических норм и правил поведения в обществе.

Трудовое воспитание. Постановка физического воспитания в каждой образовательной организации определяет в значительной мере степень готовности каждого выпускника к работе по специальности.

Физическая подготовка как учебная дисциплина в образовательных организациях МВД России является неотъемлемой составляющей профессиональной подготовки сотрудника ОВД и целостного развития его личности.

2. Роль и значение дисциплины «Физическая подготовка» в профессиональной подготовке сотрудника органов внутренних дел

Физическая подготовка представляет собой важнейший компонент целостного развития личности обучающегося. В соответствии с действующим Федеральным государственным образовательным стандартом физическая подготовка относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин. Дисциплина «Физическая подготовка» тесно связана с правовой, тактико-специальной и огневой подготовкой курсантов (слушателей), содействует повышению уровня общей работоспособности, формированию целостной психофизической готовности выпускников к службе в органах внутренних дел, в том числе деятельности в экстремальных ситуациях, при чрезвычайных обстоятельствах и в особых условиях.

Целью физической подготовки курсантов (слушателей) является формирование психофизической готовности выпускника Краснодарского университета МВД России к эффективному решению оперативно-служебных задач, развитие физических качеств, обеспечивающих успешное овладение специальностью, а также укрепление здоровья.

Для достижения указанной цели предусматривается решение следующих задач:

- приобретение знаний об основах теории и методики физического воспитания и здорового образа жизни;
- формирование профессионально важных физических и психических качеств;
- обеспечение высокой работоспособности на протяжении всего времени обучения;
- обучение боевым приемам борьбы и формирование профессионально-прикладных двигательных навыков;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих правомерное применение физической силы и специальных средств для пресечения различных противоправных проявлений в типичных и экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел;

– воспитание смелости, решительности, инициативы, выдержки и психической устойчивости.

Условиями успешного решения перечисленных задач являются: научно обоснованный подбор средств, методов и форм физической подготовки; высокий уровень педагогической квалификации профессорско-преподавательского состава и методики проведения разнообразных типов учебных занятий; постоянное обеспечение практической направленности обучения, в том числе умелое моделирование и воспроизведение на занятиях типовых задач, различных ситуаций, факторов и условий, приближенных к реальной оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД; надлежащая подготовка и содержание учебно-материальной базы; обеспечение должного контроля за выполнением учебной программы.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины «Физическая подготовка»

В результате изучения дисциплины выпускники Краснодарского университета МВД России должны:

Иметь представление о:

- роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- особенностях двигательного режима работы сотрудников различных подразделений органов внутренних дел;
- порядке организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в системе МВД России;
- порядке оценки физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел;
- основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Знать:

- нормативно-правовые основы организации физической подготовки в системе МВД России;
- цель, задачи, содержание и формы физической подготовки курсантов (слушателей) Краснодарского университета МВД России и сотрудников органов внутренних дел;

- средства и методы формирования прикладных двигательных навыков и навыков выполнения боевых приемов борьбы;
- средства и методы формирования профессионально важных физических качеств сотрудников органов внутренних дел;
- закономерности построения образовательного процесса по физической подготовке в образовательных организациях МВД России и органах внутренних дел;
- основы самоконтроля за состоянием здоровья;
- основы здорового образа жизни.

Уметь:

- выполнять на положительную оценку контрольные упражнения рабочей программы по физической подготовке;
- пресекать с помощью физической силы различные противоправные действия.

Иметь навыки:

- передвижения по пересеченной местности и преодоления препятствий;
- самозащиты и силового задержания правонарушителя.

Структура дисциплины «Физическая подготовка» и краткие методические указания

В структуру дисциплины «Физическая подготовка» входят три самостоятельных раздела, интегрирующих ее содержание: «Теория физического воспитания», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка».

Материал теоретического раздела предусматривает овладение курсантами (слушателями) системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания роли физической подготовки в обеспечении профессионального мастерства и самосовершенствования, а также ознакомление обучающихся с современными средствами и методами физической подготовки. Теоретический раздел программы обучения излагается на лекциях и отрабатывается на семинарских занятиях, индивидуальных и групповых консультациях.

Учебный материал раздела «Общая физическая подготовка» (ОФП) направлен на развитие и совершенствование основных

физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) обучающихся.

Содержание раздела «Специальная физическая подготовка» (СФП) направлено на формирование служебно-прикладных двигательных навыков и психологической готовности к применению боевых приемов борьбы в условиях оперативно-служебной деятельности, повышение уровня профессионально важных физических и психических качеств, овладение курсантами (слушателями) практическими умениями и навыками самозащиты и силового задержания правонарушителей.

Указанные разделы (за исключением теоретического) реализуются на практических занятиях, во время самостоятельной подготовки по заданию преподавателя, спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Освобождение курсантов (слушателей) от практических занятий по физической подготовке осуществляется на основании заключения врача до их выздоровления и является временной мерой, вызванной наличием острого или обострением хронического заболевания, а также травмами. После выздоровления курсанты (слушатели) отрабатывают пропущенные занятия.

При организации учебных занятий по физической подготовке для курсантов (слушателей) устанавливается следующая форма одежды: спортивная (в соответствии с содержанием учебных занятий), повседневная для несения службы (по указанию руководителя занятия).

Физическая подготовка проводится на протяжении всего периода обучения и осуществляется в следующих формах:

- учебное занятие;
- учебно-тренировочное занятие в группах спортивного совершенствования;
- индивидуальные занятия (факультатив) под руководством преподавателя;
- самостоятельные занятия физической подготовкой и спортом;
- физическая подготовка в режиме дня;
- спортивные соревнования.

Учебные занятия являются основной формой проведения физической подготовки курсантов и предусматриваются в учеб-

ных планах на протяжении всего периода обучения. Они включаются в учебное расписание, как правило, в первой половине дня.

Учебно-тренировочные занятия в группах спортивного совершенствования являются одной из наиболее эффективных форм проведения физической подготовки, позволяющей постоянно повышать уровень специальной физической подготовленности курсантов. Занятия проводятся под руководством тренера-преподавателя.

Индивидуальные (дополнительные) учебные занятия (факультатив) под руководством преподавателя проводятся с курсантами, пропустившими основное учебное занятие или имеющими недостаточный уровень физической подготовленности.

Утренняя физическая зарядка является обязательным элементом распорядка дня, проводится в целях повышения функциональных возможностей организма, его закаливания. Организуют и контролируют ход утренней физической зарядки командиры подразделений служебно-боевой подготовки.

Последовательность изучения учебного материала строится в соответствии с утвержденной рабочей программой и тематическими планами, а также с учетом имеющейся учебно-спортивной базы и климатических условий.

При организации и проведении практических занятий по физической подготовке численный состав учебной группы в расчете на одного преподавателя не должен превышать 12–15 человек, что обеспечивает эффективность обучения и безопасность занимающихся.

Занятия по самозащите без оружия предусматривают проведение учебно-тренировочных схваток с выполнением технических приемов, используемых в различных единоборствах: дзюдо, самбо, бокса, каратэ и т. д. Также в программу боевого раздела включены разные формы спарринга в специальном защитном снаряжении.

3. Основные понятия теории физического воспитания

Физическая культура (далее – ФК) – это часть общечеловеческой культуры, которая представляет собой вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей.

Показателем состояния ФК в обществе и государстве является совокупность материальных и духовных ценностей, созданных для физического совершенствования людей.

К материальным ценностям ФК относятся: стадионы, бассейны, спортивные залы, образовательные организации, готовящие кадры для организаций ФК и спорта, а также уровень здоровья и физического совершенства общества и каждого человека.

Духовными ценностями ФК являются: наука о физическом воспитании и спорте, произведения искусства, посвященные ФК и спорту, система управления в сфере ФК.

Физическое воспитание – педагогический процесс, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Обучение движениям имеет своим содержанием физическое образование – системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Так, овладевая движениями, имеющими смысловое значение, и важными для жизни или спорта двигательными действиями, обучающиеся приобретают умения рационально и полноценно проявлять свои физические качества. Одновременно с этим они познают закономерности движений своего тела.

Воспитание физических качеств является не менее значимой стороной физического воспитания. Целенаправленное управление прогрессирующим развитием силы, быстроты, выносливости и других физических качеств затрагивает комплекс естественных свойств организма и тем самым обуславливает количественные и качественные изменения его функциональных возможностей.

В процессе физического воспитания приобретает также широкий круг физкультурных и спортивных знаний социологического, гигиенического, медико-биологического и методического содержания. Знания делают процесс занятий физическими упражнениями более осмысленным и в силу этого более результативным.

Физическое развитие – процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни человека морфологических и функциональных свойств его организма, а также степени развития физических качеств и способностей.

Физическое развитие характеризуется изменением трех групп показателей:

1. Показателей телосложения (длина и масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жирового отложения и др.), которые характеризуют прежде всего биологические формы, или морфологию, человека.

2. Показателей (критериев) здоровья, отражающих морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.

3. Показателей развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости).

Примерно до 25-летнего возраста (период становления и роста) большинство морфологических показателей увеличивается в размерах и совершенствуются функции организма. До 45–50 лет физическое развитие стабилизируется на определенном уровне. В дальнейшем, по мере старения, функциональная деятельность организма постепенно ослабевает и ухудшается, могут уменьшаться длина тела, мышечная масса и т. п.

Характер физического развития как процесс изменения указанных показателей в течение жизни зависит от многих причин и определяется целым рядом закономерностей. Успешно управлять физическим развитием возможно только в том случае, если учитывать определенные закономерности при построении процесса физического воспитания.

Физическая подготовка (далее – ФП) – физическое воспитание, направленное на подготовку человека к определенному роду деятельности (спорт, правоохранительная деятельность, водолазные работы и др.).

Различают общую физическую подготовку и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития широкой двигательной подготовленности как предпосылки успеха в различных видах деятельности. Специальная физическая подготовка – специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности, предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека.

Физическая подготовленность – результат физической подготовки к определенному роду деятельности. Она характеризуется уровнем развития физических качеств и степенью овладения навыками, ведущими для определенной деятельности человека.

Физическое совершенство – исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

Важнейшими конкретными показателями современного физически совершенного человека являются:

- 1) крепкое здоровье, обеспечивающее возможность безболезненно и быстро адаптироваться к различным, в том числе и неблагоприятным, условиям жизни, труда, быта;
- 2) высокая общая физическая работоспособность, позволяющая добиться значительной специальной работоспособности;
- 3) пропорционально развитое телосложение, правильная осанка, отсутствие тех или иных аномалий и диспропорций;
- 4) всесторонне и гармонически развитые физические качества, исключающие однобокое развитие человека;
- 5) владение рациональной техникой основных жизненно важных движений, а также способность быстро осваивать новые двигательные действия;
- 6) физкультурная образованность, т. е. владение специальными знаниями и умениями эффективно пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде, спорте.

Спорт представляет собой собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.

Характерной особенностью спорта является соревновательная деятельность, специфической формой которой выступают соревнования, позволяющие выявлять, сравнивать и сопоставлять человеческие возможности на основе четкой регламентации взаимодействий соревнующихся, унификации состава действий (вес снаряда, соперника, дистанция и т. д.), условий их выполнения и способов оценки достижений по установленным правилам.

4. Средства, методы и принципы физического воспитания

Средства физического воспитания

В физическом воспитании используют три группы специальных средств:

- физические упражнения;
- естественно-средовые факторы;
- гигиенические факторы.

Физические упражнения относятся к основным средствам физического воспитания, т. к. они оказывают разностороннее воздействие, позволяют решать все задачи физического воспитания. Естественные силы природы и гигиенические факторы такими возможностями не обладают, поэтому их считают дополнительными средствами. Комплексное использование этих средств позволяет специалистам по физической культуре и спорту эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Физические упражнения – двигательные действия человека, используемые для решения задач физического воспитания с учетом его закономерностей. Физическим упражнением может быть двигательная деятельность, двигательное действие, произвольное движение.

Двигательная деятельность человека складывается из системы двигательных действий, объединенных единой целью. Двигательным действием называют целенаправленное проявление двигательной активности человека, которое способно решать конкретную задачу. Целью игровой деятельности (например, игры в

футбол) является победа над соперником. Для ее достижения применяются многие двигательные действия: ведение мяча, передача, удары по воротам и др. Эти действия решают конкретные задачи в зависимости от условий: обвести партнера, разыграть комбинацию, забить мяч в ворота и т. д.

Отдельное движение рук, ног, туловища является составным элементом двигательного действия. В результате выполнения отдельных движений, при этом связанных между собой, осуществляется двигательное действие: прыжок, бросок партнера, гимнастическая комбинация, ведение мяча и т. д.

Итак, речь идет о следующей схеме: движение – двигательное действие – двигательная деятельность. Исходя из вышеизложенного, физическое упражнение можно определить как двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека.

Следовательно, не каждое двигательное действие или деятельность можно назвать физическим упражнением. Трудовая и бытовая деятельность не относится к физическим упражнениям, так как используемые в ней движения направлены на создание материальных ценностей или бытовых условий жизни. Вместе с тем многие двигательные действия, первоначально возникшие в сфере быта и труда, видоизменяясь и приобретая рациональные формы, впоследствии становились средствами физического воспитания.

Следует отметить, что физическое упражнение – это не отдельное двигательное действие (разовое выполнение), а процесс его многократного повторения. Слово «упражнение» означает сознательное повторение действий с целью усвоения рациональных форм и способов их выполнения, воздействия на физическое развитие и психологические качества человека. При этом физическое упражнение может быть организовано в виде многократного повторения одного двигательного действия (прыжка, поднимания груза и т. д.) или в форме двигательной деятельности, включающей различные действия (комплекс гимнастических упражнений, подвижные игры и др.).

Эффект физических упражнений определяется прежде всего содержанием, которое обуславливает:

Оздоровительное их значение. Выполнение физических упражнений вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что приводит к улучшению показателей здоровья и во многих случаях оказывает лечебный эффект. Под воздействием физических упражнений можно существенно изменять формы телосложения: подбирая соответствующую методику их выполнения, в одних случаях увеличивают мышечную массу, в других – уменьшают;

Образовательная роль. В психологическом аспекте физические упражнения – это произвольные, управляемые движения. Они требуют активной мыслительной деятельности для оценки способа их выполнения в зависимости от условий и анализа действий, связанных с управлением эмоциональным состоянием и другими психическими процессами. Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде и собственного тела и его частей. Выполняя физические упражнения, тренирующиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками. Это, в свою очередь, позволяет осваивать более сложные двигательные действия и познавать законы движений. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче он приспособляется к условиям окружающей среды и быстрее осваивает новые формы движений.

Влияние на личность. Физические упражнения требуют частую неординарного проявления целого ряда личностных качеств. Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятий физическими упражнениями, человек вырабатывает в себе ценные для жизни черты и качества характера (смелость, настойчивость, трудолюбие, решительность и др.).

Оздоровительные силы природы дополняют физические упражнения как средства физического воспитания. Природные факторы (солнечная радиация, воздушная и водная среды) укрепляют здоровье, закаливают и повышают работоспособность.

Значительные изменения в естественной среде ведут к необратимым изменениям в организме: биохимическим, функциональным, психическим. Именно поэтому в современном мире все большую поддержку находит экологическое движение, направленное на сохранение окружающей среды.

В процессе физического воспитания естественные силы природы используются как при организации специальных процедур (солнечные, воздушные ванны), так и в качестве сопутствующих факторов при выполнении физических упражнений (усиливают эффективность их воздействия на организм).

Гигиенические факторы также носят оздоровительную направленность. Они включают личную и общественную гигиену и реализуются при соблюдении необходимых гигиенических и санитарных норм. Их можно разделить на нормы, обеспечивающие условия для занятий физическими упражнениями (питание, быт, отдых, труд, учеба), и нормы, непосредственно используемые в процессе физического воспитания (режим нагрузок и отдыха, питание на марафонских дистанциях, соблюдение санитарных норм в местах занятий, восстановительные процедуры после выполнения упражнений: баня, массаж, ультрафиолетовое облучение и др.).

Знание полного объема средств физического воспитания и их характеристик позволяет преподавателю комплексно их использовать в соответствии с поставленными задачами, отбирать наиболее эффективные физические упражнения, применять имеющиеся педагогические классификации и разрабатывать новые системы физических упражнений.

Методы физического воспитания

В широком смысле методы физического воспитания – это способы его осуществления. Задачи, решаемые системой физического воспитания, реализуются преподавателем с применением соответствующих методов. Эффективность метода зависит от степени его адекватности условиям двигательного действия. В физическом воспитании применяются две группы методов: общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания) и специфические (характерные только для процесса физического воспитания).

К общепедагогическим методам относят методы словесного и наглядного воздействия, так как они используются во всех сферах обучения и воспитания человека. В физическом воспитании они применяются как при выполнении движений, так и при создании необходимых для этого предпосылок. Особенности при-

менения общепедагогических методов в процессе физического воспитания обусловлены двигательной деятельностью.

Специфические методы в физическом воспитании занимают особое место, так как посредством их происходит обучение двигательным действиям и совершенствование функциональных способностей организма.

В теории и методике физического воспитания принято выделять:

- методы строго регламентированного упражнения;
- игровой метод упражнения;
- соревновательный метод упражнения.

Строгая регламентация упражнений (далее – СРУ) является основным методическим направлением в процессе физического воспитания. Сущность методов СРУ состоит в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Использование этих методов предусматривает:

- выполнение упражнений в строго заданной форме;
- избирательное воздействие упражнений на различные части тела;
- строгое дозирование нагрузки и управление ее динамикой в ходе упражнения;
- избирательное развитие не только отдельных качеств, но и их компонентов;
- обеспечение индивидуализации обучения.

Методы СРУ позволяют изучать двигательное действие любой сложности и развивать физические качества до возможных пределов. Условно их разделяют на две группы:

- 1) преимущественно направленные на воспитание физических качеств;
- 2) методы обучения двигательным действиям.

Методы воспитания физических качеств. Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со *стандартными (равномерными)* и *нестандартными (переменными)* нагрузками. Однако в практике чаще

используются *комбинированные методы*. В них сочетается стандартная и переменная нагрузки, а также варьируется величина отдыха, что позволяет более точно регламентировать нагрузку и гибко ее изменять.

Данные методы классифицируются по составу компонентов и способу развертывания нагрузки: непрерывный метод упражнения (регламентируется только работа), повторный (регламентируется число повторений), интервальный (дозирование интервалов отдыха).

Методы обучения двигательным действиям основаны на регулировании состава и порядка выполнения активных двигательных действий. Различают целостный и расчленено-конструктивный подходы в обучении в зависимости от сложности структуры и техники двигательного действия.

Метод целостного упражнения заключается в многократном повторении действия полностью. Используется при начальном обучении простым упражнениям или невозможности их расчленения без резкого искажения техники. При обучении сложным действиям используют подводящие упражнения, структурно схожие и позволяющие воспроизвести изучаемое действие в упрощенной форме. Целостный метод применяют при совершенствовании техники действий. Повторное целостное выполнение действия может быть направлено на последовательную отработку его частей (деталей).

Метод расчленено-конструктивного упражнения заключается в обучении двигательному действию по частям (элементам) с последующим их объединением в целое. Чаще этот метод используется при изучении координационно сложного упражнения. Его положительные стороны: акцентирование внимания занимающихся на отдельных частях и большая возможность предупреждения ошибок, меньшая утомляемость и, соответственно, более высокая работоспособность, сокращение сроков изучения. Недостатки метода: частичное нарушение характеристик движения и ритма в целом. Целесообразно обучение отдельным частям двигательных действий ограничивать двигательным умением, не доводя его до навыка.

Игровой метод упражнения. В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздо-

ровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода состоит в том, что деятельность организуется на основе содержания и правил игры.

Наиболее характерными чертами игрового метода являются: повышенный эмоциональный фон двигательной деятельности; многообразие двигательных задач и комплексный характер деятельности; самостоятельность в выборе средств и способов решения возникающих задач; высокие требования, предъявляемые к находчивости и инициативе занимающихся; моделирование межличностных и межгрупповых отношений в виде взаимопомощи и соперничества.

К недостаткам данного метода следует отнести вероятностное программирование действий и ограниченные возможности точного дозирования нагрузки. Получаемая занимающимися нагрузка зависит от активности играющих.

Соревновательный метод упражнения. Данный метод физического воспитания заключается в соперничестве в условиях унификации действий, порядка борьбы и оценки достижений (в отличие от игрового метода, где имеется сюжетное содержание). Соревнование является наиболее ярким выражением соревновательного метода и стимулирования занимающихся активной двигательной деятельностью. В то же время соревновательный метод имеет более широкую сферу применения и может использоваться при любой форме организации. Обязательным условием его применения при выполнении конкретных физических упражнений должна быть подготовленность занимающихся к ним.

Наиболее характерные черты метода: высокий эмоциональный фон двигательной деятельности; максимальное проявление двигательных способностей и выведение организма на новый уровень функциональной подготовленности; выявление уровня владения двигательными действиями; содействие воспитанию волевых качеств личности.

При этом соревновательный метод упражнения ограничивает возможность точного дозирования нагрузки и непосредственного руководства деятельностью занимающихся.

Принципы физического воспитания

Под принципами теории и практики физического воспитания понимают четко сформулированные теоретические положения (в виде правил и требований), отражающие закономерности воспитания. Знание и соблюдение этих принципов позволяют преподавателю более рационально планировать учебно-тренировочный процесс и достигать высоких практических результатов при его осуществлении.

Социальные закономерности в сфере физического воспитания реализуются путем соблюдения *основополагающих принципов системы физического воспитания*: оздоровительная направленность; прикладная направленность; всестороннее и гармоничное развитие личности.

Обучение движениям, формирование двигательных умений и навыков у занимающихся преимущественно происходят при соблюдении таких *дидактических принципов*, как сознательность и активность, наглядность, доступность и индивидуализация, систематичность.

Воспитание физических и волевых качеств, совершенствование психических функций в большей мере достигаются при соблюдении *специфических принципов физического воспитания*: непрерывность, системное чередование нагрузок и отдыха, постепенное наращивание тренирующих воздействий, адаптивное сбалансирование динамики нагрузок, циклическое построение системы занятий, возрастная направленность физического воспитания.

Дидактические и специфические принципы тесно взаимосвязаны.

Дидактические принципы

Принцип сознательности и активности. При пассивном отношении занимающихся эффект от занятий физическими упражнениями снижается на 50% и более. Реализация этого принципа предполагает выполнение педагогом-тренером следующих требований: формировать у занимающихся осмысленное отношение и интерес к целям физического воспитания и конкретным задачам занятия; формировать устойчивую потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями; вырабатывать привычку анализировать, контролировать и корректировать свои действия

при выполнении упражнений; воспитывать самостоятельность, инициативность, творческое начало при решении задач.

Принцип наглядности. Наглядность – необходимая предпосылка освоения движения. В процессе учебно-тренировочного занятия в первую очередь необходимо создать правильное представление, образ двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его.

Непосредственная наглядность – это показ двигательного задания преподавателем или наиболее подготовленным обучающимся. Но ее можно дополнить пособиями, техническими средствами, имитационными действиями с помощью предметов и образными выражениями.

Принцип доступности и индивидуализации означает соблюдение меры между возможностями занимающихся и объективными трудностями выполнения физических упражнений (координационной сложности, интенсивности, длительности и др.) или оптимальное сочетание задач, средств и методов физического воспитания с возможностями занимающихся.

Доступность – это не легкость, а посильная трудность. Методика определения доступности складывается из определения меры индивидуальной и групповой доступности. Условия доступности:

- постепенность (от простого к сложному);
- преемственность (от известного к неизвестному).

Принцип доступности неотделим от принципа индивидуализации: средства, методы и формы занятий должны соответствовать функциональным возможностям и морфологическим особенностям индивидуума, т. е. следует гибко индивидуализировать процесс физического воспитания.

Принцип систематичности рассматривается в качестве отправных (исходных) установок, регламентирующих системное построение учебно-воспитательного процесса. Бессистемность, неупорядоченность недопустимы. Они приводят к резкому снижению эффекта занятий и всего процесса физического воспитания.

Специфические принципы

Непрерывность процесса физического воспитания. Непрерывность – необходимое условие процесса физического воспитания, так как его результаты обратимы. Принцип непрерывности

помогает обеспечивать преемственность эффекта тренировочных занятий, не допускать перерывов, разрушающих положительный эффект занятий. В основе преемственности лежат функциональные изменения в организме, обусловленные воздействием физической нагрузки. Непрерывная кумуляция эффекта занятий происходит тогда, когда последующее занятие проводится по «следам» предыдущего, углубляя и закрепляя полученные знания и навыки. Оптимальная кумуляция эффекта наблюдается при проведении очередного занятия в фазе «суперкомпенсации», увеличение интервала между занятиями обуславливает вероятность «угасания» формируемых двигательно-координационных связей.

Принцип системного чередования нагрузок с отдыхом логически сопряжен с принципом непрерывности. Он предусматривает определенный порядок чередования нагрузки и отдыха для сохранения эффективности занятий. Между занятиями могут быть интервалы 3-х типов: ординарные, жесткие и суперкомпенсаторные.

Принцип постепенного наращивания функциональных воздействий гарантирует повышение уровня функциональных возможностей организма и физической подготовленности.

Прогрессирующее функциональное воздействие достигается путем прогрессирующего изменения параметров физического упражнения, возрастания объема и интенсивности нагрузок в серии занятий и этапов физического воспитания.

Принцип адаптивной сбалансированности динамики суммарной нагрузки. Для динамики физических нагрузок в процессе физического воспитания закономерно не только их увеличение, но и относительная стабилизация, а иногда и временное снижение уровня. Общую ориентацию на регулирование этих тенденций дает принцип адаптивного сбалансирования динамики суммарной нагрузки. В соответствии с этим принципом нужно учитывать следующие положения:

- суммарную нагрузку, складывающуюся на протяжении серии занятий и этапов, необходимо регламентировать применительно к динамике тренированности занимающихся и с учетом показателей адаптации;
- увеличивать суммарную нагрузку каждый раз после перехода приспособительных процессов в стадию устойчивой адаптации;

– после существенного увеличения суммарной нагрузки следует фаза стабилизации ее уровня, что способствует переходу приспособительных процессов из «аварийной стадии адаптации» (предельной мобилизации функциональных и приспособительных возможностей организма) в стадию «устойчивой адаптации».

Принцип цикличности предполагает соблюдение закономерностей циклической структуры процесса, т. е. такой последовательности, при которой занятия и серии занятий чередуются в порядке «кругооборота». Цикличность характерна как для отдельных серий занятий в пределах непродолжительного времени, так и для целых его этапов и периодов.

Различают: малые циклы – микроциклы (недельные и как минимум 2–3-дневные), средние – мезоциклы (обычно месячные) и большие – макроциклы (годовые). В связи с тем, что факторы и конкретные обстоятельства в процессе физического воспитания не остаются неизменными, структура микроциклов вариативна. Цикличность структуры процесса необходима для достижения большего эффекта. Наиболее рельефно циклическая структура выражена в спортивной тренировке.

Для реализации принципа цикличности в процессе физического воспитания необходимо:

– строить систему занятий относительно завершенными циклами, в которых соблюдается регулярная повторяемость определенных фаз, этапов и периодов этого процесса;

– компоновать серии занятий микроциклов так, чтобы обеспечивалась прогрессивная кумуляция эффекта занятий и создавались условия для полного восстановления организма;

– организовывать последовательность стадий в средних и больших циклах так, чтобы обеспечивать поступательное развитие общей и специальной подготовленности занимающихся, тренированности спортсменов и исключать нарушения динамики адаптационных процессов.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания заключается в изменении доминирующей направленности процесса в различных его стадиях применительно к периодам возрастного физического развития организма. Это означает неподчинение процесса физического воспитания возрастным особенностям (идти «на поводу» возрастных изменений

свойств организма). Соблюдение этого принципа позволяет оптимизировать возрастную динамику индивидуальных возможностей.

Эффективность физического воспитания в значительной мере зависит от использования благоприятных возможностей для развития тех или иных физических качеств в сенситивные (чувствительные) возрастные периоды с более высокими темпами изменения физических качеств человека.

5. Физические качества человека

Физическими качествами человека принято называть такие его двигательные возможности, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Это природные задатки к движениям, которыми люди наделены от рождения. Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма, их подготовленности к двигательным действиям. Физические качества человека претерпевают естественные изменения в процессе роста и развития организма, однако эти изменения можно усилить и ускорить целенаправленными занятиями физическими упражнениями.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Средствами воспитания силы являются упражнения, при выполнении которых преодолевается сопротивление различных отягощений, упругих предметов, массы собственного тела, массы партнера и т. д.

Различают абсолютную и относительную силу.

Абсолютная сила – суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении.

Относительная сила – величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела человека.

Быстрота – способность человека выполнять двигательные действия в минимально короткий срок.

Между тем быстроту движений нельзя путать со скоростью передвижения. Скорость конькобежца больше, чем скорость бегуна-спринтера, однако у второго частота (быстрота) движений больше. Не случайно в исследованиях по теории спорта вместо

термина «быстрота» используется понятие «скоростные способности».

Как видим, понятие «быстрота» в физическом воспитании не отличается смысловой конкретностью. При оценке быстроты различают:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость одиночного движения;
- частоту движений.

Средствами воспитания быстроты будут такие движения, которые можно выполнить с максимальной скоростью. Средствами развития быстроты являются скоростные, скоростно-силовые, силовые упражнения.

Выносливость – способность человека совершать работу заданной интенсивности в течение возможно более длительного времени. Учитывая, что длительность работы в конечном счете ограничивается наступающим утомлением, то выносливость также можно охарактеризовать как способность организма противостоять утомлению. Различают общую и специальную выносливость. Под общей понимается способность человека продолжительное время выполнять физическую работу умеренной мощности. Под специальной выносливостью понимается способность человека длительное время поддерживать работоспособность в определенном виде физических упражнений.

Для эффективного развития выносливости рекомендуется руководствоваться следующими положениями:

- выполнять упражнения до утомления или на фоне утомления;
- строго координировать дыхание с движениями;
- регулировать нагрузку на организм, руководствуясь показателями ЧСС;
- поддерживать собственный вес тела на оптимальном уровне.

Контрольным упражнением для оценки эффективности уровня развития общей выносливости может служить бег на средние и длинные дистанции.

Ловкость – способность перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняю-

щейся обстановки. Эффективными средствами ее воспитания являются подвижные и спортивные игры, акробатика и др.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание.

Гибкость отрицательно связана с силой: односторонние занятия силовыми упражнениями могут привести к ограничению подвижности в суставах. Рациональное сочетание развития гибкости и силы позволит преодолеть это отрицательное влияние.

Физические качества не воспитываются изолированно. Совершенствуя одно из них, необходимо обязательно воздействовать и на остальные (так называемый перенос качеств). Этот перенос качеств может быть положительным и отрицательным. Одностороннее воспитание одного из качеств может привести к снижению других показателей. Поэтому считается, что основой для достижения высоких результатов в спорте является разносторонняя физическая подготовка.

6. Основы обучения движениям

Задачей обучения двигательным действиям является доведение до определенной степени совершенства двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Процесс обучения двигательному действию включает в себя три этапа.

Первый этап – ознакомление, первоначальное разучивание движения. Цель его – обучить основам техники двигательного действия, добиться выполнения его хотя бы в приближенной форме. Для этого требуется решить следующие задачи:

- создать общее представление о двигательном действии;
- научить частям (элементам) техники этого действия;
- сформировать общий ритм двигательного акта;
- предупредить или сразу же устранить неправильные движения и грубые искажения техники действия.

Первоначальное объяснение техники движения необходимо только в самых главных моментах. Общее представление создается путем демонстрации разучиваемого движения (натуральный

показ, демонстрация наглядных пособий) и акустической демонстрации (ритма движения).

Выполняя двигательное задание впервые, можно разучивать движения по частям (хотя это менее эффективно), а также с помощью подводящих упражнений.

В связи с быстрой утомляемостью на первом этапе разучивания нецелесообразно давать большую нагрузку на отдельном учебно-тренировочном занятии. Между тем длительные перерывы в занятиях на первом этапе в большей мере задерживают процесс обучения, чем на последующих. Это связано с быстрым угасанием новых и еще нестойких двигательных рефлексов.

Второй этап – углубленное, детализированное разучивание и формирование двигательного умения.

Двигательное умение – это такая степень владения техникой действия, при которой внимание концентрируется на составных операциях (частях), наблюдается нестабильное решение двигательной задачи.

Цель обучения достигается путем детализированного освоения техники на основе разучиваемого двигательного действия, сформированного на первом этапе обучения. Основные задачи этого этапа:

- понять закономерности движений действия, уточнить технику действия (по ее пространственным, временным и динамическим характеристикам) в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- усовершенствовать ритм выполнения движения;
- создать предпосылки для вариативного выполнения этого действия.

Техника уточняется в процессе многократных повторений. По мере ее усвоения увеличивается количество движений, выполняемых автоматически. С увеличением автоматизации движений растет число повторений упражнения. Но на этом этапе при улучшении качества исполнения действия в целом возможны временные ухудшения, которые постепенно случаются все реже и реже.

Второй этап обучения заканчивается в тот момент, когда в процессе многократного повторения разучиваемого двигательного действия отдельные его операции становятся все более при-

вычными, осваиваются и постепенно автоматизируются его координационные механизмы, двигательные умения переходят в навык.

Третий этап – достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.

Двигательный навык – такая степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически и действия отличаются надежностью.

Задачи третьего этапа:

– закрепить навык и совершенствовать технику движения, чтобы повысить достижения (результат). Для этого постепенно увеличиваются требования к результату без нарушения техники двигательного действия;

– избирательно совершенствовать те физические качества (или функциональные системы), от которых зависит высокий результат в двигательном действии;

– совершенствовать технику двигательного действия в нестандартных условиях (увеличивать его вариативность): выполнять движение в экстремальном состоянии – на фоне сильного утомления и эмоциональной напряженности, усложнять задание (подключать дополнительные движения) или, наоборот, упрощать условия его выполнения.

Прочный двигательный навык сохраняется в течение многих лет. Классический пример: научившись ездить на велосипеде или плавать, а это сложные двигательные навыки, разучиться уже невозможно.

Основоположник отечественной педагогики К.Д. Ушинский высоко оценивал роль навыков в жизни человека. Он говорил, что если бы человек не имел способностей к навыку, то не мог бы продвинуться ни на одну ступень в своем развитии, которое беспрестанно бы задерживалось бесчисленными трудностями, которые можно преодолеть только навыком, освободив ум и волю для новых работ и свершений.

Заключение

Физическая подготовка как учебная дисциплина является важнейшим компонентом целостного развития обучающихся.

Успешное развитие личности возможно при выполнении следующих условий: обеспечение научно обоснованного подбора средств, методов и форм физической подготовки, высокого уровня педагогической квалификации профессорско-преподавательского состава и методики проведения разнообразных видов учебных занятий; постоянное обеспечение практической направленности обучения, в том числе умелое моделирование и воспроизведение на занятиях типовых задач, различных ситуаций, факторов и условий, приближенных к реальной оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД; надлежащая подготовка и содержание учебно-материальной базы; осуществление должного контроля за выполнением учебной программы; обеспечение мотивированной заинтересованности обучающихся.

В физическом воспитании используют три группы специальных средств:

- физические упражнения;
- естественно-средовые факторы;
- гигиенические факторы.

Под принципами теории и практики физического воспитания понимают четко сформулированные теоретические положения (в виде правил и требований), отражающие закономерности воспитания. Знание и соблюдение этих принципов позволяют преподавателю более рационально планировать учебно-тренировочный процесс и достигать высоких практических результатов при его осуществлении.

2. Естественно-научные основы физической подготовки

Лекция

Объем времени, отводимого для изучения данной темы: 2 часа.

Место проведения: лекционная аудитория согласно расписанию.

Методы проведения: академический стиль изложения основного материала лекции; постановка перед слушателями вопросов, требующих своего пояснения; включение в лекцию элементов беседы; предложение слушателям самостоятельно сформулировать те или иные положения или определить понятие.

Материально-техническое обеспечение занятия: мультимедийная, доска, проектор, компьютер, периферийные устройства.

Основные термины и понятия: Естественнонаучные основы физической подготовки. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Процесс формирования двигательных навыков.

Цели лекции

1. Сформировать систему знаний естественно-научных основ физической подготовки.
2. Содействие понятию учащимися практической значимости материала лекции.
3. Сформировать целостное представление учащихся о значении физической подготовки в профессиональной подготовке сотрудника ОВД.

План лекции

Введение

1. Естественнонаучные основы физической подготовки.
 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
 3. Процесс формирования двигательных навыков.
- Заключение (выводы)

Распределение учебного времени

1	Введение	5 мин.
2	Основная часть первый вопрос второй вопрос третий вопрос	25 мин. 25 мин. 25 мин
3	Заключение (выводы)	5 мин.

Литература

Нормативные правовые акты

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

2. О полиции: федер. закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

3. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 02.02.2024 № 44. Доступ из справ.-правовой системы «Гарант».

Основная литература

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. Ростов Н/Д: Феникс, 2012. 249 с.

2. Тапунов Ю.Н. Методика развития профессионально значимых физических качеств и свойств личности курсантов вузов МВД России: учеб.-метод. пособие. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2012. 88 с.

3. Физическая культура и спорт как фактор профессиональной подготовки специалистов: материалы Всерос. науч.-практ. конф. Хабаровск: Дальневосточный юридический институт МВД России, 2011. 156 с.

Дополнительная литература

1. Басистов Д.Г., Слободчикова Т.А. Особенности учебных занятий по физической подготовке с постоянным составом образовательных учреждений МВД России: практ. пособие. Екате-

ринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2012. 40 с.

2. Витютнев Е.Е. Защита от угрозы применения огнестрельного оружия и упреждающие действия при попытке преступника достать его: учеб.-метод. пособие. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2011. 62 с.

3. Герасимов И.В. Обучение технике ближнего боя: метод. рек. Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2011. 28 с.

4. Епифанцев А.А., Медников А.Б., Лазырь О.Г. Оценка здоровья и физической подготовленности курсантов образовательных учреждений МВД России: учеб. пособие. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2010. 50 с.

5. Кабанченко С.Н. Защита от ударов ножом (палкой): учеб.-метод. пособие. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2011. 112 с.

6. Кан Л.В., Колеснев А.В., Санаторов В.В. Использование болевых точек и уязвимых мест на теле человека при проведении боевых приемов борьбы: учеб.-практ. пособие. Домодедово: ВИПК МВД России, 2011. 44 с.

7. Карелкин Е.Н., Боташев Р.Д. Помощь и взаимовыручка: учеб.-метод. пособие. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2012. 40 с.

8. Корнюхин В.В., Крайнов А.Н., Платонов Д.А. Базовая ударная техника в физической подготовке сотрудников ОВД: учеб.-метод. пособие. М.: Московский университет МВД России, 2011. 60 с.

9. Слободчикова Т.А. Легкая атлетика в образовательных учреждениях МВД России: учеб.-метод. пособие. Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2010. 116 с.

10. Тапунов Ю.Н. Теоретико-методические аспекты профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в высших образовательных учреждениях МВД России: учеб.-метод. пособие. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2012. 88 с.

Введение

Занятия физическими упражнениями, спортивная тренировка предусматривают достижение определенных целей в развитии человека.

В процессе выполнения человеком любой двигательной деятельности, том числе тренировочной и соревновательной, мы имеем дело не с отдельными мышцами, внутренними органами или биохимическими реакциями, а с целостным живым организмом.

В физическом воспитании и спортивной тренировке, где непосредственно приходится иметь дело с целостным живым организмом, необходимо, прежде всего, знание основных свойств, закономерностей функционирования и развития присущих ему именно как целостному образованию. Это, соответственно, требует применения системного подхода и рассмотрения организма как биосистемы определенного уровня, а в двигательном аспекте – как двигательной функциональной системы.

1. Естественнонаучные основы физической подготовки

Организм человека как единая биологическая система

В биологических системах системообразующим фактором является конечный результат ее деятельности, полезный для всей системы. Именно он упорядочивает организацию компонентов биосистемы, в плане достижения необходимого ей полезного состояния (результата).

Говоря о целесообразности биосистем, их стремлении к полезной для себя цели, следует уточнить и саму цель биосистем. Она заключается в относительной стабильности особенного внутреннего состояния, свойственного именно живым объектам.

Явление, которое обеспечивает организм оптимальными для сохранения жизни внутренними функциями, было названо гомеостаз. Почти все из множества вегетативных функций живых организмов являются гомеостатическими и обладают соответствующими механизмами саморегулирования и поддержания устойчивости своих внутренних параметров.

Таким образом, постоянство параметров внутренней среды организма дополняется способностью биосистем активно идти на всякого рода возмущения своего состояния в целях достижения полезного и главного для себя результата – самосохранения и развития. Ради этого биосистемы маневрируют режимами функционирования, перестраивают свои структуры, расширяют мощности, совершенствуют организацию.

Если дестабилизирующее действие среды не подходит к пределам возможностей организма, то гомеостатические механизмы, нейтрализовав его, возвращают состояние организма, его структуры и функции к исходным параметрам.

В случае же систематического и достаточно сильного действия возмущающих факторов организм воспринимает это как закономерность в новых усложнившихся условиях взаимодействия со средой. При подобных обстоятельствах компенсаторные механизмы уже не стремятся вернуть его прежнее состояние к исходному. Наоборот, происходит прогрессивное развитие функций и структур организма, что способствует более эффективному достижению тем самым полезного для организма результата – повышению устойчивости и жизнестойкости, т. е. сохранению его качественной определенности в условиях повышенной трудности взаимодействия с внешней средой.

Рассматривая работу двигательной функциональной системы организма, следует отметить, что под действием систематических спортивных нагрузок происходит морфофункциональная перестройка сочленений костного аппарата и связок, причем данный процесс может развиваться по пути увеличения подвижности суставов в одних направлениях и одновременного ограничения в других. Если воздействие упражнения таково, что оно стремится увеличить амплитуду движения в каком-либо направлении, то суставные сочленения и связки претерпевают изменения, обеспечивающие реализацию этого стремления, и наоборот, способность к движениям уменьшается в направлениях, которые в процессе двигательной деятельности не используются. Все это способствует лучшему выполнению именно данного конкретного упражнения.

При систематических движениях (тренировках) развивается не только костно-мышечный аппарат, но также и каналы его

снабжения: наблюдается усиленное развитие подходящих к ним кровеносных сосудов, что обеспечивает возможность повышенного притока крови к эффекторам с созданием оптимальных условий в организме для ее перераспределения и транспортировки. В систему обеспечения движений организма входят также и «центральные» органы снабжения: сердце, легкие, печень с ее углеводными запасами, которые извлекаются из нее при длительной работе и др.

Взаимокоординация всех этих морфоструктур в едином, слаженно организованном комплексе, способном реализовать требуемое движение, осуществляется нервной системой организма. В свою очередь, центральная нервная система организма должна постоянно получать информацию о соответствии режима его функционирования и резервах требуемому двигательному результату. Роль такого поставщика информации выполняют, как известно, анализаторы: зрительный, двигательный, вестибулярный и др.

Таким образом, формируется двигательная функциональная система, когда выборочно активизируются и объединяются в систему компоненты организма, способные в своем взаимодействии реализовать требуемое конкретное движение, при одновременном торможении других компонентов, которые не вносят своего вклада в осуществление данного конкретного движения.

Обмен веществ и энергии – основа жизни человека

Сущность обмена веществ заключается в том, что из внешней среды в организм поступают богатые потенциальной энергией вещества (пищевые продукты: белки, жиры, углеводы), распадаются на более простые, и в результате выделяется энергия, необходимая для обеспечения физиологических реакций и выполнения физической работы.

Длительное протекание подобных реакций в организме возможно лишь при непрерывном поступлении кислорода (который доставляется сердечно-сосудистой и дыхательной системами) и выведении продуктов распада веществ, образующихся в процессе обмена.

Образовавшаяся энергия расходуется даже в состоянии полного покоя или во время сна. Она идет на поддержание температуры тела, непрерывно работающего сердца и других внутрен-

них органов, сокращение дыхательных мышц и на поддержание тонуса скелетной мускулатуры. Определенные затраты энергии необходимы для обновления клеток и тканей организма. Израсходованная энергия восполняется затем путем поступления новых питательных веществ (питания).

Поступление и расход энергии в организме принято выражать в величинах тепловой энергии: калориях и килокалориях. Например, при окислении 1 г белков, углеводов и жиров образуется соответственно 4,0; 3,75 и 9,0 ккал.

Количество энергии, которое человек расходует в состоянии полного покоя утром, натощак, при комнатной температуре, называется основным обменом. Величина основного обмена зависит от возраста, пола, поверхности тела, состояния тренированности и от величины физической нагрузки в предыдущие дни. Например, у тренированных спортсменов уровень основного обмена несколько понижен по сравнению с уровнем обмена у нетренированных. Однако, если физическая нагрузка была слишком большой, то к следующему утру основной обмен может быть и несколько повышен, что свидетельствует о недовосстановлении организма: при мышечной работе расход энергии возрастает тем больше, чем тяжелее работа.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Костная система. Скелет человека состоит из 206 костей, которые делятся на кости черепа, туловища, верхних и нижних конечностей. Кости конечностей подвижно соединены суставами. Сочленяющиеся поверхности костей покрыты слоем гладкого хряща. Суставы окружены прочной суставной сумкой. Кроме того, кости, образующие сустав, соединены эластичными прочными связками. Внутри суставной сумки находится суставная жидкость, которая уменьшает трение суставных поверхностей костей.

В процессе развития человека длина и толщина костей увеличиваются. Современная эпоха характеризуется ускоренным развитием человеческого организма (акселерацией). Длина тела современного подростка 14–16 лет больше длины тела его сверстников 70-х гг. прошлого столетия на 15–20 см.

В процессе занятий спортом скелет спортсменов становится более прочным в результате утолщения коркового слоя костей. Это имеет весьма важное значение при выполнении физических упражнений, требующих высокой механической прочности костей (бег, прыжки, удары и т. д.).

Мышечная система. У человека насчитывается около 400 мышц, с по мощью которых осуществляются все активные движения, поддержание различных поз. Мышцы удерживают внутренние органы в определенном положении, обеспечивают функцию внешнего дыхания, вырабатывают тепло и т. д.

Деятельность мышц регулируется центральной нервной системой, которая обеспечивает возможность выполнения самых разнообразных движений: дыхательных, жевательных, мимических, трудовых, спортивных, художественных.

В мышцах находятся рецепторные окончания нервов, воспринимающие чувствительные раздражения: болевые, температурные, а также раздражения, сигнализирующие о состоянии мышц, о степени их утомления, об условиях их питания и пр.

Все мышцы пронизаны сложной системой кровеносных сосудов. Протекающая по ним кровь снабжает их питательными веществами и кислородом и уносит от них продукты обмена веществ. Поэтому мышцы могут совершать работу длительное время. Однако постепенно они теряют работоспособность, и наступает утомление. При этом чем быстрее ритм сокращений и чем дольше выполняется работа, тем быстрее развивается утомление.

Мышцы прикрепляются к костям при помощи сухожилий. Мышцы, участвующие в различных движениях, прямо противоположных одно другому, называются антагонистами. Мышцы, участвующие в движении, направленном в одну сторону, называются синергистами. Сила мышц зависит от площади поперечного сечения, перпендикулярного ходу всех ее волокон.

Мышцы выполняют *преодолевающую, уступающую и удерживающую* работу. Когда мышца, сокращаясь, преодолевает действие какой-либо силы, говорят о преодолевающей работе. Под *уступающей* работой подразумевают работу мышц, при которой мышца, оставаясь напряженной, уступает действию какой-либо силы. *Удерживающей* называют работу, при которой действие силы, развиваемой мышцей, и другой, противоположной ей

силы, уравновешено. Мышца не может преодолеть сопротивления, но и не уступает.

В процессе занятий спортом увеличивается объем и масса мышц. Мускулатура у отдельных спортсменов достигает 50% массы тела и более.

Одновременно с гипертрофией мышц улучшается их функциональное состояние: увеличивается способность к напряжению и расслаблению, повышается амплитуда сокращения, растет сила, улучшается координационная способность, расширяется сеть капилляров и улучшается кровоснабжение.

Кровеносная система – система сосудов и полостей, по которым кровь циркулирует в организме. Посредством кровеносной системы клетки и ткани организма человека снабжаются питательными веществами и кислородом и освобождаются от продуктов обмена веществ.

Кровеносные сосуды разделяются на артерии, капилляры и вены. Сосуды, которые несут кровь от сердца, называются артериями; сосуды, которые приносят кровь к сердцу, – венами. Капилляры – это сосуды, которые находятся между артериями и венами. Их стенки образованы лишь одним слоем клеток, через которые из крови просачиваются питательные вещества и кислород ко всем тканям организма, а из них в кровь поступают продукты распада веществ. Давление крови в артериях на протяжении сердечного цикла неодинаково. Оно больше в момент сокращения (сistolы) и меньше при расслаблении (диастоле). Наибольшее давление в артериях называется систолическим, или максимальным, наименьшее – диастолическим, или минимальным. Эти колебания давления наблюдаются только в артериях. В капиллярах и венах давление крови постоянно на всем протяжении сердечного цикла.

Величина кровяного давления с возрастом повышается. В 15–17 лет максимальное давление в плечевой артерии в среднем равно 115 мм рт. ст., а минимальное – 70 мм рт. ст. Сильное увеличение или уменьшение давления крови в артериях – признак заболевания. Гипертоническая болезнь характеризуется повышенным, а гипотоническая – пониженным давлением крови.

Повышается кровяное давление и при физической работе. При этом систолическое давление повышается в прямой зависи-

мости от мощности работы и при предельных нагрузках может достигать 200 мм рт. ст. Диастолическое давление повышается в меньшей степени.

Состав крови. Кровь – ярко-красная непрозрачная жидкость. Количество крови у взрослого человека в среднем составляет около 5 л. Кровь состоит из плазмы (55%) и кровяных клеток (45%): эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов. Плазма крови человека – бесцветная жидкость, в ее состав входит около 90% воды, 9% белков, около 0,1% глюкозы и некоторое количество минеральных веществ и других соединений.

Красные кровяные клетки – эритроциты – образуются в клетках красного костного мозга. В состав эритроцитов входит вещество гемоглобин, который является переносчиком кислорода и углекислого газа.

Белые кровяные клетки – лейкоциты – образуются из клеток костного мозга, селезенки и лимфатических узлов. Лейкоциты могут активно двигаться и проникать через стенки кровеносных сосудов к местам скапливания микробов. Соприкоснувшись с живыми или мертвыми микробами, лейкоциты захватывают их и уничтожают. Таким образом, лейкоциты играют огромную роль в защите организма человека от проникновения и распространения болезнетворных микроорганизмов.

Большое значение для сохранения здоровья человека имеют кровяные клетки – тромбоциты – которые участвуют в свертывании крови. При разного рода ранениях вытекающая из раны кровь свертывается, формируются сгустки, закупоривающие просветы кровеносных сосудов и образующие на поверхности ран корочки, что задерживает и прекращает кровотечение.

Под влиянием систематических тренировок увеличивается число эритроцитов и содержание гемоглобина в крови. Количество лейкоцитов и тромбоцитов при этом изменяется незначительно.

Непрерывно двигаясь в сосудах, кровь разносит по телу кислород, которым она обогащается при прохождении через легкие, и уносит углекислый газ, образующийся в тканях организма. Кровь и лимфа доставляют питательные вещества, всосавшиеся в стенки кишечника, всем клеткам организма; транспортируют гормоны, выделенные железами внутренней секреции; выносят

из ткани продукты их жизнедеятельности. Кровь выполняет и защитную функцию благодаря способности лейкоцитов уничтожать микробы и бактерии и наличию в ней иммунных тел, обезвреживающих микроорганизмы и их яды.

Дыхательная система – система органов, обеспечивающих дыхание. Дыхание – совокупность процессов, в результате которых организм человека поглощает из воздуха кислород и выделяет углекислый газ. В основе дыхания лежат процессы окисления углеводов, жиров и белков, в результате которого освобождается энергия, обеспечивающая жизнедеятельность организма.

Процесс дыхания принято делить на:

- 1) внешнее, или легочное дыхание, т. е. обмен газов между легкими и атмосферой;
- 2) перенос кислорода и углекислоты кровью;
- 3) тканевое, т. е. процесс потребления тканями организма кислорода и образование в них углекислоты в результате окислительных реакций.

При дыхании в покое объем вдоха и выдоха равен в среднем 0,5 л. (дыхательный объем). Если после нормального вдоха сделать максимальный выдох, то из легких выйдет еще 1,0–1,5 л воздуха (резервный объем). Количество воздуха, которое можно вдохнуть сверх дыхательного объема, составляет дополнительный объем вдоха. Сумма трех объемов – дыхательного, дополнительного и резервного – составляет жизненную емкость легких (ЖЕЛ). ЖЕЛ в значительной степени зависит от возраста, пола, роста, окружности грудной клетки, физического развития.

В покое человек дышит с частотой 12–16 раз в 1 мин. и глубиной 15–20% ЖЕЛ, в результате чего через легкие проходит 3–8 л воздуха.

При напряженной физической деятельности аппарат внешнего дыхания может повышать свою производительность в 10–15 раз. При этом увеличивается легочная вентиляция, которая повышается как за счет частоты дыхания (до 60 раз в мин.), так и за счет ее глубины (35–40% ЖЕЛ).

Занятия физической культурой способствуют развитию дыхательного аппарата. У спортсменов, как правило, выше ЖЕЛ, и они могут провентилировать через легкие большее количество воздуха в единицу времени, чем люди, не занимающиеся спортом.

Органы пищеварения. Система органов пищеварения состоит из пищеварительного канала и ряда пищеварительных веществ. Пищеварительный канал разделяется на ротовую полость, глотку, пищевод, желудок и кишечник.

Пищеварением называется процесс физической и химической обработки пищи, в результате которого она превращается в вещества, всасывающиеся в кровь и лимфу. Вместе с током крови питательные вещества доставляются ко всем участкам организма.

Органы выделения. Выделительные функции осуществляются многими системами организма: желудочно-кишечным трактом, органами внешнего дыхания, почками, потовыми, сальными, слезными, молочными и некоторыми другими железами (слизистой носа и т. п.). В результате выделительных процессов из организма удаляются продукты распада, которые не могут быть использованы.

Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма

Нервная система человека состоит из нескольких десятков миллиардов нервных клеток и их отростков. Длинные отростки нервных клеток объединяются и образуют нервные волокна. Эти волокна подходят ко всем тканям и органам человека. Одни из них являются чувствительными, или центростремительными. Их функция заключается в восприятии и доставке различной информации к нервным клеткам. Другие волокна называют центробежными. Они передают команды нервных клеток различным органам и тканям.

Нервная система человека разделяется на центральную, периферическую, вегетативную.

Центральная нервная система образована головным и спинным мозгом.

Периферическая нервная система образована нервами, отходящими от головного и спинного мозга.

Вегетативная нервная система регулирует работу внутренних органов: сокращение сердца, перистальтику кишечника, секрецию желез и т. п.

Понятие о рефлексах, их виды. Все отделы нервной системы связаны и представляют собой единое целое. Работа нервной системы осуществляется через рефлексy. Рефлексом называется ответная реакция организма на воздействие внешней среды, осу-

ществляемая при помощи центральной нервной системы. Путь, по которому идет возбуждение при рефлексе, называется рефлексорной дугой.

Рефлекторная деятельность составляет основу жизнедеятельности человека. Различают два вида рефлексов:

- безусловный, или врожденный;
- условный, т. е. приобретенный в процессе жизни.

Безусловные рефлексы обеспечивают первое приспособление организма к изменениям внешней и внутренней среды. Так, организм новорожденного адаптируется в среде за счет безусловных рефлексов дыхания, сосания, глотания. Безусловные рефлексы отличаются стабильностью, которая обуславливается готовыми стойкими нервными связями в центральной нервной системе для их проведения.

Условные рефлексы приобретаются в результате постоянного общения организма с внешней средой. Они не столь выражены, стабильны, как безусловные рефлексы, и исчезают без подкрепления, например, при длительных перерывах в тренировке, после болезни и т.д.

Деятельность нервной системы основана на двух взаимодействующих физиологических процессах: возбуждении и торможении. При достаточном повторении работы (движений) в нервных клетках вырабатывается определенная система чередования очагов возбуждения и торможения, между которыми образуются временные связи. Это явление получило в физиологии название «динамического стереотипа» и является основой формирования любого двигательного навыка.

3. Процесс формирования двигательных навыков (на примере борьбы)

Навыки в борьбе всегда приобретаются в процессе выполнения упражнений, т. е. при целенаправленном повторении действий. Важно, чтобы каждое последующее выполнение было качественно лучше предыдущего.

Улучшение навыка не всегда происходит равномерно. Обычно вначале освоение того или иного движения бывает успешным, затем качество выполнения элементов приема остает-

ся постоянным или даже ухудшается. Задержки в развитии навыков объясняются различными причинами (нарушение последовательности обучения, неправильный подбор партнера или манекена, неуверенность или излишняя самоуверенность спортсмена, плохое самочувствие и т.п.).

Бывает, что вначале занимающиеся медленно овладевают действием, а в дальнейшем этот процесс ускоряется, что в значительной степени зависит от методики обучения, индивидуальных особенностей занимающихся и в меньшей степени связан с особенностями самой техники.

Стадии процесса формирования навыка (генерализация, концентрация тормозно-возбудительных процессов, автоматизация и стабилизация) при обучении борьбе имеют свои особенности.

Стадия генерализации. При разучивании техники борьбы занимающиеся получают конкретное представление о приеме или образе движения в виде суммы ощущений, представленных в определенных сочетаниях.

На этой стадии они зачастую реагируют не только на существенные стороны приема, но и на множество других деталей, замеченных при показе приема преподавателем. Данные о новом движении охватывают значительную часть коры головного мозга, происходит так называемый процесс *иррадиации*. Внешне это проявляется в скованности и напряжении многих мышц, не участвующих в выполнении приема. При этом снижается амплитуда движения, ухудшается координация движения и т.п. Причиной скованности может послужить также застенчивость занимающегося, неудачное выполнение им предыдущего приема и пр.

Наличие у занимающихся мышечной скованности – серьезный сигнал для преподавателя. В этом случае следует приостановить освоение техники борьбы. Подводящие упражнения и повторение более простых, иногда даже далеких от изучаемого, приемов способствуют ослаблению скованности.

Новички обычно не умеют выделить главное из того, что им нужно освоить. Поэтому преподаватель должен избирательно сосредоточивать их внимание на том или ином элементе приема, на скорости его выполнения и т. п. На стадии генерализации тренер должен охранять занимающихся от избытка информации.

Стадия концентрации. По мере повторения приемов иррадиация возбудительных процессов сменяется их концентрацией. Занимающиеся осваивают основные части приема, устраняются ненужные движения. Вначале основное движение, а затем и прием в целом, становятся более доступными для выполнения. Трудности, испытываемые от силы тяжести, инерции и действия мышц-антагонистов постепенно не только преодолеваются, но и используются для выработки наиболее рационального способа выполнения действия.

На этой стадии занимающиеся еще допускают ошибки в движениях, но уже приближаются к наилучшему их выполнению, сличая собственные действия с образцовым показом тренера и руководствуясь его указаниями.

Управление движением, основанное на необходимости последовательно выполнить определенные части двигательного акта, сменяется управлением, основанным на возможности занимающихся воспринять и осознать все данные о движении.

Стадия автоматизации. На этой стадии формирование двигательного навыка выполнения приемов становится стабильным. Занимающиеся имеют возможность менее тщательно контролировать отдельные части движения при высоком качестве выполнения приема в целом.

Таким образом, автоматизация освобождает нервные центры борцов от необходимости детально контролировать выполнение приемов и позволяет сосредоточиться на тактических построениях.

По мере образования динамических стереотипов и автоматизации выполнения основных групп приемов создается возможность легко переходить от одного приема к другому. Это умение исключительно ценно в борьбе, так как тактико-технические построения в современной борьбе основаны на применении не отдельных приемов, а их комбинации, где один прием подготавливает проведение другого, завершающего. Способность мысленно опережать ход целой серии движений называется антиципацией. Борцам приходится выполнять приемы в таких сочетаниях, в которых они ими никогда не разучивались. Такая способность нервной системы называется *экстраполяцией*.

Заключение

В биологических системах системообразующим фактором является конечный результат ее деятельности, полезный для всей системы. Именно он упорядочивает организацию компонентов биосистемы, в плане достижения необходимого ей полезного состояния (результата).

Условные рефлексy приобретаются в результате постоянного общения организма с внешней средой. Они не столь выражены, стабильны, как безусловные рефлексy, и исчезают без подкрепления, например, при длительных перерывах в тренировке, после болезни и т. д.

Деятельность нервной системы основана на двух взаимодействующих физиологических процессах: возбуждении и торможении. При достаточном повторении работы (движений) в нервных клетках вырабатывается определенная система чередования очагов возбуждения и торможения, между которыми образуются временные связи. Это явление получило в физиологии название «динамического стереотипа» и является основой формирования любого двигательного навыка.

Двигательные навыки всегда приобретаются в процессе выполнения упражнений, т. е. при целенаправленном повторении действий. Важно, чтобы каждое последующее выполнение было качественно лучше предыдущего.

Улучшение навыка не всегда происходит равномерно. Обычно вначале освоение того или иного движения бывает успешным, затем качество выполнения элементов приема остается постоянным или даже ухудшается. Задержки в развитии навыков объясняются различными причинами (нарушение последовательности обучения, неправильный подбор партнера или манекена, неуверенность или излишняя самоуверенность спортсмена, плохое самочувствие и т. п.).

3. Основные системы физкультурно-спортивного воспитания населения

Лекция

Объем времени, отводимого для изучения данной темы: 2 часа.

Место проведения: лекционная аудитория, согласно расписанию.

Вид учебного занятия: проблемная лекция.

Технология обучения: традиционное обучение.

Методы обучения: объяснительно-иллюстрационный, повествовательное изложение материала, проблемное изложение материала.

Методы контроля знаний обучающихся: индивидуальный устный опрос.

Учебно-методическое обеспечение: методическая разработка лекции, презентация, учебно-наглядное пособие.

Технические средства обучения: персональный компьютер, проектор с экраном или интерактивная доска.

Формируемая компетенция: ОПК-1.

Основное содержание темы: история развития олимпийского движения, история зарождения комплексов ГТО и БГТО, новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (структура, нормативы).

Цели лекции

1. Учебная цель: формирование знаний об эффективном использовании возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, воспитании патриотизма, а также для гармоничного и всестороннего развития личности обучающихся; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психологическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической куль-

туре; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность курсанта к будущей профессии.

2. Развивающая цель: овладеть знаниями, позволяющими самостоятельно, методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения для формирования и развития физических качеств; правильно применять средства повышения своих функциональных двигательных способностей, обладать умением рефлексии и самостоятельной коррекции с использованием методов и средств самоконтроля за своим физическим состоянием.

3. Воспитательная цель: воспитание у обучающихся чувства гуманизма, уважения к старшим, взаимопомощи, чувства субординации, чувства такта, отзывчивости; воспитание у обучающихся чувства ответственности за порученное дело, исполнительности, аккуратности, добросовестности, чувства долга; воспитание у обучающихся чувства гордости за избранную профессию.

План лекции

Введение

1. История развития олимпийского движения.
2. История комплексов ГТО и БГТО.
3. Новый всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (структура, нормативы).

Заключение

Распределение учебного времени

1	Введение	5 мин.
2	Основная часть первый вопрос второй вопрос третий вопрос	25 мин. 25 мин. 25 мин
3	Заключительная часть занятия	10 мин.

Литература

Нормативные правовые акты

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
2. О полиции: федер. закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
3. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 02.02.2024 № 44. Доступ из справ.-правовой системы «Гарант».

Основная литература

1. Ахметов Р.С., Карабаш Д.В. и др. Методика обучения сотрудников полиции действиям с огнестрельным оружием при отражении посягательств, совершаемых с помощью колюще-режущих предметов: метод. рекомендации. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2018. 82 с.
2. Профессиональная подготовка полицейских: учеб.: в 4 ч. / под общ. ред. В.Л. Кубышко. М.: ДГСК МВД России, 2020. Профессиональный цикл. Ч. 1. 546 с.
3. Специальная физическая подготовка: курс лекций / сост. А.Б. Медников и др. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2019. 96 с.

Дополнительная литература

1. Бокий А.Н. Основы общей физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России: учеб.-метод. пособие. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2015. 40 с.
2. Галстян Р.Р., Бакай А.В. Влияние психических свойств личности на развитие физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России и их значение для совершенствования физической подготовки: учеб.-метод. пособие. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2021. 44 с.

Введение

Занятия физической культурой и спортом уходят корнями в далекую древность, а занятия соревновательного типа тем более. Олимпийские игры – это одно из самых прекрасных явлений за всю историю человечества.

Каждая олимпиада, проводимая с периодичностью в четыре года, становится настоящим событием в мировой истории и привлекает к себе внимание миллиардов жителей планеты.

В 1931 году был введен Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО), который стал программной и нормативной основой системы физического воспитания для всей страны. Целью данного комплекса было «дальнейшее повышение уровня физического воспитания советского народа, в первую очередь молодого поколения...». Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей.

Очень быстро спортивно-оборонный комплекс стал популярен. Нормы ГТО сдавались в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д. Проводились масштабные соревнования на звание Чемпионов комплекса ГТО по отдельным его видам, которые по популярности не уступали Спартакиадам и центральным футбольным матчам сезона.

На сегодняшний день разработан целостный новый всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

1. История развития олимпийского движения

Возникновение Олимпийских игр относится к далекому прошлому. Древние греки создали множество прекрасных легенд, рассказывающих о том, как появились Олимпийские игры. Все они связаны с древнегреческими богами и героями.

Существует и множество других версий появления и создания Олимпийских игр, но все эти версии, чаще всего мифологического происхождения, так и остаются версиями.

В конце XIX в. Олимпийские игры были возрождены по инициативе Пьера де Кубертена.

Первые национальные спортивные федерации стали формироваться в России вскоре после отмены крепостного права, с началом бурного развития промышленного производства. И хотя в то время, на рубеже XIX и XX вв., спорт еще не играл заметной роли в жизни общества, в стране нашлись люди, уже тогда осознавшие его социальную значимость. Среди них был генерал Алексей Бутовский – один из соучредителей МОК, состав которого по предложению Пьера де Кубертена делегаты Международного атлетического конгресса в Париже утвердили 24 июня 1894 г.

Историю олимпийского движения в России можно разделить на 3 основных периода:

- 1) дореволюционный период;
- 2) период Союза Советских Социалистических Республик;
- 3) период современной России.

Спортсмены дореволюционной России впервые приняли участие в Олимпийских играх в Лондоне в 1908 г. (IV Олимпийские Игры). На Игры в Лондон отправилась группа из шести российских спортсменов. Один из них – фигурист Николай Панин-Коломенкин – стал первым в истории отечественного спорта олимпийским чемпионом, показав лучший результат в исполнении специальных фигур. Еще двое – борцы Николай Орлов и Алексей Петров – завоевали серебряные медали. Серебряными призерами стали борцы классического стиля: легковес Николай Орлов и тяжеловес Андрей Петров.

В марте 1911 г. был основан Российский олимпийский комитет (РОК), он сразу призвал спортивные организации страны принять активное участие в подготовке к Играм V Олимпиады в Стокгольме. Председателем РОК стал один из наиболее авторитетных деятелей в российском спортивном движении Вячеслав Срезневский – основатель и бессменный руководитель Санкт-Петербургского общества любителей бега на коньках.

Участие России в Играх 1912 г. взял под свое покровительство император Николай II. Но российская делегация, хотя и была одной из самых представительных в Стокгольме – 170 спортсменов и 50 официальных лиц – вернулась домой лишь с двумя серебряными и двумя бронзовыми медалями.

Причины столь слабого выступления были тщательно проанализированы, и в итоге РОК признал, что к Играм надо готовиться более основательно, шире развивать спорт в целом и олимпийские виды в частности. А для выявления молодых талантов необходимо проводить всероссийские олимпиады. Первая из них прошла в августе 1913 г. в Киеве. Вторая, собравшая примерно 900 участников из 29 городов, – в июле 1914 г. в Риге. Торжественное закрытие рижских стартов было намечено на 1 августа, но церемонию отменили: в тот день началась Первая мировая война.

После октябрьских событий 1917 г. Россия, а потом и СССР по политическим мотивам оказались вне олимпийского движения.

В 1951 г. был создан Олимпийский комитет СССР, получивший признание МОК (Международного олимпийского комитета); с 1952 советские спортсмены участвовали во всех Олимпийских играх (за исключением Олимпийских игр в Лос-Анджелесе в 1984 г.) и почти всегда побеждали.

Самой первой советской чемпионкой стала Нина Ромашкова на Олимпийских играх в Хельсинки в 1952 г. (в метании диска). Первую золотую медаль сборная СССР по хоккею завоевала в 1956 г. на VII зимней Олимпиаде в Кортина-д'Ампеццо (Италия). Первую золотую медаль сборная футбольная команды СССР (вратарь Лев Яшин) – в 1956 г. на XVI Олимпиаде в Мельбурне (Австралия). Лев Яшин – бессменный вратарь Московского «Динамо» и сборной СССР 1950–60-х гг. – признан лучшим вратарем мирового футбола.

Одна из наиболее ярких страниц в истории отечественного спорта – московская Олимпиада 1980 г. Вся страна 6 лет готовилась к грандиозному спортивному празднеству. И даже, несмотря на бойкот, объявленный США и рядом других государств, Игры XXII Олимпиады стали заметной вехой в развитии международного олимпийского движения. Участники Олимпиады-80 до сих пор вспоминают четкую организацию соревнований и безграничное радушие москвичей. Талисманом XXII-х Олимпийских игр стал «Медвежонок Миша».

Во второй половине 80-х гг. в советском обществе начался процесс, получивший название «перестройка». Он затронул все сферы жизни, включая спорт. И уже 1 декабря 1989 г. был обра-

зован Всероссийский олимпийский комитет (13 августа 1992 г. переименован в Олимпийский комитет России). Вскоре национальные олимпийские комитеты появились и в других советских республиках. Именно они – уже после распада СССР – делегировали спортсменов в состав так называемой Объединенной команды, которая, несмотря на известные организационные и финансовые трудности, успешно выступила на XVI зимних Олимпийских играх в Альбервилле, заняв второе место по общему числу завоеванных медалей.

Говоря о современном периоде, нужно отметить, что спортсмены российских сборных всегда ставят перед собой высокие планки и стремятся не только их достигнуть, но и показать больший результат.

В заключении хочется сказать, что Олимпийские игры в России имеют огромное значение. Главный турнир проходивший в Сочи с нетерпением ждали не только профессиональные спортсмены, но и простые люди по всей стране. Для миллионов россиян Олимпиада – это настоящий праздник, на котором сбываются мечты.

Россия имеет богатую олимпийскую историю. Безусловно, в ней есть и феерические победы, и неожиданные поражения. Российский спорт переживал периоды бурного развития и временного спада, но есть в нашей истории немало спортсменов, которые смогли подняться на вершину спортивного Олимпа.

Олимпийское движение в России всегда было и будет олицетворением красоты, силы и стойкости человеческого духа.

2. История комплексов ГТО и БГТО

Комплекс ГТО начал развиваться в первой половине XX в. Сразу после революции 1917 г. люди Советской страны были энергичны и полны энтузиазма. Это было заметно во многих направлениях: науке, культуре, трудовой деятельности. Спорт также не остался в стороне.

Создание комплекса началось в 1930 г. по инициативе комсомольских организаций. Стремление приобщить молодежь здоровому образу жизни – такая задача ставилась на первый план. Газета «Комсомольская правда» опубликовала статью с призы-

вом ввести испытания на уровне всесоюзных. Организаторы предлагали установить критерий для оценки физического состояния и здоровья граждан СССР. Прошедших комплекс испытаний и уложившихся в нормативы было решено награждать нагрудными значками. Эта инициатива нашла поддержку в массах. К разработке системы «Готов к труду и обороне» (ГТО) были подключены лучшие отечественные умы. В марте 1931 года она увидела свет и была утверждена правительством.

С тех пор началась активная пропаганда вновь утвержденной программы. В учебных заведениях вводились обязательные занятия по спортивной подготовке, которая заканчивалась испытаниями. Сдавшие зачет по разным спортивным дисциплинам награждались значками.

Изначально значки вручались женщинам и мужчинам старше 17 и 18 лет. Для трех возрастных категорий были установлены разные нормативы.

Самый первый комплекс имел всего лишь одну ступень. В ней было 21 норматив. В практический зачет входили:

- прыжки;
- бег;
- метание гранаты;
- плавание;
- подтягивание;
- гребля.

Проверялись также теоретические знания. Испытуемые должны были знать основы самоконтроля, историю спортивных достижений, а также могли оказывать первую медицинскую помощь.

Проверки проводились как в городах, так и в селах. Нормы ГТО стали обязательными для работников крупных предприятий и организаций. Руководство обязывало сдавать их. Для особо отличившихся граждан вводились всяческие виды поощрения. Нормативы были общедоступными. Польза занятий спортом была очевидна, и в ней никто не сомневался. Комплекс стал популярным и среди взрослого населения, и среди молодежи. Значки ГТО в 1931 г. получили 24000 советских граждан.

Имеющие значок молодые люди получали льготы при поступлении в специализированные учебные заведения с физкуль-

турным уклоном, а также имели преимущественное право для участия в различных спортивных праздниках, мероприятиях, состязаниях на союзном и даже международном уровне.

Было принято решение о создании второй ступени комплекса ГТО. Она была подготовлена и утверждена в 1932 г. В состав дополнительной системы входили 25 нормативов для мужчин, 22 из них были практическими, а 3 из них – теоретическими. Представительницы женского пола сдавали нормативы по 21 виду спорта. Вскоре Правительство решило приобщить к системе ГТО детей. Он получил название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). Детский комплекс увидел свет в 1934 г. Система БГТО стала обязательной, и вошла в учебную программу всех школ. Детям предлагались следующие нормативы:

- бег на различные дистанции;
- лазание по канату;
- прыжки в длину и в высоту;
- метание гранаты;
- подтягивания и отжимания.

На протяжении многих лет сдаче норм ГТО в школах, учебных заведениях и на предприятиях уделялось повышенное внимание.

Интересный факт: о нормах ГТО было упоминание в произведении С. Маршака, написанном в 1937 г. под названием «Рассказ о неизвестном герое». Его искали пожарные, милиция, и фотографы: «Знак ГТО на груди у него, больше не знают о нем ничего».

Нормативы комплекса ГТО подвергались изменениям неоднократно. Одно из крупнейших изменений была внесено в 1972 г. Число нормативов было уменьшено, правила теперь стали менее жесткими, зачеты сдавались выборочно. Первоначальные правила были актуальны для военного и послевоенного времени. Население должно было выносить тяготы военного времени и давать отпор врагам. Нужно было подтверждать умение преодолевать препятствия, стрелять из малокалиберной винтовки, хорошо плавать, делать марш-броски, соблюдать военную дисциплину. С наступлением мирного времени необходимость в таких нормативах пропала.

С началом перестройки и развалом Советского Союза в 1991 г. про систему ГТО забыли. Стали меньше уделять внимания физической подготовке.

Новое – это хорошо забытое старое. Прекрасные начинания не канули в Лету. В марте 2014 г. Президент Российской Федерации подписал Указ о распространении системы на всей территории России. Было решено максимально вовлечь в движение население всех возрастных групп. Это стало вторым рождением комплекса ГТО. Чтобы повысить мотивацию было предложено ввести специальные бонусы для сдавших нормативы ГТО. Поступающим в вузы предлагается добавлять баллы к результатам ЕГЭ, а студентам и учащимся колледжей делать прибавку к стипендии. Для работающих граждан предусмотрены дополнительные дни отдыха.

Внедрение системы ГТО играет важную роль в вовлечении в спортивные занятия широких масс населения, ставит определенные цели и задачи; основные из них:

- увеличение количественного состава людей, систематически занимающихся спортом;
- улучшение состояния здоровья и повышение продолжительности жизни;
- пропаганда здорового образа жизни;
- модернизация образования в области физической культуры;
- улучшение досуга подрастающего поколения и молодежной аудитории;
- повышение знаний граждан России в области самозащиты, спортивного самоконтроля;
- создание комфортных условий для занятий спортом и физкультурой;
- всестороннее развитие личности, ориентированное на различные сферы общественной жизни.

Обновленная программа ГТО включает несколько разделов. Все здоровые граждане разделены на группы в зависимости от возраста и половой принадлежности. В то же время четкой возрастной границы для некоторых категорий нет. Получение значка ГТО возможно даже для пенсионеров, возраст которых старше 70 лет. Для этого нужно лишь здоровье и желание. Предлагаемые зачетные требования направлены на оценку физических способ-

ностей человека. Каждый желающий может протестировать себя в следующих видах спорта:

- спринтерский бег;
- кросс на длинные и средние дистанции;
- прыжки;
- подтягивания или отжимания;
- плавание;
- лыжные гонки.

В каждом виде установлен свой норматив. Он требует определенной физической подготовки. Нормы немного отличаются от советских стандартов. Но ведь и цель современного комплекса ГТО совершенно другая: оно возродилось для оздоровления нации. Одновременно движение играет развлекательную роль.

Две основные задачи комплекса ГТО – это повышение среднего уровня здоровья людей и создание здоровой прослойки среди населения, которая готова в любой момент принять оборону. В Советском Союзе была проработана четкая система нормативов, в то же время существовал дух соревновательности. Молодые люди, подростки и дети стремились к тому, чтобы превзойти результаты соперников и выполнить установленные нормативы. Данная система была мощной мотивацией для начала занятий спортом. При подготовке к сдаче норм ГТО человек чувствовал ответственность за конечный результат, что давало стимул для усердных тренировок. Это способствовало развитию всех групп мышц, повышению выносливости, координации движений, умению рассчитывать свои силы. Современная система ГТО является продолжением добрых хороших традиций, начало которым было положено в СССР.

«Будь готов к труду и обороне» (БГТО) – начальная ступень всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» для детей 14–15 лет. Задача БГТО: всестороннее физическое воспитание школьников 7–8-х классов, стимулирование дальнейших систематических занятий физической культурой и спортом с целью подготовки подрастающего поколения к коммунистическому труду и защите Родины. Подготовка школьников к сдаче испытаний по БГТО – неотъемлемая часть единого педагогического процесса. Виды испытаний, составляющие содержание БГТО, положены в основу программ физического воспитания

школьников и всей внеклассной массовой физкультурной и спортивной работы. Нормативы БГТО составляют основу требований при оценке успеваемости школьников по физической культуре. Ставится задача, чтобы каждый школьник, оканчивающий 8-й класс, имел значок БГТО.

Принятая система оценки результатов сдачи норм учитывает склонности и способности школьников в выполнении тех или других физических упражнений: например, из общей суммы очков одни школьники могут получить больше очков по лыжным гонкам и значительно меньше (но не ниже минимального результата) по плаванию или метаниям. Сдача норм БГТО по каждому виду оценивается в очках.

3. Новый всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (структура, нормативы)

Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций.

Цель Комплекса – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, повышении благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, мотивации к ведению здорового, спортивного образа жизни.

Задачи комплекса:

1) увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

2) повышение уровня физической подготовленности, качества и продолжительности жизни граждан;

3) формирование у граждан осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

4) повышение общего уровня знаний граждан о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий;

5) создание единой системы непрерывного физического воспитания граждан и оценки их физической подготовленности на основе федеральной базы данных о физическом состоянии основных групп населения;

6) модернизация системы физического воспитания и развития массового школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем расширения сети спортивных клубов;

7) активизация деятельности по организации физкультурно-спортивной работы в трудовых коллективах, по месту учебы и жительства, в местах массового отдыха и семейного досуга граждан, улучшение качества и расширение перечня предлагаемых населению физкультурно-спортивных услуг;

8) создание современной материально-технической базы сферы физической культуры и спорта, увеличение количества объектов спорта, обеспечение необходимым спортивным инвентарем и оборудованием мест занятий физической культурой;

9) развитие современных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем, учитывающих интересы детей, подростков и молодежи;

10) создание на федеральном уровне системы мониторинга физической подготовленности граждан.

Основы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней и включает следующие возрастные

группы: первая ступень – от 6 до 8 лет; вторая ступень – от 9 до 10 лет; третья ступень – от 11 до 12 лет; четвертая ступень – от 13 до 15 лет; пятая ступень – от 16 до 17 лет; шестая ступень – от 18 до 29 лет; седьмая ступень – от 30 до 39 лет; восьмая ступень – от 40 до 49 лет; девятая ступень – от 50 до 59 лет; десятая ступень – от 60 до 69 лет; одиннадцатая ступень – от 70 лет и старше.

Нормативно-тренирующая часть комплекса ГТО в виде «Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)», утвержденных Приказом Минспорта России от 8 июля 2014 г. № 575, включает нормативы по видам испытаний, а также требования к знаниям и умениям в области занятий физкультурой и требования по недельному режиму двигательной активности.

Виды испытаний комплекса подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору. *Обязательные испытания (тесты)* в соответствии со ступенями комплекса подразделяются на испытания по определению уровня развития:

- 1) скоростных возможностей (челночный бег, бег);
- 2) выносливости (бег, смешанное передвижение, скандинавская ходьба);
- 3) силы (подтягивание из виса и из виса лежа, отжимание от пола, гимнастической скамьи или спинки стула, рывок гири 16 кг),
- 4) гибкости (наклон вперед, стоя на полу и гимнастической скамье).

Испытания по выбору подразделяются на испытания (тесты) по определению уровня:

- 1) развития скоростно-силовых возможностей (прыжок в длину с места и с разбега, метание мяча и спортивного снаряда в длину);
- 2) развития координационных способностей (метание мяча в цель);
- 3) овладения прикладными навыками (бег на лыжах, кросс, плавание, стрельба, турпоход).

Для разных возрастных групп (ступеней) испытания различны. Например, метание мяча в цель предусмотрено только для самых младших спортсменов (6–8 лет), рывок гири предусмотрен для физкультурников от 16 до 59 лет, а для самой старшей воз-

растной ступени (70 лет и старше) выполнение силового упражнения (отжимания) предусматривает опору на спинку стула. Дифференцировка требований по 11 возрастным группам с подразделением нормативов по полу позволяет максимально полно учесть особенности разных групп населения и тем самым обеспечить привлечение к развитию физических возможностей и укреплению здоровья максимально большое число граждан нашей страны.

Комплексом предусмотрены также требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта. Для младших ступеней комплекса это требования, предусмотренные государственными образовательными стандартами, а вот для граждан 18 лет и старше комплекс предусматривает проверку знаний и умений по следующим вопросам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Очень важным ориентиром в организации повседневного образа жизни для всех желающих выполнить нормы ГТО являются рекомендации к недельному двигательному режиму, которые предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья. Рекомендации по недельному двигательному режиму включают утреннюю гимнастику, организованные занятия в спортивных кружках и секциях и самостоятельные занятия физкультурой, двигательную активность в процессе учебной или трудовой деятельности. Например, взрослым утренней гимнастикой необхо-

димо заниматься не менее 140 минут в неделю, посещать занятия в спортивных секциях и кружках не менее 120 минут в неделю, самостоятельно заниматься физкультурой не менее 120 минут в неделю, иметь двигательную активность в процессе учебной или трудовой деятельности не менее 90–100 минут. При этом в отпускное и каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов. Если следовать указанным рекомендациям, то физические возможности и состояние здоровья будут настолько хорошими, что позволят без труда сдать комплекс ГТО.

Комплексом предусмотрено вручение знаков отличия гражданам, выполнившим нормативы, причем для I–VII ступеней (от 6 до 39 лет) установлены нормативы на бронзовый, серебряный и золотой знак, для более старших групп – знак ГТО соответствующей ступени.

Предусматривается, что наличие знака отличия ГТО будет учитываться при поступлении на обучение по образовательным программам высшего образования (по правилам, утверждаемым образовательными организациями) и при назначении государственной академической стипендии (отличникам ГТО, имеющим золотой знак, стипендия может быть назначена в повышенном размере).

Кроме того, работодателям дано право поощрять работников, выполнивших нормы комплекса ГТО и имеющих знаки отличия. Положительные оценки такой инициативе дают и работодатели внебюджетной сферы, выражая готовность также поощрять работников, имеющих знаки отличия ГТО.

Нормативы можно по ступеням размещены на сайте ГТО: <https://www.gto.ru/norms>

4. Профессионально-прикладная подготовка сотрудников органов внутренних дел

Лекция

Объем времени, отводимого для изучения данной темы: 2 часа.

Место проведения: лекционная аудитория согласно расписанию.

Методы проведения: академический стиль изложения основного материала лекции; постановка перед слушателями вопросов, требующих своего пояснения; включение в лекцию элементов беседы; предложение слушателям самостоятельно сформулировать те или иные положения или определить понятие.

Материально-техническое обеспечение занятия: мультимедийная, доска, проектор, компьютер, периферийные устройства.

Основные термины и понятия: Принципы и организация подготовки в органах внутренних дел. Структура и содержание занятий по физической подготовке. Организационно-методические особенности изучения боевых приемов борьбы. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями и организации самостоятельной работы. Самоконтроль в процессе физической подготовки. Требования к физической подготовке сотрудников различных групп с учетом особенностей двигательного режима их оперативно-служебной деятельности.

Цели лекции

1. Дать основные понятия обучающимся о формах физической подготовки в органах внутренних дел МВД России.

2. Ознакомить с критериями оценки физической подготовленности.

3. Донести порядок выполнения контрольных упражнений в соответствии с руководящей нормативно-правовой базой МВД России.

План лекции

Введение

1. Принципы и организация подготовки в органах внутренних дел.
2. Структура и содержание занятий по физической подготовке.
3. Организационно-методические особенности изучения боевых приемов борьбы.
4. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе физической подготовки.
5. Требования к физической подготовке сотрудников различных подразделений органов внутренних дел с учетом особенностей двигательного режима их оперативно-служебной деятельности.

Заключение

Распределение учебного времени

1	Введение	5 мин.
2	Основная часть первый вопрос второй вопрос третий вопрос четвертый вопрос пятый вопрос	16 мин. 16 мин. 16 мин. 16 мин. 16 мин.
3	Заключительная часть занятия	5 мин.

Литература

Нормативные правовые акты

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 02.02.2024 № 44. Доступ из справ.-правовой системы «Гарант».

Основная литература

1. Ахметов Р.С., Карабаш Д.В. и др. Методика обучения сотрудников полиции действиям с огнестрельным оружием при от-

ражении посягательств, совершаемых с помощью колюще-режущих предметов: метод. рекомендации. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2018. 82 с.

2. Булгаков О.М. Профессиональная подготовка рядового и младшего начальствующего состава полиции: учеб. пособие. Т. 3. Профессиональный цикл / сост.: Грищенко А.С. и др.; под ред. О.М. Булгаков. 2-е изд., перераб. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2021. 252 с.

3. Медников А.Б. и др. Специальная физическая подготовка: курс лекций. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2019. 96 с.

4. Профессиональная подготовка полицейских: учеб. в 4 ч. / под ред. В.Л. Кубышко. М.: ГУРЛС МВД России, 2023.

5. Теория физической подготовки: курс лекций / сост. А.Б. Медников и др. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2021. 156 с.

Дополнительная литература

1. Ахметов Р.С., Чернышенко К.Ю., Литвин Д.В. Теоретические основы структуры и содержания профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России: учеб. пособие. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2019. 98 с.

2. Специальная физическая подготовка: курс лекций / сост.: А.Б. Медников и др. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2019. 96 с.

3. Чернышенко К.Ю., Ахметов Р.С. Мотивация курсантов образовательных организаций МВД России к освоению ценностей профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности: учеб. пособие. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2019. 36 с.

1. Принципы и организация подготовки в органах внутренних дел

Служебно-профессиональная деятельность рядового и начальствующего состава органов внутренних дел МВД России характеризуется высокими физическими нагрузками и психологическим напряжением. Она предполагает постоянную физическую готовность каждого сотрудника ОВД к выполнению служебно-боевых (преимущественно связанных с силовым пресечением противоправных действий и задержанием лиц, их совершивших) и в целом оперативно-служебных задач. В этой связи физическая подготовка сотрудников ОВД является одной из главных составляющих их профессиональной подготовки и регламентируется:

Федеральным законом РФ «О полиции» от 7 февраля 2011 г. №3-ФЗ;

Федеральным законом РФ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ;

приказом МВД России от 14 сентября 2020 г. № 640 «Об утверждении Порядка присвоения, подтверждения квалификационного звания, снижения в квалификационном звании, лишения квалификационного звания и ведения учета сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, имеющих квалификационные звания»;

приказом МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

Основным нормативным документом, определяющим перечень конкретных норм и требований, содержащим научно обоснованные цели, задачи и средства физической подготовки, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, порядок организации и контроля, является Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации от 2 февраля 2024 г. № 44.

Целью физической подготовки в органах внутренних дел России является обеспечение необходимого уровня физической подготовленности сотрудников для успешного выполнения их должностных обязанностей, оперативно-служебных и служебно-боевых задач.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих образовательных, воспитательных и оздоровительных задач:

- приобретение знаний основ теории и методики физического воспитания и здорового образа жизни;
- развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач;
- формирование двигательных умений и навыков эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы;
- поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

Рассмотрим основные понятия учебного предмета. Что такое физическая культура? Под этим термином, как правило, понимается учебный предмет, который изучается в общеобразовательной школе и образовательных учреждениях высшего и среднего профессионального образования.

Часто приходится слышать, что человек занимается физической культурой. Это значит, что он систематически выполняет определенные физические упражнения. В быденном языке под физической культурой понимается какая-либо система физических упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение физической работоспособности занимающихся. Нельзя сказать, что данная трактовка указанного понятия является неверной. Однако это понимание является упрощенным, не раскрывающим целостной сущности такого сложного и многофункционального понятия, как физическая культура.

В научно-методической литературе по физической культуре встречается много различных определений данного понятия, мы остановимся на следующем.

Физическая культура – это часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.

К физической культуре относится все передовое созданное человечеством для целенаправленного физического совершенствования. Она представлена совокупностью материальных и духовных ценностей. Например, спортивные сооружения, инвентарь, спортивная экипировка и т. п. являются материальными ценностями физической культуры, а разнообразные виды спорта, комплексы физических упражнений, передовые методики физического воспитания и спортивной тренировки, произведения искусства и т.п. являются ее духовными ценностями.

Также составляющими физической культуры являются определенный идеал физического развития и физической подготовленности человека (физическое совершенство) и собственно деятельность его, направленная на достижение этого идеала (физическое воспитание).

Специалистами выделено две основные группы физкультурных ценностей: общественная и личностная.

К общественной группе ценностей относятся:

- общий уровень знаний о методах и средствах физического совершенствования человека;
- общий научно-технический потенциал физической культуры, составляющий ее интеллектуальную основу, включающую в себя обширный комплекс специализированных знаний о физической активности человека, о правилах, методах и условиях реализации их при воспитании человека, накопленный обществом опыт физического воспитания и физической подготовки молодежи;
- опыт организации физической активности;
- общественное мнение, уровень престижности физической культуры и структура факторов, определяющих ее популярность в обществе;
- уровень активности общества в сфере физической культуры.

Личностная группа физкультурных ценностей включает в себя те же компоненты, что и общественная, но в отличие от них, они присущи не обществу в целом, а конкретному человеку

и характеризуют при этом, интеллектуальные и мотивационно-ценностные свойства соответствующей личности.

Говоря о физической культуре как о некоей области общечеловеческой культуры мы должны рассмотреть основные ее компоненты, такие как: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка, физическое совершенство и спорт.

Физическое развитие – это естественный процесс формирования и последующего изменения на протяжении всей жизни человека морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Исходя из указанного определения, физическое воспитание включает в себя:

- обучение движениям, результатом которого являются приобретения обучаемыми двигательных умений и навыков; например, в выполнении сложных двигательных действий, физических упражнений, боевых приемов борьбы и т. д;

- воспитание физических качеств, к которым относятся мышечная сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость;

- овладение обучаемыми специальными физкультурными знаниями, позволяющими разбираться в основных закономерностях процесса физического воспитания, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом;

- формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, позволяющих в течение жизни поддерживать хорошее здоровье и высокий уровень физической и умственной работоспособности;

- физическое воспитание служит для оптимизации процесса физического развития, которое выражается в ускорении прогрессирования и увеличении уровня проявления физических качеств в молодом возрасте и замедления процесса их регресса в пожилом возрасте;

Физическая подготовка (ФП) – это процесс физического воспитания, имеющий прикладную направленность к трудовой

или иной деятельности. Например, физическая подготовка военнослужащих, сотрудников органов внутренних дел, МЧС.

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел является одной из важнейших составляющих его служебной подготовки.

Иными словами, ФП – это целенаправленный процесс улучшения физического развития, который подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности и подразделяется на общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на формирование двигательных умений и навыков, совершенствование физических способностей, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Задачами, которые решает ОФП, являются:

- укрепление здоровья;
- обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития;
- создание основы для специальной физической подготовки.

Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм человека. В частности, к ним относятся: бег, ходьба на лыжах, плавание, передвижение на велосипеде, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и т.п.

Разностороннее физическое развитие способствует лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на формирование двигательных умений и навыков, развитие физических способностей человека с учетом вида его деятельности, предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека. Результатом физической подготовки является физическая подготовленность, отражающая достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности на которую ориентирована подготовка.

СФП подразделяется на спортивную и профессионально-прикладную физическую подготовку.

Специфика деятельности сотрудника полиции в ситуациях насильственного пресечения преступлений и правонарушений предъявляет высокие требования к специальной работоспособности. В процессе проведения поиска, преследования, силового задержания правонарушителей полицейский должен обладать высокой общей физической подготовкой. Исследования служебной деятельности сотрудников полиции (С.В. Непомнящий, Г.А. Ямалетдинова, В.К. Пестов, Н.В. Ческидов) доказали необходимость повышенных требований к уровню развития двигательных, в том числе координационных, способностей, умений и навыков. Поэтому высокий уровень общей физической подготовки является важнейшим фактором, способствующим выполнению сотрудником полиции оперативно-служебных и служебно-боевых задач в профессиональной деятельности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка является одним из направлений физического воспитания, которая отвечает за формирование профессиональных знаний, прикладных двигательных качеств, умений и навыков, определяющих способность курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России к эффективному выполнению оперативно-служебных обязанностей в профессиональной деятельности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – процесс развития и совершенствования профессионально важных физических способностей и психических качеств, а также повышение общей и неспецифической устойчивости организма к условиям неблагоприятной среды служебно-профессиональной деятельности. Задачи, которые решает ППФП заключаются в:

- развитию прикладных физических способностей;
- формированию прикладных умений и навыков;
- формированию прикладных психических качеств;
- формированию прикладных специальных качеств;
- формированию прикладных знаний.

ППФП осуществляется на основе общей физической подготовки. Чем выше уровень общей физической подготовленности

человека, тем быстрее развиваются его специальные качества и способности. Соотношение ОФП и ППФП может меняться в зависимости от профессии.

Принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности наиболее конкретно воплощается в профессионально-прикладной физической подготовке. В качестве своеобразной разновидности физического воспитания профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности, обогащающий индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, воспитания физических и непосредственно связанных с ними способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность.

В ППФП используются в основном те же, что в ОФП, средства, методы, методические приемы. Однако они реализуются в специфическом плане с учетом особенностей профессии, ее специфики, требований к специалистам данного профиля и т.п. Из бесчисленного количества физических упражнений используются по преимуществу такие, которые формируют двигательные умения, навыки, развивают способности, необходимые в данной профессии. Например, для сотрудников МЧС – лазанье по канату, преодоление препятствий, упражнения, развивающие силу, силовую выносливость, быстроту; для подразделений правоохранительных органов дополнительно широко используются различные виды бокса, борьбы и т. п.

Физическая подготовка в органах внутренних дел является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки будущего специалиста, а также важнейшим компонентом целостного развития личности сотрудников правоохранительных органов. Она входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования в образовательных организациях системы МВД России, обеспечивая гармоничное развитие духовных и физических качеств, а также способствует формированию общечеловеческих ценностей: здоровье, физическое и психологическое благополучие себя и своей семьи, здоровый образ жизни, физическое совершенство.

2. Структура и содержание занятий по физической подготовке

Содержание и нормативная база по физической подготовке определяется Главным управлением по работе с личным составом (ГУРЛС) МВД России.

Физическая подготовка в образовательных организациях системы МВД России представляет собой совокупность педагогических, научных, идеологических, организационно-управленческих основ, специфических средств и методов, а также материально-экономических условий.

При обучении на занятиях по дисциплине «Физическая подготовка» к основным функциям воздействия на обучающихся относятся: образовательная, развивающая, оздоровительная, воспитательная, слаживающая, а также средства биологического развития, профилактическая, рекреационная (отдыха и восстановления), коммуникативная, развлекательная и др. Физическая подготовка оказывает общее положительное воздействие на умственные способности, психическое состояние, работоспособность.

Принципы построения учебного процесса представляют собой наиболее важные педагогические правила рационального планирования, в котором синтезированы научные данные и передовой практический опыт педагогической деятельности.

Занятия по физической подготовке проводятся в спортивной форме или повседневной форме одежды в зависимости от тем занятий, мест их проведения и погодных условий.

Форма одежды устанавливается:

на занятиях – лицом, проводящим занятие, с учетом изучаемой темы и места проведения;

для сотрудников оперативных подразделений органов внутренних дел, правомочных осуществлять оперативно-розыскную деятельность – руководителем (начальником) органа, организации, подразделения МВД России;

при инспектировании, на контрольных и целевых проверках – проверяющим.

Для проведения занятий и выполнения контрольных упражнений по физической подготовке сотрудники распределяются на возрастные группы:

- 1 группа – мужчины и женщины до 25 лет;
- 2 группа – мужчины и женщины от 25 до 30 лет;
- 3 группа – мужчины и женщины от 30 до 35 лет;
- 4 группа – мужчины и женщины от 35 до 40 лет;
- 5 группа – мужчины и женщины от 40 до 45 лет;
- 6 группа – мужчины и женщины от 45 до 50 лет;
- 7 группа – мужчины от 50 до 55 лет, женщины 50 лет и старше;
- 8 группа – мужчины 55 лет и старше.

Сотрудники, освобожденные в установленном порядке от физических нагрузок, к занятиям по физической подготовке не допускаются.

Структурно учебные и тренировочные занятия обычно разделяют на три части:

- вводная часть (подготовительная);
- основная часть;
- заключительная часть.

Вводная часть занятия по ФП состоит из вступительной части и подготовительной части занятия.

В вводной части занятия (2–3 мин.) решаются задачи организации обучающихся. Руководитель занятия принимает рапорт старшего учебной группы о готовности группы к занятию; проверяет присутствие и внешний вид занимающихся; объявляет тему, цели и учебные вопросы занятия; напоминает меры безопасности на занятиях по физической подготовке.

Обучающиеся находятся в развернутом строю (в одношереножном или в двухшереножном), внимательно слушают преподавателя, уясняют тему, цель и меры безопасности на занятиях по физической подготовке, устраняют недостатки во внешнем виде, задают вопросы.

Особенно важны правильная организация и методически грамотное проведение подготовительной части, поскольку основные задачи, решаемые в ней, – постепенное подведение организма к мышечной нагрузке, физическая и психическая подготовка к ней, ускоряющие и облегчающие процесс встраивания в основную работу, – во многом определяют эффективность всего последующего занятия. Высокие требования, внезапно предъявляемые к организму (большая физическая нагрузка,

сложные физические упражнения), могут привести к срыву адаптации, ухудшению функционального состояния и даже физическим и психическим травмам.

В вводной части занятия решаются следующие задачи: *педагогическая подготовка* – создание благоприятной ситуации для решения педагогических задач; *психологическая настройка* – обеспечение психической готовности к занятиям (тренировке); *функциональная настройка* – усиление деятельности систем дыхания и кровообращения, повышение температуры тела и т. п.; *двигательная настройка* – вхождение в темп и режим специализированных двигательных актов, достижение оптимума двигательных реакций.

Весь комплекс физических упражнений, проводимых в подготовительной части занятия с целью заблаговременной и всесторонней мобилизации функций организма, их подготовки к выполнению предстоящих упражнений, принято называть разминкой.

Правильно организованная разминка облегчает процесс встраивания и обеспечивает более высокую готовность к выполнению основной группы физических упражнений.

Подготовительная часть занимает 20–25 мин. Ее задача – подготовить организм занимающихся к предстоящей физической нагрузке и выполнению упражнений. Подготовительная часть занятий по ФП может быть ограничена общей разминкой. Однако реально она нередко завершается специальной разминкой с использованием упражнений, которые по своему характеру приближены к предстоящей основной деятельности (к примеру – занятиям по изучению бросковой техники, изучению техники бега на короткие дистанции и т. п.).

Разминка состоит из общей и специальной частей.

Общая разминка способствует созданию оптимальной возбудимости центральной нервной системы и готовности к выполнению мышечной деятельности двигательного аппарата, повышению обмена веществ и температуры тела, деятельности органов кровообращения и дыхания.

Специальная разминка направлена на подготовку тех образований и звеньев двигательного аппарата, которые ответственны непосредственно за выполнение конкретной предстоящей дея-

тельности. Под влиянием разминки повышаются активность ферментов и скорость протекания биохимических реакций непосредственно в мышцах, их возбудимость и лабильность (подвижность), готовность к напряженной деятельности.

Следует подчеркнуть, что роль разминки состоит не только в усилении готовности физиологических систем к работе, но и в повышении их взаимосвязи. Это необходимо для более эффективного выполнения двигательных действий различной сложности и интенсивности.

Длительность и интенсивность разминки определяются внешними условиями, физическим и эмоциональным состоянием занимающегося и т. п. Рекомендовать единую по характеру, продолжительности и интенсивности нагрузку для всех случаев нецелесообразно. Но важно, например, знать, что для усиления дыхания и кровообращения необходимо выполнять упражнения не менее 3–5 мин., для налаживания терморегуляции – столько же. Поэтому рекомендуемая продолжительность разминки перед занятием на развитие общей выносливости – 3–5 мин. Такой же должна быть продолжительность и вводной части занятий по общей физической подготовке. Начинается она обычно с ходьбы, переходящей в бег. Затем выполняют прыжки и общеразвивающие упражнения динамического характера, мобилизующие функции сердечно-сосудистой системы, дыхания и терморегуляции. Усиливается транспортная функция крови – перенос кислорода к работающим мышцам и тканям.

Если предстоит освоение или выполнение сложно координированных двигательных действий, то в подготовительную часть включают схожие упражнения.

В результате во время проведения основной части занятий повышается точность, координация движений, быстрота двигательных реакций разной сложности, улучшается состояние психофизиологических функций, результативность выполнения циклических и ациклических упражнений.

Однако разминка не всегда должна быть регламентирована этим временем. Так, если в ходе тренировки, нужно подготовить организм к большим физическим напряжениям, разминка должна быть продолжительнее. Практика свидетельствует, что длительность подобной разминки может достигать 20–30 мин.

Основная часть – 40–45 мин. – решает следующие задачи: изучение нового, повторение с целью совершенствования в выполнении пройденного материала, овладение слушателями двигательными умениями и навыками, развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, смелости. В основную часть урока может быть включен любой материал из рабочей программы обучения.

Заключительная часть – 15–20 мин. – решает следующие задачи: обеспечение постепенного перехода от напряжения и возбуждения, вызванных занятиями во второй части урока, к относительно спокойному состоянию; проведение заминки; подведение итогов занятия; задание на самоподготовку.

Примерный план проведения занятия

№ п/п	Содержание	Время (мин)	Организационно–методические указания
Подготовительная часть – 25 минут			
1.	Построение, проверка л/с, опрос о состоянии здоровья, доведение темы, целей и задач занятия, краткий инструктаж по соблюдению мер безопасности.	5	Обучающиеся находятся в двух шереножном строю на краю ковра.
2.	Подготовка к основной части занятия. Разминка	20	Разминка обучающихся осуществляется в движении в колонну по одному на дистанции два шага, в обход по залу. Упражнение повторяется 5–8 раз. Преподаватель обращает внимание на слушателей, пропустивших предыдущее занятие или неудовлетворительно выполняющих приемы на прошлом и текущем занятии. Опрос не менее 30% слушателей с выставлением оценок в журнал.
Основная часть – 45 минут			
1	<i>Повторение ранее изученного болевого приема загиб руки за спину «нырком».</i>	15	
2.	<i>Изучение болевого приема загиб руки за спину «замком».</i> С шагом вперед вставить руку между разноименным пред-	30	Преподаватель объясняет слушателям правильное выполнение движения загиб руки за спину «замком», показав данное движение в быстром темпе и

	<p>плечем и туловищем ассистента. Другую руку расположить снаружи над локтевым суставом и соединить пальцы рук в замок, прижимая захваченную руку к своей груди, одновременно обозначить расслабляющий удар стопой в голень одноименной ноги (коленом в нижнюю часть туловища). Возвращая ее назад и разворачиваясь на 180°, провести сильный рывок на себя, выводя ассистента из равновесия и сгибая его руку. Разноименной рукой завести предплечье захваченной руки ассистента за его спину, захватив пальцами локоть. Прижав предплечье своей руки к его спине и надавив на локоть вниз, потянуть вверх – на себя. Другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече), либо за подбородок снизу, встать к нему боком, воздействуя на захваченную руку, сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу. Перейти к сопровождению.</p>		<p>потом по разделениям на одном из подготовленных слушателей:</p> <p>1. Преподаватель указывает, что прием в целом выполняется медленно, обращая особое внимание на то, чтобы замок не размыкался и оказывал воздействие на локоть партнера вывел его из равновесия, заставив сделать шаг вперед. В дальнейшем прием выполняется в боевом темпе, на партнере, напрягающем руку в пол силы.</p> <p>2. Преподаватель проводит прием, сначала подходя к партнеру, затем подбегая. Во избежание травмирования руки партнера необходимо прижимать свое предплечье к его спине, следить за тем, чтобы локоть при этом располагался на уровне пояса.</p> <p>3. Выполнение приема в боевом темпе с обозначением расслабляющего удара. Обозначение удара в низ голени, солнечное сплетение, пах.</p> <p>Преподаватель обращает внимание на технические ошибки, наиболее часто допускаемые обучаемыми. Подав команду «Стоп» и указывая на выявленную ошибку всему личному составу.</p>
Заключительная часть – 20 минут			
1.	Упражнения для восстановления дыхания, расслабления мышц.	10	Упражнения выполняются в движении в колонну по одному на дистанции два шага, в обход по залу.
2.	<p>Подведение итогов занятия, задание на самоподготовку.</p> <p>1. Загиб руки за спину «замком».</p> <p>2. Загиб руки за спину «нырком».</p>	10	<p>Обучающиеся в развернутом строю, на краю ковра.</p> <p>Выставление оценок за занятия.</p> <p>Доведение задания на самоподготовку.</p>

3. Организационно-методические особенности изучения боевых приемов борьбы

Организационно-методические особенности проведения занятий.

Рациональная организация занятий позволяет наиболее эффективно решать учебные задачи, успешно проводить занятия с наибольшей моторной плотностью и высокой интенсивностью.

На учебных занятиях решают четыре вида задач:

- 1) обучение двигательным действиям;
- 2) развитие и тренировка физических качеств;
- 3) совершенствование техники двигательных действий до уровня двигательного навыка;
- 4) воспитание и формирование определенных психологических качеств, необходимых для успешной реализации изученных действий на практике.
- 5) Для решения каждого вида задач подбираются определенные методы и методики.

Основным методом тренировки и обучения является метод упражнения, заключающийся в выполнении определенного движения или комплекса движений с заданной дозировкой, интенсивностью и объемом. Метод упражнения позволяет развить то или иное физическое качество и физические параметры определенной части тела или группы мышц, а также сформировать технику движения.

При проведении занятий с группой возникает необходимость выбрать оптимальные методы организации для того, чтобы каждый занимающийся смог выполнять упражнения, не мешая друг другу, с соблюдением всех принципов дидактики и спортивной тренировки.

К основным методам организации занятий с группой по физической подготовке относят: фронтальный, поточный, круговой, парный или двусторонний, игровой, соревновательный и контрольный методы.

Методы физического воспитания. В широком смысле методы физического воспитания – это способы его осуществления. Задачи, решаемые системой физического воспитания, реализуются преподавателем с применением соответствующих методов.

Эффективность метода зависит от степени его адекватности условиям двигательного действия. В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

Специфические методы в физическом воспитании занимают особое место, так как посредством их обучают двигательным действиям и совершенствуют функциональные способности организма.

В настоящий период в теории и методике физического воспитания принято выделять:

- методы строго регламентированного упражнения;
- игровой метод упражнения;
- соревновательный метод упражнения.

Основным методическим направлением в процессе физического воспитания является *строгая регламентация упражнений (СРУ)*.

Сущность методов СРУ состоит в твердом определении программы движений и точной дозировке нагрузки.

Использование этих методов предусматривает:

- выполнение упражнений в строго заданной форме;
- избирательное воздействие упражнений на различные части тела;
- строгое дозирование нагрузки и управление ее динамикой в ходе упражнения;
- избирательное развитие не только отдельных качеств, но и их компонентов;
- обеспечение индивидуализации в обучении.

Методы СРУ позволяют изучать двигательное действие любой сложности и развивать физические качества до возможных пределов. Условно их разделяют на 2 группы:

- 1) преимущественно направленные на воспитание физических качеств;
- 2) методы обучения двигательным действиям.

Методы воспитания физических качеств. Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптацион-

ных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными (равномерными) и нестандартными (переменными) нагрузками. Данные методы могут классифицироваться по составу компонентов и способу развертывания нагрузки на непрерывный метод упражнения (регламентируется только работа), повторный (регламентируется число повторений), интервальный (дозирование интервалов отдыха).

Круговая тренировка – метод комбинированного упражнения при комплексном содержании занятий. Основу тренировки составляет повторение разнонаправленных физических упражнений, объединенных в комплекс. На каждой учебной точке – «станции» – выполняется физическое упражнение, указанное количество раз (8–10 раз). Дозируется время прохождения круга (в занятии 1–3 круга), интервалы отдыха между станциями, количество повторений.

Смена вида деятельности вызывает положительные эмоции у занимающихся и способствует поддержанию высокой работоспособности.

Все вышеперечисленные методы выполнения упражнений преимущественно направлены на воспитание физических качеств, однако при осуществлении физической работы происходит и совершенствование изученных физических упражнений.

Методы обучения двигательным действиям основаны на регулировании состава и порядка выполнения активных двигательных действий. Различают целостный и расчлененно-конструктивный подходы в обучении в зависимости от сложности структуры и техники двигательного действия.

Метод целостного упражнения заключается в многократном повторении действия полностью. Используется при начальном обучении простым упражнениям или невозможности их расчленения без резкого искажения техники. При обучении сложным действиям используют подводящие упражнения, структурно схожие и позволяющие воспроизвести изучаемое действие в упрощенной форме. Целостный метод применяют при совершенствовании техники действий. Повторное целостное выполнение действия может быть направлено на последовательную отработку его частей или деталей.

Метод расчленено-конструктивного упражнения заключается в обучении двигательному действию по частям (элементам) с последующим их объединением в целое. Чаще этот метод используется при изучении координационно-сложного упражнения. Его положительные стороны: акцентирование внимания занимающихся на отдельных частях и большая возможность предупреждения ошибок, меньшая утомляемость и, соответственно, более высокая работоспособность, сокращение сроков изучения. Недостатки метода: частичное нарушение характеристик движения и ритма в целом. Целесообразно обучение отдельным частям двигательных действий ограничивать двигательным умением, не доводя до навыка.

Игровой метод упражнения. В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода состоит в том, что деятельность организуется на основе содержания и правил игры.

Наиболее характерные черты игрового метода: повышенный эмоциональный фон двигательной деятельности; многообразие двигательных задач и комплексный характер деятельности; самостоятельность в выборе средств и способов решения возникающих задач, высокие требования, предъявляемые к находчивости и инициативе занимающихся; моделирование межличностных и межгрупповых отношений в виде взаимопомощи и соперничества.

К недостаткам данного метода следует отнести вероятностное программирование действий и ограниченные возможности точного дозирования нагрузки. Получаемая занимающимися нагрузка зависит от активности играющих.

Соревновательный метод упражнения. Соревновательный метод физического воспитания заключается в соперничестве в условиях унификации действий, порядка борьбы и оценки достижений (в отличие от игрового метода, где имеется сюжетное содержание). Соревнование является наиболее ярким выражением соревновательного метода и стимулирования занимающихся активной двигательной деятельностью. В то же время соревновательный метод имеет более широкую сферу применения и может использоваться при любой форме организации. Обязательным

условием применения соревновательного метода при выполнении конкретных физических упражнений должна быть подготовленность занимающихся к ним.

Наиболее характерные черты метода: высокий эмоциональный фон двигательной деятельности; максимальное проявление двигательных способностей и выведение организма на новый уровень функциональной подготовленности; выявление уровня владения двигательными действиями; содействие воспитанию волевых качеств личности.

При этом следует отметить, что соревновательный метод упражнения ограничивает возможность точного дозирования нагрузки и непосредственного руководства деятельностью занимающихся.

Методика обучения боевым приемам борьбы.

Обучение двигательному действию – это всегда длительный педагогический процесс, направленный на формирование рациональной техники движения, психомоторных функций, обеспечивающих управление этим движением, и психологических качеств личности, обеспечивающих устойчивость данного двигательного действия к сбивающим факторам.

Успешная реализация боевых приемов борьбы на практике зависит от:

развития наиболее важных личностных качеств: смелости и решительности; хладнокровия, уравновешенности и эмоциональной устойчивости к неблагоприятным факторам; высокого болевого порога чувствительности или способности терпеть физическую боль; бойцовского характера и силы воли, выраженных в стремлении добиться положительного результата в схватке с сильным противником, не смотря на любые трудности;

развития основных психомоторных качеств: проприоцептивной чувствительности, простой и сложной реакции на движущийся объект;

развития физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координации.

Боевые приемы борьбы, в том числе боевые действия с палкой резиновой, могут быть освоены на четырех уровнях (В.П. Беспалько, 1970):

– 1 уровень (самый низкий) – знание приема (его распознавание, словесное описание с выделением основных опорных точек или главных моментов) и умение воспроизводить технику двигательного действия на несопротивляющемся партнере в доступном темпе в стандартной ситуации;

– 2 уровень – умение выполнять прием в боевом темпе в стандартной ситуации на обусловленном противнике и умение выделять промежуточные опорные точки, от которых зависит эффективность приема;

– 3 уровень – умение решать двигательную задачу с помощью данного приема в нестандартной ситуации и умение его выполнять в полубусловленной учебно-боевой ситуации, когда противник оказывает определенное сопротивление;

– 4 уровень – умение выполнять прием на практике в служебно-боевой деятельности в схватке с реальным правонарушителем.

Прием, доведенный до автоматизма, т. е. до способности выполнять его без контроля со стороны сознания, называют навыком. Вмешательство сознания необходимо лишь для его корректировки, внесения поправок и обогащения новыми знаниями, полученным опытом. Функцию управления приемом в этом случае берет на себя подсознание, это освобождает сознание для осуществления контроля над ситуацией и для оперативного принятия решений. Навык может постоянно саморазвиваться и совершенствоваться.

Четвертый уровень – самый высокий и соответствует требованиям профессиональной подготовки специалиста.

Согласно теории поэтапного и программированного обучения, действие представляет собой совокупность трех компонентов: ориентировочного, исполнительного, контрольно-корректировочного.

Ориентировочная часть – это такая система условий, на которую человек опирается при выполнении действия, благодаря которой человек ориентируется в условиях деятельности, программирует свои действия и осуществляет рациональный выбор одного из множества возможных исполнений. Примерами ориентировочной части действия при обучении новому приему будут:

- создание образного, наглядного или зрительного представления о движении;
- создание логического представления о движении за счет мысленного проговаривания элементов движения и раскрытия системы знаний о биомеханической основе движения;
- создание кинестезического и проприоцептивного представления о движении за счет формирования специализированных ощущений и восприятий посредством многократного повторения движения из разных исходных положений.

По терминологии М.М. Богена (1985), элементы двигательного действия, на которых следует концентрировать внимание при выполнении действий, называются основными опорными точками. Совокупность основных опорных точек, составляющих программу действия, является ориентировочной основой действия. В целом ориентировочные основные действия как бы вырисовываются посредством выделения основных опорных точек. Основные опорные точки могут представлять собой как определенное положение тела в пространстве и связанные с ним кинестезические (мышечно-суставные) ощущения, так и любую ассоциацию, связанную с ними, а также биомеханическую структуру действия. Создание ориентировочных основных действий является ответственным моментом в обучении. Здесь необходимо подобрать наиболее эффективные методы словесного и наглядного воздействия для обеспечения необходимых знаний и ощущений.

Исполнительная часть – это собственно реализация двигательного действия на практике, опирающаяся на условия деятельности и поставленной задачи. Исполнительная часть двигательного действия зависит от наличия необходимых предпосылок для этого: от развития основных физических и психологических качеств; от создания необходимых условий (оснащения, наличие инвентаря, организации страховки); от создания благоприятного эмоционального фона и повышения мотивации. Так, слабая физическая подготовка не позволит занимающемуся выполнять некоторые физические упражнения, что отсрочит процесс обучения до тех пор, пока не будут развиты требуемые физические качества. А отсутствие мотивации и желания к изучению движения лишит его психологической опоры, что приведет в дальнейшем

к отторжению изученного механически действия. Поэтому к выполнению двигательного действия в целом приступают тогда, когда будут сформированы ориентировочные основные действия и созданы необходимые предпосылки.

Простое движение можно выполнять в целом, а сложное по частям, разделив его на отдельные фазы. Для более легкого и быстрого усвоения сложного движения необходимо выполнить последовательно несколько подводящих упражнений. А для усвоения непривычного движения один или несколько раз следует провести занимающегося по движению (по его параметрам), чтобы появились необходимые ощущения (сложился кинестезический образ). В конце обучения следует добиться соблюдения необходимых параметров движения (динамических, скоростно-силовых, пространственно-временных).

Контрольно-корректировочная часть – это организация обратной связи посредством сравнения полученного результата действия с требуемым или идеальным. Контрольно-корректировочная часть двигательного действия на основе обратной афферентации устанавливает и вносит поправки в управляющую систему движения, предлагает и выбирает иные варианты решения двигательной задачи, устраняет допущенные ошибки. Организация обратной связи обеспечивается посредством просмотра исполнителем видеозаписи, а также предоставлением срочной информации во время исполнения в виде словесных подсказок и комментирования. Для исправления ошибок следует показать занимающемуся, как не следует делать, и напомнить ему основные опорные точки.

Процесс обучения условно делится на три этапа: *ознакомление, разучивание, закрепление* и дальнейшее совершенствование.

Этап ознакомления. Ознакомление с приемом направлено на формирование у обучаемого целостного представления об изучаемом приеме, о наиболее рациональных способах его выполнения.

Для ознакомления с приемом преподаватель должен:

- назвать прием;
- образцово показать его в боевом темпе;

- объяснить назначение приема, в какой ситуации его следует применять;
- показать прием медленно с остановкой в основных моментах и объяснением техники.

При ознакомлении преподаватель должен пользоваться терминологией, определенной в описательной части каждого служебно-прикладного упражнения в соответствии с Порядком организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденным приказом МВД РФ от 2 февраля 2024 г. № 44, который в настоящее время является основным методическим документом.

Показ должен быть образцовым. Для этого можно назначать ассистента из числа наиболее обучающихся. Для создания зрительного образа можно использовать видеоматериалы, киноконцовки, слайды, наглядные пособия, плакаты и рисунки.

Объясняя технику приема, необходимо сосредоточить внимание обучающихся на его основных элементах и опорных точках, а при выполнении приема на мышечных и других (познотонических) ощущениях и реакциях, останавливаясь при необходимости с фиксацией в нужном положении.

Этап разучивания. Разучивание направлено на освоение техники выполнения приема или действия. В зависимости от сложности действия и уровня подготовленности обучаемых, разучивание осуществляется тремя основными методическими приемами: в целом, по частям (разделениям), с использованием подготовительных упражнений.

Разучивание в целом проводится в том случае, когда прием прост, и делить его на элементы невозможно или нецелесообразно (стойки, удары и т. д.).

Разучивание по частям (разделениям) проводится, когда прием сложный. В этом случае его следует разделить на части, и при выполнении делать остановки на основных элементах (освобождение от захватов, приемы обезоруживания и др.).

Прием делится на логически завершённые двигательные элементы (движения) так, чтобы не исказить технику. По мере усвоения техники приема его части (элементы) объединяют в более крупные блоки.

На данном этапе широко используются комплексы разных упражнений для укрепления мышц, развития координации и основных физических качеств (быстроты и взрывной силы), а также для расширения двигательного потенциала обучаемого (формирования новых движений).

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Цель этапа заключается в формировании двигательного навыка, который должен быть устойчивым к любым сбивающим факторам в оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности. На этом этапе техника двигательного действия или приема несколько меняется и индивидуализируется, но повышается его надежность и эффективность.

На данном этапе необходимо использовать следующие специальные методы физического воспитания: парный, с включением учебно-боевых схваток; игровой; соревновательный. Также при проведении учебно-тренировочных занятий целесообразно рассматривать нестандартные оперативно-служебные ситуации, где необходимо применить изученный прием.

В целях совершенствования приемов в процессе проведения занятий следует моделировать условия, приближенные к оперативно-служебной деятельности, давать различные вводные и неожиданные команды и сигналы, по которым обучаемый должен выполнить то или иное действие.

Рассмотрим вариант типового занятия по физической подготовке.

Поскольку длительность и интенсивность разминки определяются внешними условиями, физическим и эмоциональным состоянием занимающегося и т. п., рекомендовать единую по характеру, продолжительности и интенсивности нагрузку для всех случаев нецелесообразно.

Разминку начинают с равномерного бега в среднем темпе. Он позволяет быстро подготовить организм к работе и разогреть мышцы. Далее следует провести бег, изменяя его темп: некоторые участки пробегать с ускорением, с высоким подниманием коленей, с захлестыванием голеней. Для развития координационных способностей можно использовать бег приставными шагами, спиной вперед, с поворотами на 360°, с изменением направления,

с прыжками вверх по сигналу преподавателя, с кувырками вперед на ковре, либо матах, разложенных дорожкой по диагонали зала, с длинными кувырками, с кувырками в прыжке или через партнера, с кувырками назад, с переворотами боком (колесом). В дальнейшем упражнения на дорожке из матов можно комбинировать, например, кувырок вперед, колесо, кувырок назад с выходом в стойку на руках. После беговых упражнений занимающиеся переходят на шаг, выполняя дыхательные упражнения, перестраиваются в колонну по четыре.

Выполняются серии прыжков: в среднем темпе на обеих ногах, на одной, на обеих с поворотом на 180° , на 360° , в высоком темпе на обеих ногах с касанием бедрами груди. После чего даются упражнения на восстановление дыхания, выполняются движения для разогревания кистевых, локтевых суставов с сжатыми кулаками по направлению вперед, назад, круговые движения предплечьями (вперед, назад, наружу внутрь), руками (вперед, назад), головой (влево, вправо круговые), стопами (левой и правой – вверх, вниз, круговые), коленями (сгибательные, разгибательные, наружу, внутрь), тазом (движения влево, вправо и круговые).

После выполнения упражнения на восстановление дыхания переходят к специальным силовым упражнениям, например, сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на кулаках, на пальцах, на тыльной стороне кисти; сгибанию и разгибанию в упоре отдельно правой и левой руки; сгибанию туловища из положения лежа на спине; глубоким приседаниям на полной ступне, ноги врозь. Много силовых упражнений выполнять не следует, поскольку задача состоит в подготовке мышц к работе. Целенаправленному же развитию силы следует посвящать специальные занятия или тренировки в режиме самоподготовки.

Большое внимание на занятиях уделяют развитию гибкости – качеству, очень важному для овладения приемами самообороны. Для развития гибкости можно использовать следующие упражнения: сед на носках с максимальным покачиванием вперед – назад, выпады вперед, в стороны; в положении выпада в сторону перемещение массы тела с одной ноги на другую, не приподнимая туловища; в положении седа наклоны вперед,

в стороны; в положении седа нога согнута во внутрь (наружу) наклоны вперед, в стороны, повороты туловища влево, вправо; шпагаты – продольный, поперечный; махи ногой у опоры в сторону, вперед, назад. Упражнения на гибкость можно выполнять как индивидуально, так и с помощью партнера.

В основной части занятий (55–60 мин.) решают задачи изучения, закрепления и совершенствования приемов и технических действий.

Основная часть занятия начинается с повторения всех изученных базовых элементов техники выполнения служебно-прикладных упражнений. К ним относятся удары руками, ногами, блокирование этих действий. Все элементы техники (удары и блоки) выполняют на месте и в движении, в разном темпе, обязательно и в учебных, и в боевых стойках. После того, как элементы техники станут выполняться уверенно, на уровне навыка, их повторяют в комбинациях, соединяя вместе 2–3 приема.

Изучение нового действия или приема проводят по схеме: показ нового приема в ситуации единоборства, разъяснение и применение, показ приема в стандартных условиях, с объяснением выполнения каждого элемента; пробное практическое выполнение обучающимися приема в целом, выполнение приема по разделениям (если необходимо, то с подводящими имитационными упражнениями), целостное выполнение приема; выполнение приема в медленном темпе в стандартных условиях.

Закрепление изученного действия предполагает формирование соответствующего двигательного навыка. Работа основывается на многократном повторении приема в стойках и в движении в среднем и быстром темпе.

Совершенствование изученных приемов проводят в единоборстве с передвижениями. Разбившись попарно, занимающиеся в учебных стойках отрабатывают изученное атакующее или защитное действие в движении. Следующим этапом совершенствования приемов является условное единоборство. В нем оговариваются приемы нападения и защиты. Момент атаки выбирает нападающий. Условное единоборство проводят с остановкой после каждой атаки и непрерывно. Проводят также свободное единоборство, где партнеры не подразделяются на атакующего и защищающегося, а применяют изученные технические действия в

зависимости от ситуации. Для повышения плотности занятия в основную часть необходимо включать спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам с элементами единоборств.

Заключительная часть (5–10 мин.) отводится на восстановительные мероприятия: медленный равномерный бег, ходьба, упражнения на расслабление (свободное потряхивание руками с расслаблением мышц плечевого пояса, свободное потряхивание ног, расслабленные наклоны туловища и головы назад и вперед и др.). Проводится уборка места занятия, и происходит подведение итогов, где преподаватель:

- напоминает тему, цель и учебные вопросы занятия;
- определяет степень усвоения материала;
- указывает недостатки и порядок их устранения;
- объявляет оценки; объявляется задание на самоподготовку;
- отвечает на возникшие вопросы обучающихся.

4. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Самоконтроль в процессе физической подготовки

В настоящее время определено несколько форм физической подготовки в системе физического воспитания, которые могут быть сгруппированы по следующему принципу: учебные занятия (обязательные), самостоятельные занятия, физические упражнения в режиме дня, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Каждая из этих групп имеет одну или несколько форм реализации физической подготовки, которые могут быть избирательно использованы или для всего контингента сотрудников, или для его части. Физическая подготовка сотрудников на учебных занятиях проводится в форме теоретических и практических занятий.

Значение теоретических занятий велико, так как в ряде случаев это единственный путь для изложения сотрудникам необходимых профессионально-прикладных знаний, связанных с использованием средств физической культуры и спорта. Физическая подготовка при самостоятельных занятиях сотрудников в свободное время также имеет несколько форм: занятия прикладными видами спорта под руководством тренеров; самостоятель-

ные занятия физической культурой и отдельными видами спорта, способствующими воспитанию прикладных физических и специальных качеств, формированию прикладных умений и навыков в свободное время в течение учебного года.

Следует особо подчеркнуть, что для самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимо иметь личную мотивацию и необходимы стимул. Если мотивы сформировались, то определяется цель занятий, ею может быть:

- активный отдых,
- укрепление и коррекция здоровья,
- повышение уровня физического развития и физической подготовленности,
- выполнение различных тестов,
- достижение спортивных результатов и т. д.

Конкретная направленность и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся.

Можно выделить гигиеническую, оздоровительно-рекреативную (рекреация – восстановление), общеподготовительную, спортивную, профессионально-прикладную и лечебную направленности:

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

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

общеподготовительная обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение длительного периода на уровне требований и норм какой-либо системы тестов, например, на уровне контрольных тестов для оценки физической подготовленности учебной программы;

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

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

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

Организационные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами. Однако существуют общие формы. Можно выделить *три основные формы самостоятельных занятий: утренняя физическая зарядка, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, самостоятельные тренировочные занятия в свободное время.* Утренняя физическая зарядка (УФЗ) включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплекс УФЗ следует включать упражнения для всех групп мышц, комплексы вольных упражнений, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (например, элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой). При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине или во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Увеличение и уменьшение нагрузки должно происходить постепенно. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением ее до средних величин. Между сериями из 2–3 упражнений (а для силовых упражнений после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20–30 сек). Дозировка физических упражнений, т. е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается: изменением

исходных положений (например, наклоны туловища вперед, вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении «ноги врозь» и труднее делать в исходном положении «ноги вместе»); изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа; увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп; увеличением или сокращением пауз для отдыха. УФЗ должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса УФЗ рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5–7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания. Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между работой. Такие упражнения обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10–15 мин. через каждые 1–1,5 ч. работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности. Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнение упражнений на открытом воздухе. Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить с использованием различных видов спорта или систем физических упражнений. При этом, прежде всего, рекомендуются наиболее общедоступные виды спорта – в основном циклические – как менее других требующие высокого уровня спортивной подготовленности, наиболее популярные игровые виды спорта эффективны лишь тогда, когда занимающиеся уже обладают «базой», т. е. достаточным уровнем практических знаний и навыков в данном виде спортивной деятельности. Благодаря многообразию двигательных действий, которые может совершать человек, занятия различными системами физических упражнений и видами спорта могут широко и целенаправленно использоваться для решения задач, которые ставят перед собой занимающиеся. Например, для активного отдыха в процессе профессионального труда, в течение рабочего дня применяются средства производственной физической гимнастики. Для занятий в свободное время

используются средства по интересам, а также средства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Для людей эмоциональных, коммуникабельных, легко отвлекающихся и включающихся в работу можно рекомендовать спортивные или подвижные игры, виды единоборств, ритмическую гимнастику. Для устойчивых, способных выполнять длительное время напряженную профессиональную работу полезно использовать бег, кросс, бег на лыжах, передвижение на велосипеде, плавание и т. п. Людям необщительным, замкнутым эффективный отдых могут обеспечить преимущественно индивидуальные занятия, т. е. системы физических упражнений.

Для развития основных физических качеств применяются специфические упражнения. *Для развития силы* применяются упражнения с отягощением собственным весом тела и его частей, с отягощением малого, среднего и большого веса, с резиновыми амортизаторами, с эспандером, упражнения на тренажерах; атлетическая гимнастика; тяжелая атлетика; гиревой спорт. *Для развития быстроты движений* используются различного рода упражнения, в том числе и на велоэргометре, продолжительностью не более 20 с; спринтерские дистанции (100 м, 200 м) в легкой атлетике, велосипедном, конькобежном спорте; *для развития ловкости* большое значение имеет объем двигательных умений и навыков, разучивание новых, сложных движений, а также акробатические упражнения, упражнения спортивной и художественной гимнастики, аэробика, прыжки в воду, прыжки на батуте, фигурное катание на коньках. *Для развития гибкости* рекомендуется выполнять гимнастические упражнения для всех частей тела с большой амплитудой: активные (за счет собственных усилий) и пассивные (за счет внешних сил), например, с помощью партнера или с использованием отягощений. *Для развития выносливости* полезны все циклические виды спорта, нагрузка в которых продолжается длительное время (6–30 мин. и более). К ним относятся следующие виды спорта: спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, биатлон, конькобежный спорт, плавание, гребля, велосипедный спорт. *Для освоения жизненно необходимых навыков* используются ходьба, бег, кросс, бег на лыжах, плавание, ритмическая гимнастика. *Для воспитания волевых качеств* следует заниматься прикладными видами.

Сформированные мотивы и интерес сотрудников к предметной стороне физкультурно-спортивной деятельности требуют учета степени сложности ее освоения, адекватного возрастным, психофизическим, функциональным возможностям личности сотрудников. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом в процессе учебной деятельности сотрудников имеют существенное значение, их организация должна соответствовать особенностям работы. В процессе деятельности выбор содержания и формы самостоятельных занятий в значительной мере определяется особенностями работы, условиями быта, социальными и семейными обстоятельствами, геоклиматическими условиями и функциональным состоянием организма занимающихся.

Самостоятельные занятия избранным видом спорта соответствуют направлению, при котором предполагаются специализированные систематические занятия с целью повышения или сохранения определенного уровня спортивных результатов. Средствами для повышения эффективности занятий избранным видом спорта являются также специально подобранные физические упражнения, подразделяющиеся на две группы по следующим признакам: по степени близости упражнения к основной соревновательной деятельности занимающихся и по направленности на преимущественное решение той или иной задачи спортивной подготовки. К первой группе относятся соревновательные, специализированные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения.

Соревновательные упражнения – упражнения, являющиеся предметом спортивной специализации, при выполнении которых в ходе соревнований определяется спортивный результат. Их тренировочные виды могут отличаться по интенсивности и продолжительности, а также по другим признакам вариативности.

Специально-подготовительные упражнения – близки к соревновательным по форме и структуре движений, по характеру воздействия на развитие физических качеств и на деятельность функциональных систем.

Различают подводящие упражнения, с помощью которых осваивается одна или несколько фаз соревновательного упражнения, способствующие воспитанию физических качеств, необходимых для достижения высокого результата в избранном виде

спорта. Обще-подготовительные упражнения мало связаны со специально-подготовительными и соревновательными. Они применяются для разносторонней физической подготовки. Использование таких упражнений способствует уменьшению монотонности занятий и может служить целям активного отдыха. Во вторую группу включаются упражнения, направленные на комплексное совершенствование спортивного мастерства занимающихся: физическую, техническую и тактическую подготовку, воспитание моральных и волевых качеств, специальную психическую подготовку, приобретение знаний и практического опыта в тренировочной и соревновательной деятельности. Целесообразность любой системы упражнений определяется положительным воздействием на повышение функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо знать их общестимулирующее влияние и физиологическую ценность, что позволит сознательно выбирать и применять различные физические упражнения.

Методы спортивной тренировки в избранном виде спорта можно представить на основе трех классификационных признаков:

- направленность;
- цикличность;
- величина нагрузки при применении средств или тренировочных заданий.

По направленности воздействия на организм различают: соревновательные методы тренировки, нагружающие те системы организма и энергетические источники, которые интенсивно функционируют при участии в соревнованиях; специально-подготовительные, т. е. избирательно воздействующие на отдельные системы организма; обще-подготовительные, которые тренируют системы организма, обычно не загружаемые в процессе соревнований. Они способствуют более интенсивному восстановлению работоспособности организма по механизму активного отдыха. По цикличности применения тренировочных заданий используют: однократные методы, при которых тренировочное задание предусматривает два параметра нагрузок: по продолжительности мышечной работы и по ее интенсивности (например, часовой бег при ЧСС, равной 150 уд/мин); серийные, включающие три параметра нагрузки (продолжительность нагрузки, ее интенсивность и число повторений упражнения) и два параметра,

относящиеся к отдыху между повторением упражнений (по продолжительности отдыха и его характеру); многосерийные методы тренировки, содержащие восемь параметров нагрузки и отдыха: продолжительность упражнения, его интенсивность, величина интервала отдыха внутри серии, характер интервала внутри серии, число повторений упражнения внутри серии, характер интервала между сериями, общее число серий.

По величине тренировочной нагрузки применяются:

– облегченные методы, предусматривающие такое сочетание компонентов нагрузок и отдыха, которые позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма;

– оптимальные методы, которые характеризуются сочетанием нагрузки и отдыха, когда организм занимающегося восстанавливается относительно медленно в связи со значительной потерей работоспособности (но не более суток);

– жесткие методы, приводящие занимающихся в состояние большого утомления, после которого требуется длительное время и специальные средства для восстановления организма.

В процессе занятий той или иной системой физических упражнений проводится преимущественно комплексная тренировка, направленная на развитие всех физических качеств с акцентом на те качества, проявлением которых характеризуется данная система. Например, оздоровительная ходьба, бег, ходьба и бег на лыжах, плавание, туристские походы и т.п. характеризуются преимущественным проявлением выносливости; атлетическая гимнастика и занятия на тренажерах – проявлением силы; спортивные игры – проявлением ловкости, быстроты движений и выносливости и т. п.

При комплексной тренировке необходимо учитывать различную направленность взаимодействия упражнений в тренировочном занятии. Во время подготовительной части занятия рекомендуется включать упражнения на гибкость и координацию движений, на повышение прочности суставно-связочного аппарата нижних конечностей. В основной части занятия выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту их выполнения, затем упражнения для развития выносливости. При выполнении упражнений на выносливость тренировочная нагрузка характеризуется следую-

щими компонентами: интенсивностью упражнений, их продолжительностью, числом повторений, продолжительностью интервалов отдыха, характером отдыха. Интенсивность физической нагрузки может определяться по ЧСС.

Исследованиями установлено, что для разного возраста минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект, является:

- для лиц 20 лет – 134 уд/мин;
- 30 лет – 129;
- 40 лет – 124;
- 50 лет – 118;
- 60 лет – 113;
- 65 лет – 108 уд/мин.

Учитывая наличие максимальных и минимальных величин интенсивности по ЧСС, можно определить зоны оптимальных и больших нагрузок:

- для лиц 17–20 лет оптимальной зоной будет диапазон ЧСС 150–177 уд/мин, зоной больших нагрузок 177–220 уд/мин;
- для лиц 25 лет соответственно – 145–172 и 172–195 уд/мин.

В зависимости от лучших индивидуальных результатов занимающихся на основе обобщения рекомендаций, разработанных разными авторами, можно предложить следующие градации интенсивности преодоления дистанции в легкоатлетическом беге и в беге на лыжах. Если занимающийся знает свой личный рекорд в беге на какую-либо дистанцию, то он с помощью данной таблицы может рассчитать все четыре градации интенсивности по скорости и по времени и использовать эти расчеты в процессе тренировки. Самочувствие занимающихся точно отражает изменения, происходящие в организме под влиянием занятий физическими упражнениями. Если нагрузка на занятиях является чрезмерной, превышает возможности организма, то постепенно накапливается утомление. В этом случае необходимо снизить нагрузку или временно прекратить занятия. Оптимальные энергозатраты для здорового человека со средним физическим развитием должны составлять 2700–3800 ккал в сутки, из которых 1200–2000 ккал должно затрачиваться на мышечную работу. Например, для человека с низкими профессиональными энергозатратами (работники умственного труда – 800 ккал в сутки) дефицит физической ак-

тивности составляет 400 ккал в сутки, который должен быть восполнен с помощью занятий физическими упражнениями и спортом. В другом случае, когда у спортсмена при отсутствии рационального питания и здорового образа жизни расход энергии может выйти за пределы допустимых величин и составить 3600–6500 ккал в сутки, произойдет истощение функциональных резервов, что приведет к патологическим изменениям в организме.

Энергетическая стоимость тренировочных нагрузок строго индивидуальна и зависит от пола, возраста и уровня физической тренированности, т.е. при равной относительной интенсивности физической нагрузки она будет выше у молодых по сравнению с лицами более старшего возраста, у тренированных, по сравнению с нетренированными. Спортивно-тренировочная направленность занятий распространена преимущественно среди лиц молодого возраста, а также среди лиц зрелого возраста, ранее активно занимавшихся физическими упражнениями и спортом. Такие занятия предусматривают регулярную учебно-тренировочную нагрузку, достижение спортивных результатов с учетом спортивных интересов занимающихся, предъявляют определенные требования к уровню их физической и спортивной подготовленности, предполагают участие в спортивных соревнованиях.

Тренировочные занятия можно проводить индивидуально и в группе. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Необходимо помнить, что самостоятельные занятия в одиночку можно проводить только на стадионах, спортивных площадках, в парках, в черте населенных пунктов. Самостоятельные индивидуальные занятия на местности или в лесу вне населенных пунктов во избежание несчастных случаев не допускаются. Выезд или выход для тренировок за пределы населенного пункта может проводиться группами из 3–5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожения и т. д. Не допускается также отставание от групп отдельных занимающихся. Заниматься рекомендуется 2–7 раз в неделю по 1–1,5 ч. *Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма.*

Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2–3 часа после обеда. Не рекомендуется тренироваться

утром сразу после сна натошак. Тренировочные занятия, как правило, носят комплексный характер, т.е. должны способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий требует более индивидуального подхода и предварительной подготовки, т.е. специального отбора тренировочных средств, нагрузок, места и времени занятий, консультаций со специалистами. В любом случае следует учитывать, что занимающийся не может реализовать поставленные перед собой задачи только совершенствованием методов тренировочных занятий, увеличением объемов и интенсивности нагрузок. Вопросы правильного построения тренировочного микроцикла невозможно решить без учета особенностей протекания процессов утомления и восстановления организма. Чтобы правильно построить микроцикл, нужно знать не только какое воздействие оказывают на занимающегося различные по величине и направленности нагрузки, но и каковы динамика и продолжительность протекания процессов восстановления после них.

Физиологическими биохимическими исследованиями установлено, что восстановительные процессы в зависимости от их направленности в одних случаях могут обеспечить рост работоспособности, а в других привести к ее падению. При этом в организме могут развиваться два противоположенных состояния: нарастание тренированности (если восстановление обеспечивает восполнение энергетических ресурсов) или переутомление (если восстановление энергетических ресурсов не происходит). Самостоятельные тренировочные занятия проводятся по общепринятой структуре. С возрастом в процессе старения организма наступают изменения функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем; двигательного аппарата и мышц; происходит нарушение обмена веществ – все это приводит к ограничению двигательной активности (ДА). Ухудшается адаптация организма к различным физическим нагрузкам. Нарушается способность к выполнению силовых упражнений со сложной координацией. Возрастное уменьшение количества воды, калия и кальция в мышечной ткани приводит к потере эластичности мышц.

С учетом возрастных изменений рекомендуются:

- занятия избранным видом спорта для лиц 17–29 лет (частично до 49 лет), имеющих высокий уровень физической подготовленности;
- занятия общей физической подготовкой для лиц, имеющих среднюю физическую подготовленность;
- занятия с оздоровительной направленностью для лиц с низкой физической подготовленностью.

Выбор количества занятий в неделю зависит в значительной степени от цели самостоятельных занятий. Для поддержания физического состояния на достигнутом уровне достаточно заниматься два раза в неделю. Для его повышения – три раза, а для достижения заметных спортивных результатов – 4–5 раз в неделю.

Планирование самостоятельных занятий осуществляется курсантами под руководством преподавателей. Перспективные планы самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на весь период обучения, т. е. на 4–6 лет.

В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности курсанты могут планировать достижение различных результатов по годам обучения в вузе и в дальнейшей жизни и деятельности – от контрольных тестов учебной программы до нормативов разрядной классификации. Курсантам всех учебных факультетов при планировании и проведении самостоятельных тренировочных занятий следует несколько снижать интенсивность физической нагрузки, придавая занятиям в отдельных случаях форму активного отдыха. Вопросу сочетания умственной и физической работы следует уделять повседневное внимание. Необходимо постоянно анализировать состояние организма по субъективным и объективным данным самоконтроля. При многолетнем перспективном планировании самостоятельных тренировочных занятий общая тренировочная нагрузка, изменяясь волнообразно с учетом умственного напряжения по учебным занятиям в течение года, должна с каждым годом иметь тенденцию к повышению. Только при этом условии будет происходить укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, а для занимающихся спортом – повышение состояния тренировки и уровня спортивных результатов.

Наиболее распространенными средствами самостоятельных занятий являются следующие системы физических упражнений и виды спортивной деятельности: ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

Увеличение дистанции и скорости ходьбы должно происходить постепенно, следует чередовать ходьбу с бегом. При хорошем самочувствии и свободном выполнении тренировочных нагрузок при ходьбе можно переходить к чередованию бега с ходьбой, что обеспечивает постепенное нарастание нагрузки и дает возможность регулировать ее в строгом соответствии со своими индивидуальными возможностями. После выполнения бега в чередовании с ходьбой и при наличии хорошего самочувствия можно переходить к непрерывному бегу. Бег является наиболее эффективным средством укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности. Мудрая природа в ходе эволюции запрограммировала организм человека на высокую надежность и прочность, рассчитанную, по оценкам специалистов, не менее чем на 120–150 лет здоровой жизни. Однако реализовать эту заманчивую программу не так-то просто. Этому мешают чаще всего нежелательные отклонения, происходящие в сердечнососудистой системе. Существует немало средств укрепления сердечнососудистой системы, и ведущее место среди них занимает оздоровительный бег благодаря своей эффективности, общедоступности, естественности. Не случайно оздоровительным бегом занимаются сегодня в мире миллионы людей. При систематической тренировке мужчины могут довести время непрерывного бега до 50–70 мин. (8–10 км) и более, женщины – до 40–50 мин. (5–6 км) и более. Обязательным условием является круглогодичность занятий бегом. Тренировочные занятия зимой способствуют закаливанию организма, повышению его сопротивляемости простудным и некоторым инфекционным заболеваниям.

Режим 1. Зона комфорта до одного года. Бегуну сопутствует ощущение приятного тепла, ноги работают легко и свободно, дыхание осуществляется через нос, бегун без труда поддерживает выборную скорость, ему ничего не мешает, возникает желание

бежать быстрее. Спортсмены используют этот режим с целью восстановления после напряженных тренировок. ЧСС сразу после бега 20–22, через одну минуту 13–15 ударов за 10 сек.

Режим 2. Зона комфорта и малых усилий. Для бегунов со стажем два года. Бегун ощущает приятное тепло, ноги продолжают работать легко и свободно, дыхание глубокое смешанное через нос и рот, мешает легкая усталость, скорость бега сохраняется с небольшим усилием. ЧСС сразу после бега 24–26, через одну минуту 18–20 за 10 сек.

Режим 3. Зона напряженной тренировки. Для бегунов со стажем три года, для спортсменов как тренировочный режим. Бегуну жарко, несколько тяжелеют ноги, особенно бедра, при дыхании не хватает воздуха на вдохе, исчезла легкость, трудно удерживать темп, скорость сохраняется усилием воли. ЧСС сразу после бега 27–29, через одну минуту 23–26 ударов за 10 сек.

Режим 4. Зона соревновательная. Для бегунов, участвующих в соревнованиях по бегу. Бегуну очень жарко, ноги тяжелеют и «вязнут», дыхание напряженное с большой частотой, мешает излишнее напряжение мышц шеи, рук, ног, бег выполняется с трудом, несмотря на усилия скорость бега на финише падает. ЧСС сразу после бега 30–35, через одну минуту 27–29 ударов за 10 сек.

Основным, если не единственным методом тренировки в оздоровительном беге, является равномерный (или равномерно-ускоренный) метод, развитие которого связано с именем А. Лидьярда. Начинающие бегуны в качестве подготовительного средства могут применять чередование ходьбы и бега. Например, 50 м бега и 150 м ходьбы, затем 100 м бега и 100 м ходьбы. Отрезки бега должны увеличиваться произвольно, естественным путем, до тех пор, пока бег не станет непрерывным. Из всего богатого арсенала тренировочных средств бегунов на средние и длинные дистанции для любителей оздоровительного бега подходят только три.

Легкий равномерный бег от 20 до 30 мин. при пульсе 120–130 уд/мин. для начинающих бегунов является основным и единственным средством тренировки. Подготовленными бегунами используются в разгрузочные дни в качестве облегченной тренировки, способствующей восстановлению. Длительный равномер-

ный бег по относительно ровной трассе от 60 до 120 мин. при пульсе 132–144 уд/мин. раз в неделю применяется для развития и поддержания общей выносливости.

Кроссовый бег от 30 до 90 мин. при пульсе 144–156 уд/мин 1–2 раза в неделю применяется для развития выносливости только хорошо подготовленными бегунами. Занятие начинается с разминки продолжительностью 10–15 минут. Она необходима для того, чтобы «разогреть» мышцы, подготовить организм к предстоящей нагрузке, предотвратить травмы. Начиная бег, надо соблюдать самое главное условие: – темп бега должен быть невысоким и равномерным, бег должен доставлять удовольствие, «мышечную радость». Если нагрузка является слишком высокой, быстро наступает утомление, следует снижать темп или несколько сокращать его продолжительность. Бег должен быть легким, свободным, ритмичным, естественным, не напряженным. Это автоматически ограничивает скорость бега и делает его безопасным. Необходимо подобрать для себя оптимальную скорость, свой темп. Это индивидуальное понятие – скорость, которая подходит только вам и никому больше. Свой темп обычно вырабатывается в течение двух–трех месяцев занятий и затем сохраняется длительное время.

«Бегать – одному!» – важнейший принцип тренировки, особенно на первых порах. Иначе невозможно определить оптимальную скорость бега и получить удовольствие! Состояние здоровья, возраст, физическая подготовленность и другие индивидуальные особенности бегунов настолько различны, что невозможно подобрать общую оптимальную скорость даже для двух человек.

«Только бодрость!» – этот принцип означает, что нагрузка особенно в начале занятий не должна вызывать выраженного утомления и снижения работоспособности. Чувство вялости, сонливости днем – верный признак того, что нагрузку нужно уменьшить. Регулировать интенсивность физической нагрузки можно по ЧСС. Важным показателем приспособленности организма к беговым нагрузкам является скорость восстановления ЧСС сразу после окончания бега. Для этого определяется ЧСС в первые 10 сек после окончания бега, пересчитывается на одну минуту и принимается за 100%. Хорошей реакцией восстановления считается снижение ЧСС через одну минуту на 20%, через три мину-

ты – на 30%, через пять минут – на 50%, через десять минут – на 70–75% (отдых в виде медленной ходьбы).

Для укрепления здоровья и поддержания хорошей физической подготовленности достаточно бегать ежедневно по 3–4 км или в течение 20–30 мин. Наиболее важен не объем работы, а регулярность занятий.

Кросс – это бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков, канав, кустарника и других препятствий. Он прививает способность к ориентированию и быстрому передвижению на большие расстояния по незнакомой местности, преодолению естественных препятствий, умению правильно оценить и распределить свои силы и т. д. Местом для занятий может быть лес или лесопарк. Для определения объема и интенсивности физической нагрузки можно воспользоваться рекомендациями, которые даны по ходьбе и бегу.

5. Требования к физической подготовке сотрудников различных подразделений органов внутренних дел с учетом особенностей двигательного режима их оперативно-служебной деятельности

В соответствии с Порядком в целях дифференцированного подхода к обучению сотрудников в зависимости от специфики выполнения оперативно-служебных задач устанавливаются три уровня физической подготовки, профессиональной служебной и физической подготовки, предусматривающие минимальные требования к объему изучаемого учебного материала, в рамках которых осуществляются их обязательная подготовка и проверка:

Базовый уровень – для сотрудников, не являющихся сотрудниками полиции, а также сотрудников из числа постоянного состава образовательных организаций МВД России.

Для сотрудников, относящихся к базовому уровню, предусмотрены упражнения:

Упражнения на развитие силы:

подтягивание на перекладине; жим гири весом 24 кг; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклоны вперед из положения лежа на спине в течение одной минуты.

Упражнения на развитие быстроты и ловкости:

челночный бег 10х10 м; челночный бег 4х20 м.

Упражнения на развитие выносливости, выполняемые с учетом погодных и климатических условий при наличии объектов учебно-материальной базы:

бег на 1, 3 и 5 км; бег на лыжах на 5 км; плавание на 100 м.

Спортивные игры:

прямой удар кулаком, боковой удар кулаком, удар кулаком снизу, удар кулаком (ребром ладони) сверху, удар (кулаком, ребром ладони) наотмашь, удар основанием ладони снизу-прямо, удар локтем сбоку, удар локтем наружу, удар локтем снизу, удар локтем сверху, удар локтем назад, прямой удар подошвенной частью стопы, прямой удар подошвенной частью стопы в сторону, удар подъемом стопы сбоку, удар носком (подъемом стопы) снизу, удар коленом снизу, удар пяткой сверху, удар стопой (пяткой) назад, удар головой;

защита от ударов перемещением, уклоном, поворотом, нырком, подставкой, отбивом, а также защитные действия от ударов: рукой ножом, предметом (сверху, снизу, сбоку, наотмашь, прямо), ногой (снизу, прямо, сбоку);

ограничение свободы передвижения ассистента: загибом руки за спину («рывком», «толчком», «нырком»), скручиванием руки наружу и внутрь, сопровождение сковыванием подвижности загибом руки за спину;

освобождение от захвата шеи (одежды) на груди спереди, обхвата шеи плечом и предплечьем сзади;

пресечение действий с огнестрельным оружием при угрозе пистолетом спереди в упор.

Усиленный уровень – для сотрудников полиции, за исключением сотрудников из числа постоянного состава образовательных организаций МВД России, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, и подразделения по осуществлению меры безопасности в виде личной охраны Главного управления собственной безопасности МВД России.

Для сотрудников, относящихся к усиленному уровню, предусмотрены вышеперечисленные упражнения, а также:

броски «задняя подножка» и «через бедро» (за исключением сотрудников женского пола 5–7 возрастных групп);

ограничение свободы передвижения ассистента загибом руки за спину «замком»;

освобождение от захвата предплечий (рукавов) спереди, обхвата туловища сзади с обхватом рук;

пресечение действий с огнестрельным оружием при угрозе пистолетом сзади в упор, угрозе длинноствольным оружием сзади в упор, попытке достать оружие из нагрудного кармана, попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади;

тактика применения боевых приемов борьбы: пресечение пассивного и активного неповиновения ассистентов, ограничение свободы передвижения ассистентов, оказывающих сопротивление, и активное сопротивление нападением, комплексные задания, моделирующие поиск, преследование и ограничение свободы передвижения ассистентов.

Специальный уровень – для сотрудников отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, и подразделения по осуществлению меры безопасности в виде личной охраны.

Для сотрудников, относящихся к специальному уровню, предусмотрены вышеперечисленные упражнения, а также:

задняя подножка с захватом ноги, передняя подножка, бросок через спину, бросок захватом ног сзади, бросок захватом ног спереди;

удушающие приемы: плечом и предплечьем, сидя на спине лежащего на животе ассистента, плечом и предплечьем сзади стоя;

ограничение свободы передвижения ассистента рычагом руки через предплечье и дожимом кисти («под ручку»);

освобождение от захвата предплечья (рукава) спереди двумя руками, обхватов туловища спереди под руками и с обхватом рук, захвата ног спереди, захватов за волосы на голове спереди и сзади, туловища сзади под руками;

пресечение действий с огнестрельным оружием при угрозе длинноствольным оружием спереди в упор, попытке достать оружие из кармана брюк (кобуры), попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе спереди, попытке поднять оружие, а также освобождение от захвата длинноствольного оружия;

оказание помощи сотруднику при невооруженном нападении ассистента, нападении ассистента с холодным оружием или с огнестрельным оружием;

тактика применения боевых приемов борьбы: полоса препятствий, имитирующая преследование ассистентов, учебно-тренировочные поединки по борьбе, боксу, рукопашному бою, боевому самбо с полной психофизической мобилизацией сотрудников.

В органах, организациях, подразделениях МВД России, в которых отсутствует собственная учебно-материальная база, занятия по физической подготовке могут проводиться на физкультурно-спортивных объектах иного органа, организации, подразделения МВД России, иного государственного органа (органа) или организации, а также на участках местности.

Раздел общей физической подготовки включает в себя:

Занятия по прикладной гимнастике и атлетической подготовке, которые проводятся на гимнастических площадках, на территории спортивных городков, в тренажерных и спортивных залах в целях развития ловкости, силы, выносливости, воспитания смелости, решительности, формирования правильной осанки и выработки привычки к строевой подтянутости.

Подтягивание на перекладине. Из виса хватом сверху с выпрямленными руками, туловищем и ногами по команде «Начинай!», сгибая руки, подтянуться, подняв подбородок выше грифа перекладины, затем опуститься в вис, зафиксировать на 0,5 сек неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от вертикального положения. Касание ногами опоры, выполнение рывковых и маховых движений запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения.

В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать!». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Из упора лежа (расстояние между руками – на ширине плеч, кисти вперед, туло-

вище прямое) по команде «Начинай!» согнуть руки до касания грудью пола, при этом не допускается разведение локтей более чем на 45° . Разгибая руки, принять положение упор лежа, зафиксировать на 0,5 сек неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Касание пола коленом (коленями), бедрами и животом запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения.

В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать!». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение одной минуты. Из положения лежа на спине (руки за головой, ноги не зафиксированы, пятки касаются пола) по команде «Начинай!» наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, вернуться в исходное положение (касание пола лопатками обязательно) и продолжить выполнение упражнения. Разрешается незначительное сгибание ног. Запрещается отрывать руки от головы. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать!». По истечении времени, отведенного на выполнение упражнения, подается команда «Стой!».

Жим гири весом 24 кг. Из положения стоя (ноги врозь) по команде «Начинай!» хватом сверху за дужку гири поднять ее на грудь так, чтобы гиря лежала на предплечье (плече), а рука была прижата к туловищу, выжать гирю вверх (допускается использование толчкового движения ногами) и зафиксировать на прямой руке на 0,5 сек, затем опустить ее на грудь, зафиксировав на 0,5 сек, и продолжить выполнение упражнения. После подъема гири, в момент ее фиксации над головой, туловище, ноги и руки должны быть выпрямлены. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения.

В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать!». Если эта ко-

манда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается. Закончив выполнение упражнения одной рукой, опустить гирю вниз, не касаясь пола, переложить ее в другую руку и продолжить выполнение упражнения другой рукой. Запрещается находиться в положении без движения более 5 сек. Если это требование нарушается, выполнение упражнения прекращается. При определении количества подъемов суммируются засчитанные жимы, выполненные каждой рукой.

Силовые комплексные упражнения:

Для мужчин. По команде «Начинай!» без пауз для отдыха выполнить по 10: сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, прыжков из упора лежа в упор присев (колени между рук) и обратно, наклонов вперед из положения лежа на спине (руки на поясе, ноги не зафиксированы) до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), выпрыгиваний вверх (руки за головой) из полуприседа (бедра параллельны полу), полностью выпрямляя ноги. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать!», а при продолжительной паузе (более 2 сек) – «Прекратить выполнение упражнения». При определении итогового результата суммируются засчитанные циклы указанных упражнений на количество раз.

Для женщин. Выполняется по команде «Начинай!» в течение одной минуты: первые 30 сек – из положения лежа на спине (ноги не зафиксированы, пятки касаются пола), руки вдоль туловища, ладони параллельно полу, выполнить максимальное количество наклонов вперед до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха, по команде «Смена!», следующие 30 сек – из положения упор лежа выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (расстояние между руками – по ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45° относительно туловища, туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола). Принимающий упражнение

объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать!». По истечении времени, отведенного на выполнение упражнения, подается команда «Стой!». При определении итогового результата суммируются засчитанные повторения наклонов вперед и сгибаний и разгибаний рук. В случае отсутствия засчитанных движений в наклонах вперед и (или) сгибании и разгибании рук проверяемому выставляется отметка «0 баллов» за упражнение в целом.

Поднос прямых ног к перекладине. Из виса хватом сверху по команде «Начинай!» поднять прямые ноги к перекладине до касания грифа и вернуться в исходное положение. Зафиксировать неподвижное положение виса на 0,5 сек и продолжить выполнение упражнения. Касание пола (земли) ногами, сгибание ног в коленных суставах, выполнение маховых движений запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения.

В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать!». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Из упора на брусьях (руки выпрямлены) по команде «Начинай!», сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках (руки должны быть полностью согнуты), разгибая руки, выйти в упор на выпрямленных руках, зафиксировать неподвижное положение на 0,5 сек и продолжить выполнение упражнения. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать!». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению, которые проводятся в целях развития быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости на стадионе, ровной площадке

(в спортивном зале) или пересеченной местности и включают в себя:

Челночный бег 10x10 м, 4x20 м. Выполняется в спортивном зале, на стадионе или ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линий старта и поворота входит в отрезок 10/20 м. Результат определяется с точностью до 0,1 сек. С низкого или высокого старта по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» – пробежать 10/20 м, коснуться любой частью тела поверхности за линией старта или поворота (в случае нарушения этого правила упражнение считается невыполненным), повернувшись кругом, пробежать 10/20 м в обратном направлении и так далее – всего 10/4 раз (раза). Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола.

Бег на 100 м. Проводится на стадионе или прямом участке асфальтированной дороги по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». При наличии возможности устанавливаются стартовые колодки. Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 0,1 сек.

Бег (кросс) на 1, 3 и 5 км. Выполняется на ровном участке или по пересеченной местности. С высокого старта по командам: «На старт!», «Марш!». Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 1 сек.

Занятия по преодолению различных искусственных и естественных, горизонтальных и вертикальных препятствий, в том числе в средствах индивидуальной бронезащиты и с оружием, которые проводятся в целях развития выносливости, ловкости, быстроты и силы на оборудованных полосах препятствий и на местности, имеющей естественные препятствия и заграждения включают в себя:

специальную полосу препятствий, состоящую из стандартных снарядов и оборудованная в игровом спортивном зале или на спортивной площадке. После прохождения служебно-прикладной полосы препятствий сотруднику предоставляется

время для отдыха (не более 2 мин.). Затем он решает пять задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента;

служебно-прикладную полосу препятствий, оборудованную на спортивной площадке, ровном участке местности. Время преодоления служебно-прикладной полосы препятствий фиксируется от команды к началу преодоления полосы препятствий («Марш!») до момента пересечения сотрудником финишной черты. После прохождения служебно-прикладной полосы препятствий сотруднику предоставляется время для отдыха (не более 2 мин.). Затем он решает пять задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента.

Служебно-прикладной раздел физической подготовки предусматривает проведение занятий в зале, оборудованном борцовскими и боксерскими снарядами, или на местности, а также в условиях, моделирующих оперативную обстановку, специфичную для служебной деятельности подразделения (улица, квартира, вагон поезда) с учетом следующих особенностей.

Во избежание травматизма при проведении занятий по изучению и отработке боевых приемов борьбы особое внимание уделяется подготовке мест занятий и организма сотрудников к выполнению упражнений, приемов и действий, требующих высокой координации и быстроты их исполнения. Болевые приемы при обучении выполняются плавно, без рывков и по сигналу ассистента (по хлопкам по телу (ковру) или голосом – «Есть!») немедленно прекращаются. Броски проводятся от середины к краям ковра.

При обучении технике выполнения боевых приемов борьбы подаются следующие команды:

для подготовки к выполнению приема – «Приготовиться!»;

для выполнения приема – «Прием!»;

для фиксации приема на определенной фазе – «Стоп!»;

для отпускания захвата – «Отпустить захват!»;

для выполнения комбинаций из приемов и действий даются задания, а затем исполнительная команда «Вперед!» (например: «Подойти к ассистенту сзади, ограничить свободу его передвижения загибом руки за спину «толчком», сопроводить его 2–3 м вперед!»).

Перед выполнением боевых приемов борьбы с сотрудниками проводится специальная разминка, в которую входят: кувырки вперед, назад, через плечо, кувырок прыжком; самостраховки при падениях вперед, назад, на бок, вперед на бок, назад на бок перекатом, кувырком, прыжком; упражнения с применением элементов борьбы: перетягиваний, сваливаний, отрывов ассистента от ковра; упражнения в парах: переноска ассистента на спине, верхом на плечах, перед собой на руках, способом «кресло».

В содержание занятий по служебно-прикладному разделу физической подготовки включаются боевые стойки, удары и защитные действия от ударов, болевые приемы, броски, удушающие приемы, освобождения от захватов и обхватов, пресечения действий с огнестрельным оружием, оказание помощи.

Уровень профессиональной подготовленности сотрудников проверяется:

при проведении инспектирований, контрольных и целевых проверок деятельности органов, организаций, подразделений МВД России;

на итоговых занятиях по определению уровня профессиональной подготовленности сотрудников;

при повторной проверке уровня профессиональной подготовленности сотрудников, получивших в ходе итоговых занятий, инспектирований, контрольных и целевых проверок оценку «неудовлетворительно».

Для организации и проведения занятий по профессиональной служебной и физической подготовке создаются учебные группы с учетом категорий должностей и оперативно-служебной деятельности сотрудников.

Исходя из принадлежности сотрудника к определенному уровню физической подготовки, устанавливаются соответствующие требования к его специальной физической (усиленной или базовой) и общей физической подготовке.

Уровень общей физической подготовки оценивается по минимальному количеству баллов, набранных за выполнение контрольных упражнений (контрольного упражнения) общей физической подготовки (табл.):

Оценка физической подготовленности сотрудников

Возрастные группы	Минимальное количество баллов, полученное		
	сотрудниками, относящимися к базовому уровню	сотрудниками, относящимися к усиленному уровню	сотрудниками, относящимися к специальному уровню
Сотрудники мужского пола			
1 группа	55	115	180
2 группа	50	105	165
3 группа	45	95	150
4 группа	40	85	135
5 группа	35	75	120
6 группа	30	65	105
7 группа	25	55	90
8 группа	20	45	75
Сотрудники женского пола			
1 группа	50	100	150
2 группа	45	90	140
3 группа	35	80	125
4 группа	25	65	110
5 группа	20	50	80
6 группа	15	40	60
7 группа	10	30	45

Перечень контрольных упражнений по общей физической подготовке определяется по выбору проверяемого с учетом состояния имеющейся учебно-материальной базы органа, организации, подразделения МВД России, а также погодных и климатических условий.

Индивидуальная оценка уровня подготовленности слушателя, проходящего профессиональную подготовку складывается из оценок за выполнение контрольных упражнений по общей физической подготовке, по установленным подп. 340.3 п. 340 Порядка, при условии получения в каждом из трех упражнений одного балла и более, а также из оценки за выполнение боевых приемов борьбы по следующим критериям:

«отлично» – если получены в совокупности оценки: «отлично» или «хорошо» по общей физической подготовке и «отлично» за выполнение боевых приемов борьбы;

«хорошо» – если получены в совокупности оценки: «отлично» по общей физической подготовке и «хорошо» за выполнение боевых приемов борьбы, «отлично» по общей физической подготовке и «удовлетворительно» за выполнение боевых приемов борьбы, «удовлетворительно» по общей физической подготовке и «отлично» за выполнение боевых приемов борьбы, «хорошо» по общей физической подготовке и «хорошо» за выполнение боевых приемов борьбы, «удовлетворительно» по общей физической подготовке и «хорошо» за выполнение боевых приемов борьбы;

«удовлетворительно» – если получены в совокупности оценки: «хорошо» или «удовлетворительно» по общей физической подготовке и «удовлетворительно» за выполнение боевых приемов борьбы.

«неудовлетворительно» – в остальных случаях.

При проведении проверок физической подготовленности повторное выполнение упражнений с целью улучшения полученной оценки не допускается.

Сотрудникам, привлеченным к проверке физической подготовленности, но не принимавшим участие в выполнении одного и более контрольных упражнений, по каждому из них выставляется оценка «неудовлетворительно» либо ноль баллов в зависимости от критериев их оценки, после чего индивидуальная оценка физической подготовленности выводится на общих основаниях.

Сотрудники, освобожденные от физических нагрузок, а также сотрудники, не прошедшие первоначальную подготовку (за исключением проверок, проводимых в конце периода обучения, учебного года в образовательных учреждениях и центрах профессиональной подготовки), к проверке физической подготовленности не привлекаются.

Слушатели, проходящие профессиональную подготовку, временно освобожденные от физических нагрузок по медицинским показаниям, проходят проверку по физической подготовке после предоставления медицинского заключения (справки) о допуске к участию в занятиях.

Сотрудники, освобожденные от физических нагрузок, проходят проверку физической подготовленности после выздоровления.

Чтобы разобраться с критериями оценки профессионально-прикладных качеств сотрудников полиции, необходимо самостоятельно изучить контрольные упражнения и нормативы по физической подготовке для различных категорий, в соответствии с Наставлением и Порядком.

Заключение

Подводя итоги лекции можно определить, что физическая подготовка в органах внутренних дел направлена на формирование у сотрудников важных профессионально-прикладных физических качеств, обеспечивающих выполнение поставленных оперативно-служебных (служебно-боевых) задач. При этом следует отметить, что физическая готовность сотрудников органов внутренних дел не предполагает достижения максимально высокого уровня развития преимущественно одного какого-нибудь физического качества или двигательного навыка. Она должна способствовать оптимальному развитию двигательных способностей, прежде всего, в интересах службы.

Профессионально-прикладная значимость физической подготовки для сотрудников подразделений органов внутренних дел заключается также в ее возможностях по воспитанию профессионально важных психических качеств, и в формировании психологической готовности к решению оперативно-служебных задач в различных условиях служебной профессиональной деятельности.

Все вышеизложенное дает основание заключить, что физическая подготовка в образовательных учреждениях МВД России должна носить выраженный профессионально-прикладной характер.

5. Методические основы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

Лекция

Объем времени, отводимого для изучения данной темы: 2 часа.

Место проведения: лекционная аудитория согласно расписанию.

Методы проведения: академический стиль изложения основного материала лекции; постановка перед слушателями вопросов, требующих своего пояснения; включение в лекцию элементов беседы; предложение слушателям самостоятельно сформулировать те или иные положения или определить понятие.

Материально-техническое обеспечение занятия: мультимедийная, доска, проектор, компьютер, периферийные устройства.

Основные термины и понятия: Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль курсантов, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте.

Цели лекции

1. Проанализировать традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.
2. Разъяснить содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
3. Сформировать самоконтроль курсантов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.
4. Ознакомить с восстановительными процессами в физической культуре и спорте.

План лекции

Введение

1. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.
2. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

3. Самоконтроль курсантов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

4. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте.

Заключение (выводы).

Распределение учебного времени

1	Введение	5 мин.
2	Основная часть	
	первый вопрос	20 мин.
	второй вопрос	20 мин.
	третий вопрос	20 мин.
	четвертый вопрос	20 мин.
3	Заключительная часть занятия	5 мин.

Литература

Нормативные правовые акты

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

2. О полиции: федер. закон Российской Федерации от 07.02.2011 № 3-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

3. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 02.02.2024 № 44. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

Основная литература

1. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. М.: Наука, 1990. 196 с.

2. Белоусов П.П. Сауна или русская баня «Суховей»? М.: Прометей, 1991. 171 с.

3. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1979. 152 с.

4. Васильев В.Н. Утомление и восстановление сил. М.: Знание, 1984. 64 с.

5. Войтенко В.П., Полюхов А.М. Системные механизмы развития и старения. Л.: Наука, 1986. 184 с.
6. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М., Физкультура и спорт, 1989. 272 с.
7. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. Ростов Н/Д: Феникс, 2012. 249 с.
8. Демю А.Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины. М.: Физкультура и спорт, 1980. 295 с.
9. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., Физкультура и спорт, 1991. 208 с.
10. Железняк Ю.Д. Физическая активность и здоровье студентов вуза не физкультурного профиля // Теория и практика физкультуры. 2006. № 12. С. 21–24.
11. Касатова Л.В., Закирова Н.М., Марахтанова В.И. Современные оздоровительные системы физической культуры: учеб.-метод. пособие. Казань: Казанский университет, 2015. 35 с.
12. Маноккиа П. Анатомия упражнений: Тренер и помощник в ваших занятиях / Anatomy of Exercise. М.: Эксмо, 2009.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: введение в общую теорию. 3-е изд. СПб.: М.: Краснодар: Лань, 2003.
14. Нестерова И.А. Здоровье человека // Энциклопедия Нестеровых. URL: <http://odiplom.ru/lab/zdorove-cheloveka.html>.
15. Погодаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. М: Физическая культура, 2013. 303 с.
16. Тапунов Ю.Н. Методика развития профессионально значимых физических качеств и свойств личности курсантов вузов МВД России: учеб.-метод. пособие. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2012. 88 с.
17. Тычинин Н.В., Щеглевых А.Н. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом студентов за состоянием своего организма // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни / под ред. Г.В. Бугаева, И.Е. Поповой. 2017. С. 448–449.
18. Физическая культура и спорт как фактор профессиональной подготовки специалистов: материалы Всерос. науч.-практ. конф. Хабаровск: Дальневосточный юрид. институт МВД России, 2011. 156 с.

19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд испр. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 480 с.

20. Хорева О.Ю., Махов С.Ю. Способы восстановления в спорте // Наука-2020. 2017. № 1 (12). С. 43–50.

21. Шуляченко Н.П., Морозова О.С., Петров А.Н. Методические рекомендации по самоконтролю для студентов по физической культуре: учеб.-метод. пособие. СПб., 2018.

22. Шухатович В.Р. Здоровый образ жизни // Энциклопедия социологии. Минск: Книжный Дом, 2003.

Введение

Физическая культура в образовательных организациях МВД России является важным компонентом целостного развития личности – будущих сотрудников полиции. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки курсантов и слушателей в течение периода обучения, физическая культура как учебная дисциплина остается обязательным разделом в гуманитарном компоненте образования. Значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих качеств, как здоровье, физическое и психофизическое благополучие, физическое совершенство.

Вузовский период жизни предоставляет будущим сотрудникам полиции возможность получения значительного объема знаний, умений и навыков по физической культуре в рамках государственной программы обучения, основой которой является федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС). Учебный процесс сориентирован на логический переход всех форм физкультурной и спортивной деятельности в устойчивый процесс физического самосовершенствования и самовоспитания индивида.

Влияние физической культуры на гармоничное развитие человека отмечается на протяжении веков:

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь», – Гиппократ (ок. 460–377 до н.э.), древнегреческий врач, «Отец медицины»;

«Гимнастика есть целительная часть медицины», – Платон (427–347 до н. э.), древнегреческий философ, ученик Сократа, учитель Аристотеля;

«Бросивший заниматься физическими упражнениями часто чахнет, ибо сила его органов слабеет вследствие отказа от движений», – Ибн Сина, Абу Али Хусейн ибн Абдаллах (ок. 980–1037) (латинизированное – Авиценна), знаменитый персидский философ и врач).

1. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений

В современных условиях возрастает роль поиска оптимальных средств и методов в сфере физической культуры, направленных на укрепление здоровья человека.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов. Для сохранения здоровья человека необходимо вести именно здоровый образ жизни. Здоровье человека находится в прямой зависимости от его образа жизни.

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Одной из возможностей сохранения, развития и восстановления здоровья человека, является оздоровительная физическая культура.

Оздоровительные системы – это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья. Известные оздоровительные системы условно можно разделить на современные и традиционные. Традиционные системы пришли к нам из стран с непрерывным и преемственным развитием культуры – Индии и Китая. Это йога, у-шу, цигун. Современные оздоровительные системы формируются в странах молодой культуры на основе системного (целостного) подхода (аэробика, стретчинг и др.). Следует отметить, что во всех оздоровительных системах особое место отводится роли здорового образа жизни, которого может придерживаться далеко не каждый.

Оздоровительная физическая культура – это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружа-

ющей среды. В основе оздоровительной физической культуры находится двигательная активность, которая имеет важное значение для формирования и поддержания нормальной жизнедеятельности организма человека, а также для предотвращения возникновения различных заболеваний.

Основными средствами физической культуры являются физические упражнения. *Физические упражнения* – элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

В практике физического воспитания физические упражнения сложились на основе движений и действий, заимствованных из трудовой, бытовой, военной деятельности человека (бег, ходьба, прыжки, метание, поднятие тяжестей, плавание и др.) и организационно-методически оформились в виде гимнастики, легкой и тяжелой атлетики, подвижных и спортивных игр, спортивного туризма и т. п. Различные сочетания и системы физических упражнений составляют основу, содержание видов спорта, входят в программы физического воспитания высших учебных заведений. Для каждого упражнения мышцы определяются как первично вовлеченные в движение – независимо от того, активны они или статичны.

Выбор специальных упражнений, их интенсивность (применяемый вес, когда он используется), объем (количество подходов и повторений), продолжительность и периодичность (количество занятий в неделю) определяются, исходя из индивидуальных возможностей и целей человека.

Виды физических упражнений:

силовые упражнения (подъем штанги, подтягивание, отжимание) направлены на увеличение мышечной массы и придания большей силы мышцам;

кардио упражнения (бег, плавание, подвижные и спортивные игры) полезны для сердца, повышают выносливость;

упражнения на растяжку мышц направлены на увеличение подвижности суставов и эластичности мышц.

Виды физических тренировок:

аэробная тренировка – тренировка с большим числом повторений, направлена на улучшение выносливости;

анаэробная тренировка – тренировка с большим отягощением, направлена на развитие силы и скорости;

интервальные тренировки – призванные совместить лучшее от анаэробных и аэробных тренировок.

Современные оздоровительные системы – это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья.

Атлетическая гимнастика – это система гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки. Воздействие силовых гимнастических упражнений на занимающегося может быть, как *общего характера* (на организм в целом), так и *локального* (на группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата). Поэтому эффект занятий может быть поддерживающе-тонизирующим или развивающим.

К средствам атлетической гимнастики следует отнести шесть групп гимнастических упражнений, отличающихся характером и условиями выполнения:

1-я группа – упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена);

2-я группа – упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья;

3-я группа – упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т.п.);

4-я группа – упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга);

5-я группа – упражнения с партнером (в парах, тройках);

6-я группа – упражнения на тренажерах и специальных устройствах.

Поскольку *развитие силы* – это прежде всего функциональное совершенствование ведущих систем организма при соответствующем сочетании и взаимодействии физических и двигательных качеств, то следует выделить несколько общих закономерностей силовой тренировки:

основными показателями мышечной силы являются: объем и масса мышц, скорость их сокращения и длительность усилия,

что определяет формы силового проявления (максимальная произвольная сила, взрывная сила и силовая выносливость);

эффект выполнения того или иного упражнения зависит от соответствующего подкрепления – повторного воздействия – при этом возможное привыкание к упражнению предусматривает своевременное изменение условий и характера упражнения с увеличением требовательности;

индивидуальные и мотивационные особенности занимающихся требуют выбора границ напряженности воздействия (максимальных и минимальных), что выражается в длительности упражнения, величине нагрузки, режиме упражнения и занятий, для силовой тренировки типичен показатель «повторный максимум» (ПМ) или максимальное количество повторений упражнения;

в силовой тренировке предпочтение обычно отдается «преодолевающему режиму» при условии, что последнее повторение в каждом подходе должно быть с предельным напряжением, а упражнения в статическом и уступающем режимах должны лишь дополнять эффект первого;

важно тестирование исходного уровня подготовленности занимающихся по комплексу показателей: весоростовому соотношению, оценке мышечной топографии тела и отдельных звеньев тела, степени развития силы в различных условиях проявления, показатель ПМ и другие;

как фактор обеспечения силовой тренировки надо рассматривать рациональное питание с учетом трех основных функций организма: создание запаса энергии, обеспечение обмена веществ и соответствующее равновесие в организме, обеспечение строительства клеток и тканей, что определяется содержанием, объемом и соотношением питательных элементов, а также дополнительные стимулирующие средства восстановления: массаж, тепловые процедуры и другие.

Таким образом, широкий выбор средств атлетической гимнастики и методические возможности занятий силовыми гимнастическими упражнениями позволяют решать как общие задачи (гармоничного физического развития и силового совершенствования), так и множество частных задач (коррекция фигуры, развитие общей и локальной работоспособности, развитие силы от-

дельных мышечных групп, развитие максимальной силы, развитие силы с прикладной направленностью (для конкретного вида двигательной деятельности или вида спорта).

Типичными формами организаций, занимающихся атлетической гимнастикой являются: *групповые и индивидуальные занятия*.

Фитнес – это наука, исследующая механизмы двигательной активности человека и ее влияние на организм. Целью занятий фитнесом является улучшение показателей силы, гибкости и выносливости за счет накопления пластических и энергетических веществ. Фитнес зародился в США как альтернатива бодибилдингу. Главными показателями являются общий тонус организма, внешняя привлекательность, осознание культуры тела и здорового питания, здорового образа жизни в целом. Современный фитнес – это определенный образ жизни, гордость своими достижениями и успехами, осознание победы над собой, постоянное самосовершенствование, выработка стрессоустойчивости, укрепление иммунной системы. Необходимо отметить, что программа занятий подбирается преподавателем по фитнесу строго индивидуально с учетом уровня физической подготовки, возраста, веса и т. д.

Аэробика – система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и др.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Слово «аэробика» (греч. «аэро» – воздух, «биос» – жизнь) стало известно миру в 1968 г., когда американский физиолог профессор Кеннет Купер опубликовал книгу «Аэробика». Наблюдая слабую физическую подготовленность, частую заболеваемость и высокую смертность своих соотечественников, особенно от заболеваний сердечно-сосудистой системы, он призвал их вести здоровый образ жизни и регулярно использовать аэробные физические упражнения. К основным физическим упражнениям, обладающим аэробным оздоровительным потенциалом, относятся ходьба, медленный бег, плавание, езда на велосипеде, бег на лыжах и т.п. Основное требование при их выполнении заключается в том, чтобы пульс в течение всей физической нагрузки достигал, по меньшей мере, 130 уд/мин и по возможности был близок к опти-

мальному. Оздоровительный эффект достигается при занятиях продолжительностью не менее 30 мин. в день 4 раза в неделю.

Ритмическая гимнастика – традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению. Ритмическая гимнастика представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме.

Степ-аэробика – это один из самых простых и эффективных стилей и направлений аэробики. «Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг».

Самые простые элементы степ аэробики – это базовые шаги:

Basic step служит в качестве разминки и для того, чтобы попасть в такт музыки: занимающийся заходит на степ-платформу и сходит с нее в течение 5 мин.;

V-step: шаг правой ногой в правый угол платформы, а левой – в левый, в такой же последовательности нужно сходить с нее. Время выполнения – несколько минут;

Over the top: занимающийся встает левым боком к платформе и заступает на нее левой ногой, после – правой, поворачивается спиной вперед и сходит с платформы.

Слайд-аэробика – это система физических упражнений на специальной гладкой (пластиковой) дорожке длиной 183 см. и шириной 61 см. Занимающиеся надевают особую обувь и носочки, встают на слайд и скользят по ней, имитируя движения конькобежца, лыжника или роллера. Слайд-аэробика позволяет развивать аэробную (общую) выносливость, целенаправленно развивать силу мышц ног, корректировать форму бедра.

Памп-аэробика – это разновидность силовой аэробики, состоящий из комплекса упражнений, которые включают в себя очень эффективные, но отличающиеся простотой движения. На занятиях используется музыкальное сопровождение. Выполняются упражнения, в которых есть место для использования мини-штанги в мягкой оболочке (вес которой от 1 кг и более), которые сочетаются с движениями, характерными для занятий аэробикой. Тренировочное занятие длится 45–60 мин. С первого заня-

тия строго определяется вес штанги (индивидуально), с ним и предстоит все дальнейшее занятие.

Велоаэробика – одно из направлений в аэробике, которое позволяет не только подкорректировать фигуру, укрепив определенные группы мышц, но и укрепить здоровье: нормализовать давления и улучшить работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Занятия на велотренажерах рекомендуются женщинам с варикозным расширением вен в начальной стадии заболевания. За последние годы все большую популярность приобретают две программы из велоаэробики: спиннинг и сайклинг, что в переводе с английского означает «кручение» и «езда на велосипеде».

Аквааэробика – это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, она сочетает элементы плавания, гимнастики, стретчинга, включает силовые упражнения. Давно известно, что вода оздоравливает организм человека. Занятия аквааэробикой приносят гораздо большую пользу и удовольствие, чем на суше.

Изотон – это система оздоровительной физической культуры, разработанная в Проблемной лаборатории Российской государственной академии физической культуры в 1991–1993 гг. Название «изотон» система получила, во-первых, по типу физических упражнений, занимающих центральное место в занятии — изотонических, т. е. таких, при которых в мышцах поддерживается постоянное напряжение и по основному эффекту, который достигается в результате ее применения, – постоянному высокому «жизненному тону» человека, занимающегося изотоном. В качестве методической основы использовался опыт в сфере спортивной тренировки, достижений восточных оздоровительных систем (хатха-йога, цигун), современных западных методик (все виды аэробики, калланетика, бодибилдинг и др.), а также отечественной лечебной физкультуры и оздоровительной работы с населением (включая нетрадиционные способы оздоровления).

Калланетика – это программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп, что способствует похудению и сохранению спортивной формы в течение долгих лет. Программа предусматривает интенсивное выполнение физических упражнений в течение 1 часа 2 раза в не-

делю. При выполнении упражнений избегают резких движений, чрезмерного напряжения, используются в основном изгибы, наклоны, прогибы, поднимание ног и туловища, некоторые упражнения выполняются в положении лежа, программа также включает полушпагаты, качания с акцентом на растягивании мышц. Некоторых пугает, что каждое упражнение надо делать 50–100 раз.

Стретчинг (от англ. «stretching» – растягивание) – это комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Повышением гибкости – основной эффект стретчинга – и улучшением этой физической способности человека чаще всего оценивают его эффективность. Стретчинг является обязательной составной частью тренировок, направленных на улучшение гибкости (позволяет выполнять движения с большей амплитудой), координации (пластичность, грациозность), позволяет избежать излишней рельефности мышц, способствует ощущению психологического комфорта. Стретчинг является профилактикой гипокинезии и остеопароза.

Шейпинг – созданный в России один из нетрадиционных видов оздоровительной гимнастики. Существует несколько вариантов определения шейпинга как системы физических упражнений:

- система гимнастических упражнений общеразвивающего характера, направленная на формирование внешних форм тела человека;

- система физических упражнений, позволяющая корректировать отдельные параметры внешнего оформления телосложения;

- способ направленной тренировки для коррекции изменения фигуры и состояния тела.

Шейпинг представляет собой комплекс упражнений, последовательно воздействующих на различные мышцы тела. Эффект достигается путем многократного повторения упражнений в умеренном темпе, хотя и за большое количество раз.

Кроссфит – это комплекс упражнений, рассчитанных на повышение общей выносливости организма и подготовки его к различным жизненным ситуациям. Тренировки включают в себя элементы из интервальных тренировок высокой интенсивности, тяжелой атлетики, легкой атлетики, плиометрики, пауэрлифтин-

га, гимнастики, гиревого спорта и других видов спорта и физической деятельности. Программа тренировки по кроссфит методике подходит для любого вида спорта (для людей различного уровня подготовки). В программе комбинируются такие виды деятельности, как бег (спринтерские забеги), гребля (на специальных тренажерах), прыжки (со скакалкой или на препятствия), лазание по канату, работа со свободными весами (гантели, гири, штанга, сэндбэг), упражнения на кольцах и многие другие. Тренировочное занятие включает в себя разминку, выполнение комплекса упражнений и заминку.

Бодифлекс представляет собой уникальный комплекс поз и упражнений, которые выполняются с обязательным соблюдением специального дыхания. Это диафрагмальное дыхание, обогащающее организм кислородом. Для достижения желаемого эффекта достаточно 15 мин. занятий бодифлексом в день.

Дыхательная гимнастика – это специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. В нее входят дыхательные упражнения йогов, созданные много веков назад, и парадоксальная гимнастика, разработанная А.Н. Стрельниковой.

Пилатес – это универсальная система оздоровления, система упражнений для тела и разума, требующая постоянного осознания происходящего в теле, постоянного сосредоточения внимания на каждом движении. Особенности выполнения упражнений по методу пилатеса требуют освоения новых механизмов движения, что обуславливает необходимость ознакомления занимающихся с основными принципами и особенностями двигательных действий.

Йога – это такой подход к жизни, который предполагает, что наше тело тесно связано с разумом, а ум связан с душой. Слово «йога» переводится с санскрита как «единение» и «усилие», если речь идет о существительном, глагол же переводится как «сочетать», и «сосредотачивать». Индийская йога существует около 4 тыс. лет. Коротко можно выразить ее суть в следующих тезисах: йога – это стройность и гибкость, красивая осанка и мгновенная готовность к быстрому и точному действию; йога – это глубокая и спокойная уверенность в своих силах; йога – это умение хорошо и много трудиться, полноценно отдыхать, это внутренняя дисциплина и долголетие.

Ушу – сплав гимнастических комплексов и дыхательной гимнастики, включающих в себя элементы акупрессуры и имеющих оздоровительное и лечебно-профилактическое значение, это – и спорт, и воинское искусство, и психофизический тренинг, и изобразительное искусство, это философская система, определяющая взгляд на мир и даже сам образ жизни.

1. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом

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

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

Конкретная направленность и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Можно выделить следующие направленности самостоятельных занятий:

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

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

общеподготовительная: обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение длительного периода времени на уровне требований и норм какой-либо системы тестов, например, на уровне контрольных тестов для оцен-

ки физической подготовленности учебной программы для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России;

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

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

лечебная направленность заключается в использовании физических упражнений, закаливающих факторов и гигиенических мероприятий в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травмы.

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

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

Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным ее увеличением. Между сериями из 2–3 упражнений (а для силовых упражнений – после каждого) выполняются упражнения на расслабление или медленный бег (20–30 сек.). Дозировка физических упражнений, т. е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается изменением амплитуды движений, ускорением или замедлением темпа, увеличением или уменьшением числа повторе-

ний упражнений, включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп, увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Упражнения в течение учебного (рабочего) дня обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения.

Упражнения выполняются в перерывах между учебными занятиями. Обычно в содержание занятия включаются:

– простые общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, круговые движения головы; круговые движения в плечевых, локтевых суставах и т. п.);

– изометрические (максимальное напряжение и расслабление мышц кистей, рук, ног, туловища);

– специальные для мышц глаз (движения глаз вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения).

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

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

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить с использованием различных видов спорта или систем физических упражнений. При этом прежде всего рекомендуются наиболее общедоступные виды спорта, в основном циклические, менее других требующие высокого уровня спортивной подготовленности, а также наиболее популярные игровые виды спорта, если занимающиеся уже обладают достаточным уровнем практических навыков в данном виде спорта.

В содержание самостоятельных занятий включаются ниже представленные виды упражнений.

Упражнения на растягивание. Эти упражнения применяются в форме различных движений, обеспечивающих некоторое превышение имеющейся в том или ином суставе подвижности. Интенсивность их действия дозируется величиной активного напряжения мышц, производящих растягивания, силы инерции, возникающей при быстрых движениях с предельной амплитудой, исходными положениями, позволяющими удлинить рычаг перемещаемой части тела.

Корригирующие упражнения применяются в целях исправления различных деформаций позвоночника, грудной клетки, стоп и т. п. В этих упражнениях обычно сочетаются движение конечностей и туловища или производятся движения отдельными частями тела.

Упражнения на координацию. Эти упражнения характерны необычными или сложными сочетаниями самых различных движений. Они могут проводиться и в форме ритмических упражнений. Упражнения совершенствуют или восстанавливают общую координацию движений и координацию движений отдельных частей тела.

Упражнения на расслабление. Активно расслабляться могут отдельные части тела (кисть, стопа), конечности в целом и конечности в сочетании с туловищем. Упражнения на расслабление способствуют нормализации тонуса мышц и улучшению общей координации движений.

Упражнения в равновесии. Данные упражнения тесно связаны с работой вестибулярного аппарата. Упражнения активизируют вестибулярные и вегетативные рефлексy. Такое действие наблюдается при различных изменениях положения головы, туловища в пространстве, при уменьшении площади опоры тела в статике или движении, а также при удалении общего центра тяжести тела от площади опоры.

Упражнения с отягощением. Упражнения выполняются с палкой, гантелями, набивным мячом. Эти упражнения являются разновидностью упражнений с локализованным и дозированным силовым напряжением, упражнений на растягивание, на расслабление и на координацию. Рефлекторные упражнения воздейству-

ют на мышечные группы с помощью напряжения других мышечных групп в значительной степени и отдельных от тренируемых. Например, использование физических упражнений, направленных на управление мышц плечевого пояса, будет рефлекторно воздействовать на усиление мышц тазового пояса и мышц бедер.

Дыхательные упражнения представляют собой произвольное видоизменение дыхательных движений. Упражнения применяются в форме дыхания с преобладающим участием в дыхательном акте верхних или нижних ребер, или диафрагмы. Методика применения дыхательных упражнений имеет значение. Дыхательные упражнения, не предъявляя больших требований к занимающемуся, стимулируют функцию внешнего дыхания.

Дыхательные упражнения на занятиях применяются с целью:

- обучения занимающегося правильному дыханию;
- снижения физической дозировки (метод дозировки);
- специально направленного воздействия на дыхательный аппарат.

2. Самоконтроль курсантов, занимающихся физическими упражнениями и спортом

Принципиально важной задачей в физическом воспитании является обучение занимающихся самоконтролю. Она имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и коллективной гигиены, разумного распорядка дня, режима учебы, труда, быта и отдыха. Самоконтроль необходим всем категориям обучающихся, а также действующим сотрудникам полиции и особенно лицам, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

Данные самоконтроля записываются в дневник, что помогают преподавателю и тренеру, самим занимающимся контролировать и регулировать правильность подбора средств, методику проведения учебно-тренировочных занятий. В дневнике самоконтроля рекомендуется регулярно регистрировать субъективные и объективные данные самоконтроля.

Для ведения дневника самоконтроля достаточно подготовить небольшую тетрадь и разграфить ее по показателям самоконтроля и датам. Записи рекомендуется делать лаконично.

Оформление и примерное содержание дневника представлено в приложении 1.

К субъективным данным относятся:

- самочувствие;
- утомление;
- усталость;
- настроение;
- аппетит;
- сон.

Самочувствие является субъективной оценкой состояния организма. Она складывается из суммы признаков: наличия каких-либо необычных ощущений, болей, ощущения бодрости или наоборот усталости, вялости и т.д. Самочувствие является одним из важных показателей оценки физического состояния. Самочувствие может быть хорошее (ощущение силы и бодрости, желание заниматься), удовлетворительным (вялость, упадок сил), и неудовлетворительное (заметная слабость, головные боли, повышение ЧСС и артериального давления в покое и др.). У занимающихся плохое самочувствие, как правило, бывает при заболеваниях или при несоответствии функциональных возможностей организма уровню выполняемой физической нагрузки.

При появлении каких-либо необычных ощущений отмечают их характер, указывают, после чего они возникли (например, появление мышечной боли после занятий). Боли в мышцах часто возникают при занятии физическими упражнениями после перерыва или при очень быстром увеличении нагрузок. При беге могут появляться боли в правом боку, которые связаны с нарушениями в работе печени и желчного пузыря, а в левом – с нарушениями деятельности сердца. В случаях появлений болей в сердце во время работы студент должен обратиться к врачу. В некоторых случаях может появиться ощущение сердцебиения. Поэтому важно фиксировать, когда и в связи с чем появилось это ощущение. Иногда у студентов может возникнуть одышка, то есть затруднительное дыхание с нарушением ритма дыхательных движений и ощущение недостатка воздуха. При утомлении и переутомлении могут возникнуть головные боли, головокружения.

Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не

должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалистам. Применяемые нагрузки должны соответствовать физической подготовленности и возрасту.

Утомление – это физиологическое состояние организма, проявляющееся в снижении работоспособности в результате проведенной работы. В норме утомления должно проходить через 2–3 часа после занятий. Если оно держится дольше, это говорит о неадекватности подобранной физической нагрузки. С утомлением следует бороться тогда, когда оно начинает переходить в переутомление, т. е. когда утомление не исчезает на следующее утро после тренировки.

Усталость – это субъективное ощущение утомления, которое проявляется в нежелании или невозможности выполнить обычную трудовую работу, а также физические упражнения, намеченные по плану. При самоконтроле отмечается, зависит ли усталость от проводимых занятий или от чего-то другого, как скоро она появляется, ее продолжительность, под влиянием чего усталость проходит.

Болевые ощущения (боли в мышцах, головные боли, боли в правом или левом боку и в области сердца) могут наступать при нарушении режима дня при общем утомлении организма, при форсировании физических нагрузок.

Субъективные признаки утомления

Обычное	Среднее	Сильное
1. Небольшое покраснение лица. 2. Незначительная потливость. 3. Отсутствие жалоб.	1. Значительное покраснение лица. 2. Большая потливость (особенно лица). 3. Сильное учащение дыхания, глубокие периодические выдохи и вдохи.	1. Резкое покраснение, побледнение или посинение кожи. 2. Резкая потливость, выделение соли на коже. 3. Резкое учащение дыхания. 4. Дрожание конечностей, жалобы на головокружение, шум в ушах, тошнота, рвота.

Сон. В дневнике отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.). Нормальный сон, восстанавливает работоспособность центральной нервной системы, обеспечивает бодрость, свежесть. В случае переутомления появляется бессонница или повышенная сонливость, беспокойный сон. Студент должен регистрировать количество часов сна. Сон должен длиться 7–8 часов, а при больших физических нагрузках 8–10 часов. Как правило, при систематических занятиях физкультурой сон хороший, с быстрым засыпанием и бодрым самочувствием после сна.

Настроение. Очень существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающегося физическими упражнениями. Настроение можно считать хорошим, когда человек уверен в себе, спокоен, жизнерадостен; удовлетворительным – при неустойчивом эмоциональном состоянии; неудовлетворительным, когда человек расстроен, растерян и подавлен. Самочувствие может быть плохим в связи с угнетенным настроением, не смотря на хорошее состояние здоровья. Причиной этого может быть ряд обстоятельств, в частности не удавшееся выполнение физических упражнений, низкие спортивные результаты, семейные обстоятельства и др. Занятия всегда должны доставлять удовольствие.

Питание имеет огромное значение. Обильное питание в период достигнутой спортивной формы может вызвать необычное для данного состояния увеличение веса тела. Чрезмерное падение веса тела может быть обусловлено неправильным общим режимом и недостаточным питанием. При больших физических нагрузках потеря веса обычно не превышает 2–3% веса спортсмена.

Аппетит после умеренных физических нагрузок также должен быть хорошим. Есть сразу после занятий не рекомендуется, лучше подождать 30–60 минут. Для утоления жажды следует выпить стакан минеральной воды или чая. Аппетит может быть хорошим, удовлетворительным, пониженным и плохим. Различные отклонения в состоянии здоровья быстро отражаются на аппетите, поэтому его ухудшение, как правило, является результатом переутомления или заболевания.

Работоспособность оценивается как повешенная, нормальная и пониженная. При правильной организации учебно-

тренировочного процесса в динамике работоспособность должна увеличиваться.

Нарушение режима. В дневнике отмечается характер нарушения: несоблюдение чередования труда и отдыха, нарушение режима питания, употребление алкогольных напитков, курение и др.

Например, употребление алкогольных напитков сразу же отрицательно отражается на состоянии сердечно-сосудистой системы, резко увеличивается ЧЧС и приводит к снижению спортивных результатов.

Причиной отклонения в состоянии здоровья могут быть признаки, не связанные с физическими упражнениями. При ухудшении самочувствия, сна, аппетита необходимо снизить нагрузку, а при повторных нарушениях обратиться к врачу.

Потоотделение может служить косвенным показателем уровня тренированности. Поэтому следует отмечать уровень потливости: умеренную, значительную, чрезмерную. С ростом уровня тренированности потливость уменьшается. Усиление ее в период высокого уровня тренированности является одним из признаков неблагополучия в состоянии вегетативной нервной системы. Вместе с тем нужно учитывать, что на потоотделение значительное влияние может оказывать питьевой режим.

Объективные показатели самоконтроля. Под физическим развитием человека понимается совокупность долговременных изменений морфологических и функциональных свойств (признаков), определяющих запас его физических сил, выносливости и работоспособности, достигнутых в процессе роста организма и под влиянием факторов, способствующих этому, особенно под воздействием занятий физическими упражнениями. Уровень физического развития определяется методами антропометрических стандартов, корреляции, индексов.

Оценка физического развития производится с помощью антропометрических измерений. Антропометрические измерения дают возможность определять уровень и особенности физического развития, степень его соответствия полу и возрасту, имеющиеся отклонения, а также улучшение физического развития под воздействием занятий физическими упражнениями и различными видами спорта.

Антропометрические измерения следует проводить периодически, в одно и то же время суток, по общепринятой методике, с использованием специальных стандартных, проверенных инструментов.

Самоконтроль прививает занимающимся грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью и к занятиям физической культурой и спортом, имеет большое воспитательное значение.

3. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте

Восстановление является составной частью тренировки, поэтому интенсификация тренировочного процесса стала возможной при условии широкого использования восстановительных средств. Проблема состоит в том, что восстановление так же важно, как и сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок.

Важно восстанавливаться при регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом. Сама по себе тренировка – это стресс для организма. Если не давать мышцам полноценно восстанавливаться после нагрузки, то будет накапливаться усталость. Кроме того, когда нагрузки забирают больше энергии, чем организм может восстановить, возникает тот же эффект перетренированности. Поэтому в спорте восстановление важно, как и сама тренировка, так как достичь хороших результатов невозможно только интенсивными изнуряющими нагрузками.

Методы восстановления и снятия усталости у спортсмена приобретают первостепенное и важное значение в современном мире. Характерной чертой современного спорта являются большие по объему нагрузки, которые предъявляют высокие требования к организму спортсменов. Часто тренировки проводятся на фоне хронического утомления. Для того, чтобы повысить продуктивность тренировки, необходимо выбрать наиболее оптимальный способ восстановления.

Чем быстрее организм восстановится, тем больше возможностей будет к выполнению последующих работ и выше его функциональная работоспособность!

Тело человека – инструмент, с которым он может работать, но, если спортсмен его перегружает, то вскоре оно начинает подавать сигналы в виде усталости или даже болезни. Наиболее простые, но не менее эффективными методами восстановления тела после тренировки являются массаж, баня, ванная.

Кроме того, необходимо выполнять растяжку после основной тренировки. От интенсивного тока крови повышается температура тканей, это благотворно сказывается на работе энергогенерирующих ферментов. Организм получает дополнительный приток сил, усталость ощущается гораздо меньше.

Спортсмену необходимо восстановить не только физические, но и психические силы. Процесс психоэмоционального расслабления не менее важен. Только в состоянии покоя у человека правильно функционирует пищеварительная система. При постоянном напряжении могут возникать гормональные проблемы, что не редко встречается у профессиональных спортсменов.

Когда человек активен – энергия расходуется, когда расслаблен – накапливается!

Работоспособность занимающегося спортом в процессе тренировки зависит от объема и интенсивности нагрузок и от продолжительности интервала отдыха между выполнением упражнений. Это значит, что планирование тренировочного процесса необходимо проводить, учитывая особенности процессов восстановления.

Восстановление происходит во время работы мышц, в процессе окислительных реакции, которые обеспечивают ресинтез химических веществ богатых энергией. Во время тренировки, процессы диссимиляции во многом преобладают над процессами ассимиляции. При продолжительной мышечной деятельности, характеризующейся устойчивым состоянием, устанавливается равновесие, называемое динамическим, между ресинтезом и расщеплением химических веществ. Нарушение баланса этих реакций выражается при работе, чем резче, тем больше ее мощность и тем меньше готов к ней человек.

Период восстановления проходит волнообразно. В этом периоде существуют процессы ассимиляции, обеспечивающие пополнение израсходованных энергетических запасов. Сначала они

начинают восстанавливаться до исходного уровня, а потом определенное время становятся выше его и снова понижаются.

В восстановлении существуют *ранние* и *поздние фазы*. Ранние фазы приближаются к концу тренировочного процесса, а после напряженной работы в течение нескольких часов. Стоит отметить, что после длительной и напряженной деятельности мышц, на несколько суток могут затянуться поздние фазы восстановления.

Уровень работоспособности организма в период восстановления, делится на *фазы повышенной* и *пониженной работоспособности*.

Повышенную работоспособность можно наблюдать сразу же после окончания деятельности мышц. Далее работоспособность начинает восстанавливаться и, возрастая, становится выше исходной. Данный период называется *Фаза повышенной работоспособности*. Через некоторое время после окончания деятельности мышц, работоспособность снижается до исходного уровня. Экспериментальным образом выявлено, что у тяжелоатлетов через одну минуту после поднимания штанги двумя руками, «до отказа», работоспособность окажется сниженной примерно на 60%, если сравнивать с начальной величиной. На седьмой минуте она становится ниже на 10%. К двенадцатой минуте превышает исходный уровень и остается повышенной до двадцать пятой минуты. От особенностей выполненной работы и от тренированности человека, зависит продолжительность отдельных фаз восстановления.

Каждому занимающемуся спортом необходимо знать средства, которые помогут восстановиться после изнуряющих нагрузок.

Средства восстановления в спорте:

1. *Педагогические средства* – одни из важнейших средств, поскольку прирост результатов в спорте возможен лишь при правильном построении тренировочного процесса. Педагогические средства предусматривают результативное построение одного тренировочного занятия, которое способствует стимуляции процессов восстановления, а также правильное построение тренировочной нагрузки на отдельных этапах тренировочного цикла и микроцикле. Спортсменам с высокой квалификацией важно использовать сопряженные и последовательные системы организа-

ций нагрузки. Последовательность в этом случае обозначает определенную очередность и порядок введения в тренировочный процесс объемов нагрузки с различной направленностью, с учетом постепенного увеличения воздействия на организм тренирующегося.

2. *Психологические средства.* Специально направленные психологические воздействия, обучение приемам специальных тренировок, которые регулируют психику, осуществляют психологи с высокой квалификацией. Стоит сказать, что в спортивных школах роль тренера-преподавателя имеет важную роль для управления свободным временем учащихся, а также для снятия эмоционального напряжения. Данные факторы оказывают сильное влияние на течение и характер процессов восстановления.

Условия деятельности в физическом воспитании характеризуются развитием моральных и физических сил, психическими и физическими напряжениями, соревновательным и предсоревновательным настроением, спортивными достижениями.

Методы соблюдения этих условий и непосредственных внедрений их в соревновательную жизнь:

1. Сравнительный метод.
2. Комплексный метод.
3. Метод наблюдения.
4. Метод самонаблюдения.
5. Метод «беседа» или «обсуждение».
6. Метод «анализ».

Гигиенические средства. К данным средствам разработаны специальные требования, которые связаны с режимом дня, труда, учебных занятий, питания и отдыха.

Закаливание. Закаливание организма – это система мер, которая повышает устойчивость организма к неблагоприятному воздействию климатических условий, выработке условных и рефлекторных реакций терморегуляций с целью ее усовершенствования. Закаливание – это определенная тренировка защитных сил организма, подготовка к мобилизации.

Для закаливания нужно использовать естественные факторы природы, такие как воздух, вода и солнце. Закаленный организм отличается тем, что даже долгое действие холодов не нарушает его постоянство внутренней среды. У спортсмена при охлажде-

ниях уменьшатся процесс отдачи тепла и возникают такие механизмы, которые способствуют его выработке, также повышается обмен веществ, это обеспечивает хорошее протекание биохимических процессов и физиологических. У незакаленного человека непродолжительное охлаждение уже нарушает процесс терморегуляции, это приводит к превышениям процессов теплоотдачи над процессами теплопродукции, что может сопровождаться сильным понижением температуры тела. В этом случае будет активизироваться жизнедеятельность патогенных микроорганизмов и может развиваться заболевание.

Восстановительные ванны. Ванные процедуры – неотъемлемая часть восстановления. Для восстановления работоспособности у спортсмена используются газовые, пресные, минерально-хлоридные и ароматические.

Теплые ванны (35–39°C) оказывают расслабляющее и успокаивающее действие, их могут назначать перед сном, после соревнований с большой нагрузкой или после тренировки, не чаще 2 раз в неделю. Растительные и восстановительные ванны в основном применяют в комплексной терапии сердечной патологии, при нарушениях сна, легочных заболеваниях, при различных нервных расстройствах, вегетативной дисфункции и климактерическом синдроме.

Режим дня. Режим для человека – важный аспект, и он практически не оставляет места для времяпровождения без цели. Режим дня спортсмена должен помочь ему в достижении высокого спортивного результата, поэтому соблюдение определенного режима является одной из составных частей подготовки.

Чтобы тренировка прошла успешно, нужно обогащать себя энергией и питательными веществами.

Не менее важным аспектом является режим приема пищи. Затрачивая свои внутренние резервы, нужно заботиться об их своевременном пополнении. Для этого нужно распределять свой рацион питания на 4–6 приемов пищи в день.

3. Медико-биологические средства. Данная группа средств восстановления включает в себя различные виды массажа, физические средства, правильное питание, спортивное тейпирование, применение фармакологических препаратов и т. д. С помощью обмена энергии в организме обеспечиваются развитие и рост,

идет поддержание стабильности морфологической структуры, способность их к самовосстановлению, а также большая степень функциональной организации биосистем. Изменения, которые происходят в обмене веществ, обнаруживаемые при высоком нервно-эмоциональном и физическом напряжении, показывают, что в этих условиях потребность в каких-либо питательных веществах, а в частности в витаминах и белках повышается. С увеличением физической нагрузки, растут затраты энергии, для их восполнения потребуются определенный набор питательных веществ, которые поступают в организм с пищей.

Минеральные вещества и витаминные комплексы. У каждого человека своя личная норма потребления и минеральных веществ и витаминов. Всем известно, что стресс уменьшает в организме запасы витаминов. Сама жизнь, конфликты на работе, постоянные заботы и тяжелые тренировки – это стрессы. Поэтому для того, чтобы получить все питательные вещества, очень важен правильный пищевой рацион с обязательной добавкой в виде витаминов и минералов. Плохая экологическая обстановка в мире, вынуждает организм выводить и расщеплять вредные химические соединения. Витамины А, Е и С, а также элемент селен, предотвращающий окисление, отлично справляется с вредными соединениями и ядами в нашем теле.

Сон. Любой человек, который стремится добиться положительных и даже самых лучших результатов в своем виде деятельности должен спать регулярно и много. Профессиональные спортсмены, выступающие на соревнованиях, спят 10–12 часов в сутки, а в дни выступлений или самой интенсивной нагрузки спят еще до и после выступления или тренировки. Если, занимаясь спортом, вы не будете постоянно соблюдать режим сна, ваш метаболизм снизится на целых 30%. Из-за снижения метаболизма происходит замедление реакции и возникает чувство, что все ранее выполняемые ежедневные действия даются намного труднее, чем это обстоит на самом деле. Также доказано, что теннисистам, например, полноценный регулярный сон помогает увеличить точность удара на 42%. Не говоря уже о том, что нарушения сна увеличивают угрозу истощения (не только у спортсменов) на 11%.

Баня (сауна). Сауна – хорошее средство борьбы с утомлением, достаточно быстро восстанавливает физическую работо-

способность, помогает сбросить вес, служит для профилактики простудных заболеваний. Под ее влиянием происходят значительные положительные сдвиги в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах, улучшаются микроциркуляция, обмен веществ, перераспределение крови, ускоряются окислительно-восстановительные процессы, усиливаются потоотделение и выведение с потом продуктов метаболизма (мочевины, молочной, пировиноградной кислот и др.), снижается мышечный тонус. Сауна способствует улучшению функции кожи, тренировке сосудов и стимуляции защитных механизмов. Как лечебное средство она показана при ринитах, катарах верхних дыхательных путей, остеохондрозе позвоночника, радикулитах, миозитах и других заболеваниях.

Массаж и самомассаж. Самомассаж применяют как спортивный и лечебный массаж. Данный вид массажа имеет ограниченные возможности, в связи с тем, что у больных нет специальных знаний. Нужно помнить, что самомассаж является физической нагрузкой, ее следует применять с осторожностью, особенно при заболеваниях сосудистой системы, у ослабленных больных и в пожилом возрасте. Плюсом самомассажа является то, что данный массаж не требует помощи других лиц. Техника приемов такая же, как в спортивном, лечебном, точечном массажах и в аппаратном вибромассаже. Самомассаж также является средством повседневного ухода за своим телом. Особенно он эффективен, когда проводится в дополнении с утренней гимнастикой, ритмической гимнастикой, бегом, залом и т. д. Этот массаж способствует быстрому восстановлению, снижает утомление после умственных и физических нагрузок, а также повышает эффективность активного отдыха на природе.

**Содержание дневника самоконтроля спортсмена,
занимающегося физическими упражнениями**

№ п/п	Объективные и субъективные данные	Дата: 20.02.20 г.	Дата: 22.02.20 г.	Дата: 25.02.20 г.	Дата: 27.02.20 г.
1	Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Небольшая усталость	
2	Сон	8 ч.	8 ч.	7 ч	
3	Аппетит	Хор.	Хор.	Удов.	
4	Пульс в 1 мин: Лежа Стоя Разница До тренировки После тренировки	61 72 11 10 11	61 72 11 - -	68 82 16 15 18	
5	Вес	64,5 кг	65,5 кг	65,5 кг	
6	Тренировочные нагрузки	Ускорение 4*30 м 6*200 м	6*30 м 4*200 м 6*200 м	4*30 м 5*200 м	Кросс 3000 м
7	Нарушение режима	Нет	Выход- ной/ сильный дождь	Нет	
8	Болевые ощущения	Нет	Нет	Тупая боль в области печени	
9	Спортивные результаты	100 м/ 14,1 сек	Нет	100 м/ 14,8 сек	

Пояснения к таблице:

Самочувствие отмечается как хорошее, удовлетворительное или плохое.

Сон. В дневнике отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения.

Аппетит отмечается как хороший, удовлетворительный, пониженный, плохой.

Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации, характеру.

ЧСС – важный показатель состояния организма, его рекомендуется фиксировать регулярно, в одно и то же время суток в покое.

Масса тела должна определяться периодически (1–2 раза в месяц) утром натощак, на одних и тех же весах, в одном и том же костюме, лучше в спортивных трусах и майке.

Тренировочные нагрузки записываются коротко, вместе с другими показателями самоконтроля они дают возможность объяснить различные отклонения в состоянии организма.

Нарушение режима. В дневнике отмечается характер нарушения: несоблюдение рационального чередования труда и отдыха, нарушение режима питания, употребление алкогольных напитков, курение и др.

Спортивные результаты показывают, правильно или неправильно применяются средства и методы тренировочных занятий. Их анализ может выявить дополнительные резервы для роста физической подготовленности и спортивного мастерства.

Антропометрические индексы и тесты

Для оценки физического состояния организма человека и его физической подготовленности используют антропометрические индексы, упражнения и тесты.

Длина тела (рост) при самоконтроле измеряется с помощью ростометра и имеет значение только в период роста организма (воздействия на процесс роста эффективны в основном у женщин до 16–18 лет и у мужчин до 18–20 лет). Для взрослых этот показатель необходим при оценке нормы массы тела.

Масса тела (вес) является объективным показателем физического развития, состояния здоровья и правильности тренировочного режима; определяется взвешиванием с точностью до 50г через 2–3 часа после еды. Массу тела желательно определять не реже 1 раза в месяц.

В первом периоде самостоятельной тренировки вес обычно снижается, затем стабилизируется, а в дальнейшем, за счет прироста мышечной массы, несколько увеличивается.

Огромное значение имеет питание. Обильное питание в период достигнутой спортивной формы может вызвать необычное для данного состояния увеличение веса тела. Изменение веса до 10% регулируется физическими упражнениями, а именно ограничением потребления углеводов. При избытке веса свыше 10% следует создать строгий рацион питания в дополнении физическим нагрузкам. При больших физических нагрузках потеря веса обычно не превышает 2–3% веса спортсмена. На величину снижения веса оказывают влияние объем и интенсивность нагрузки, уровень тренированности, температура и влажность воздуха. Масса тела, превышающая норму на 20% и более, сигнализирует о необходимости обращения к врачу. Вес тела человека изменяется в течение дня, поэтому рекомендуется взвешиваться в одно и то же время утром, после сна.

Жизненная емкость легких – важный показатель резерва легких, отражающий функциональные возможности системы дыхания и характеризующий максимальное количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимального вдоха. Очень важно произвести оценку функций органов дыхания. При выполнении физических нагрузок резко возрастает потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи с чем возрастает функция органов дыхания. По частоте дыхания можно судить о величине физической нагрузки. В норме частота дыхания взрослого человека составляет 16–18 раз в минуту. Важным показателем функции дыхания является жизненная емкость легких. ЖЕЛ измеряется водяным спирометром не реже 2 раз в год. Величина ЖЕЛ зависит от пола, возраста, роста, веса, состояния здоровья, направленности занятий физической культурой и спортом и составляет у здоровых нетренированных мужчин

3,0–4,5л, у женщин – 2,5–3,5л и колеблется в пределах $\pm 15\%$. При регулярных и методически правильно построенных занятиях ЖЕЛ может увеличиваться на 0,2–0,5л в год.

Исключение составляют лица старшего возраста.

Ростовой индекс Брока используется для ориентировочной оценки массы тела. Для определения должной массы тела следует при росте до 165 см вычитать число 100; 166–175 см – число 105, при росте 176–185 см и более – 110. Полученный результат – нормальный вес, который следует поддерживать для учебной и повседневной деятельности, а также для занятий физическими упражнениями.

Весо-ростовой индекс Кетле определяется отношением массы тела (в граммах) к росту (в сантиметрах). Средняя величина для мужчин колеблется в пределах 350–400 г/см, для женщин – 340–390 г/см.

Жизненный индекс является показателем резервов легких – отношение ЖЕЛ (в миллилитрах) к массе тела (в килограммах). Норма для мужчин составляет 60–65мл/кг, для женщин – 50–55 мл/кг, для спортсменов – 68–70 мл/кг, для спортсменок – 57–60 мл/кг. Уменьшение этих средних показателей свидетельствует о недостаточной ЖЕЛ или об избыточном весе.

Силовой индекс – это отношение силы кисти более сильной руки (в кг) к массе тела. В среднем силовой индекс у мужчин – 0,70–0,75, а у женщин – 0,50–0,60. Индекс пропорциональности между ростом и окружностью грудной клетки вычисляется так: окружность грудной клетки (в см) в паузе умножается на 100 и делится на величину роста в сантиметрах. В норме этот индекс равен 50–55%.

Пропорциональность между ростом и шириной плеч определяется отношением ширины плеч к росту (в см) и выражается в процентах для мужчин – 22%, для женщин – 21%.

Коэффициент пропорциональности (КП) в процентах вычисляется по формуле:

$$\text{КП} = \frac{L_1 - L_2}{2} \times 100,$$

где L_1 – длина тела в положении стоя, L_2 – в положении сидя.

Нормальным считается КП=87–92%.

Оценка функциональной подготовленности

Оценка функциональной подготовленности осуществляется с помощью физиологических проб. К ним относятся контроль за частотой сердечных сокращений (ЧСС) и ортостатическая проба. Кроме этого, для оценки состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом применяют пробу Штанге и пробу Генчи.

Проба Штанге – задержка дыхания на вдохе: после 5 мин. отдыха сидя сделать 2–3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав глубокий вдох (80–90% максимального), задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до его возобновления. Средним показателем считается время задержки дыхания на 65с. У тренированного человека время задержки дыхания более продолжительное. При заболевании или переутомлении это время может снизиться до 30–35с.

Проба Штанге

Юноши		Девушки	
(сек)	Балл	(сек)	Балл
50 и больше	5	40 и больше	5
40–49	4	30–39	4
30–39	3	20–29	3
29 и меньше	2	19 и меньше	2

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем считается время задержки дыхания на выдохе на 30 сек. При заболеваниях органов дыхания, кровообращения, после инфекционных и других заболеваний, а также в результате перенапряжения и переутомления, когда ухудшается общее функциональное состояние организма, продолжительность задержки дыхания и на вдохе, и на выдохе уменьшается.

Проба Генчи

Юноши		Девушки	
(сек)	Балл	(сек)	Балл
40 и больше	5	30 и больше	5
30–39	4	20–29	4
20–29	3	15–19	3
19 и меньше	2	14 и меньше	2

Частота сердечных сокращений (ЧСС) характеризует функциональное состояние сердечно-сосудистой системы в покое. В состоянии покоя частота сердечных сокращений зависит от возраста, пола, позы (вертикальное или горизонтальное положение тела), совершаемой деятельности. С возрастом ЧСС уменьшается. В норме у взрослого нетренированного человека ЧСС в покое составляет: у мужчин – 70–75 уд/мин, у женщин – 75–80 уд/мин. Частота пульса 40 удар/мин и менее является признаком хорошо тренированного сердца, либо следствием какой-либо патологии.

Нормальный пульс находящегося в покое здорового человека ритмичен, без перебоев, хорошего наполнения и напряжения. Ритмичным пульс считается, если количество ударов за 10 секунд не будет отличаться более, чем на один удар от предыдущего подсчета за тот же период времени. Выраженные колебания числа сердечных сокращений указывают на аритмичность. Пульс можно подсчитывать на лучевой, височной, сонной артериях, в области. Схема определения пульса представлена ниже на рисунке.

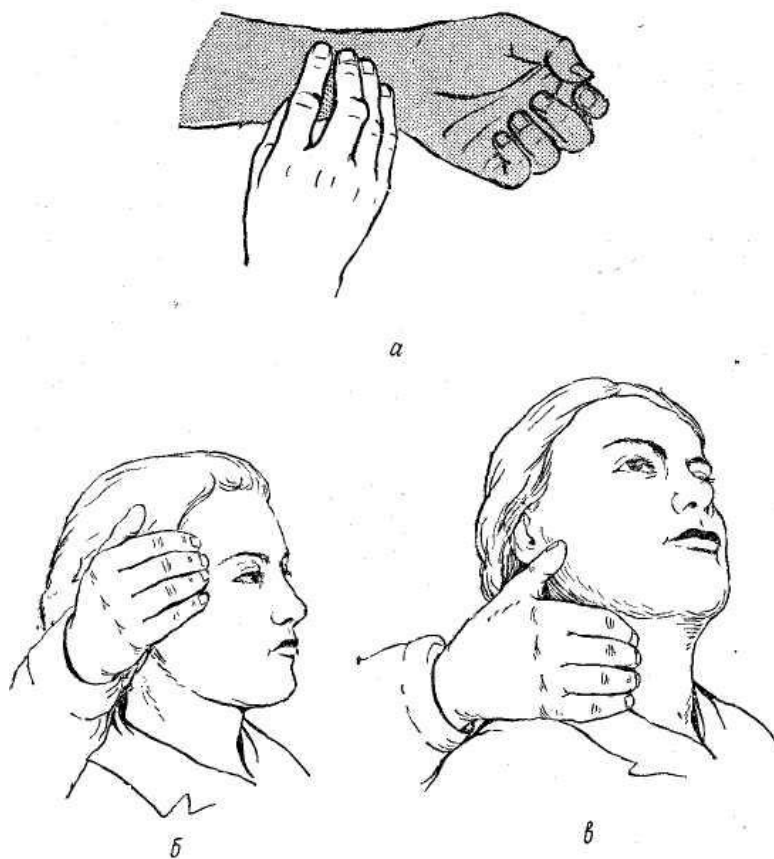


Рис. Места для прощупывания пульса

Оглавление

Предисловие.....	3
1. Общекультурная и профессиональная значимость физической подготовки.....	4
2. Естественно-научные основы физической подготовки.....	34
3. Основные системы физкультурно-спортивного воспитания населения.....	50
4. Профессионально-прикладная подготовка сотрудников органов внутренних дел.....	66
5. Методические основы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.....	122

Учебное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Курс лекций

Составители:

Медников Андрей Борисович

Напалков Юрий Андреевич

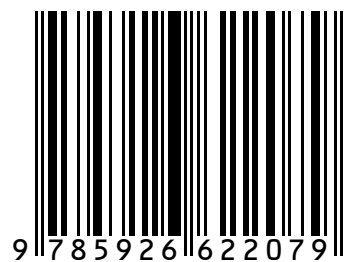
Чернышенко Константин Юрьевич

Украинский Сергей Викторович

Редактор *А. Н. Таранова*

Компьютерная верстка *Г. А. Артемовой*

ISBN 978-5-9266-2207-9



Подписано в печать 28.03.2025. Формат 60x84 1/16.
Усл. печ. л. 9,3. Тираж 60 экз. Заказ 339.

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