



## КАЛИСТЕНИКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Глубокий В.А.

**Введение.** Недостаток двигательной активности порождает различные болезни. Двигательная активность населения по сравнению с серединой 20 века снизилась в разы. Если раньше недостаток движений восполнялся физическим трудом, то в настоящее время только средства физической культуры позволяют возместить недостаток движений в повседневной жизни.

Доктор медицинских наук, профессор С.М. Бубновский утверждает, что недостаток двигательной активности порождают заболевания как опорно-двигательного аппарата, так и сердечно-сосудистой системы. С.М. Бубновский считает, что для полноценного здоровья необходимо сочетание:

а) физических нагрузок с внешним отягощением (тренажеры, гири, гантели) или упражнений с преодолением веса собственного тела («триада здоровья», их заменяющая), которые способствуют формированию мышечной ткани, необходимой для опорно-двигательного аппарата (мышцы, связки, сухожилия) и гемодинамической функции сердечнососудистой системы;

б) физических нагрузок на растяжение (стретчинг), обеспечивающих гибкость и подвижность позвоночника и суставов;

в) аэробных физических нагрузок, тренирующих выносливость сердечнососудистой системы и улучшающих обмен веществ.

По утверждению С.М. Бубновского, регулярное выполнение подтягиваний на перекладине, сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, приседаний, подъемов ног в висе на перекладине имеет большой оздоровительный эффект и служит профилактикой заболеваний



позвоночника, суставов и сердечнососудистой системы [1]. Следовательно, систематическое использование упражнений с преодолением веса собственного тела, позволит улучшить состояние здоровья и укрепить опорно-двигательный аппарат.

В восьмидесятые года прошлого столетия большой популярностью пользовалась оздоровительная система врача-кардиолога, доктора медицинских наук Н.М. Амосова, система называлась «1000 движений» или «Система ограничений и нагрузок». Система заключалась в выполнении большого количества простых гимнастических упражнений с высокой интенсивностью и максимальной амплитудой. Н.М. Амосов убедительно доказал, что активные занятия физическими упражнениями почти в любом возрасте повышают жизненный тонус организма, противодействуют различного рода заболеваниям. Кроме того, если заниматься физическими упражнениями регулярно с высокой интенсивностью («до пота»), но не чрезмерно, то такие занятия способствуют омоложению организма. Подмечено, что люди зрелого возраста, систематически занимающиеся физической культурой, в 2-3 раза реже болеют, а по физической подготовленности и состоянию здоровья приравниваются к лицам на 10-15 лет моложе себя [2].

С.Н. Бадюк, активно занимающийся пропагандой боевых искусств, практикующий каратэ, в своей книге указал, что оздоровительная практика должна состоять из всех видов нагрузки. Первое – это занятие гибкостью или растяжкой, что очень важно для правильного кровообращения; второе – это нагрузка на мышцы, занятие атлетическими упражнениями, дабы мышцы не заплывали жиром; и третье (очень важное) – правильное дыхание, которое является основой любой практики. Кроме того, немаловажным является сбалансированное питание, работа над духом, который, как известно, в здоровом теле тоже



должен быть здоровым на сто процентов. С.Н. Бадюк, утверждает, что оздоровительной практикой заниматься нужно 24 часа в сутки. По его мнению, оздоровительная практика – это новый взгляд на себя и на мир вокруг вас [3].

Исходя из изложенного выше, можно предположить, что на основе занятий с весом собственного тела можно выстраивать личную практику оздоровления организма.

**Методы и организация исследования.** При проведении научного исследования по интересующему нас вопросу использовались анализ научно-методической литературы, метод опроса, педагогическое наблюдение и педагогический эксперимент.

Практика показала, что в течение 30-50 минут можно провести полноценную тренировку по развитию физических качеств и совершенствованию двигательных навыков.

Было выяснено, что за 30 минут можно выполнить 20 подходов упражнений с преодолением веса собственного тела с нагрузкой от 30 до 50% от максимального результата. Например, если максимальный результат в подтягивании 16 раз, то занимающемуся вполне по силам за 7 мин 30 секунд выполнить 5 подходов по 8 повторений подтягиваний. Пауза отдыха между подходами может составлять от 30 секунд до 1 минуты.

Мы поэкспериментировали с подбором упражнений, дозировкой, временем, затрачиваемым на ОФП, и установили что, обучающиеся в вузе МВД России в среднем выполняют 4 упражнения (подтягивания на перекладине; приседания; сгибания и разгибания рук в упоре лежа; подъем ног в висе на перекладине) – всего 20 подходов за 29 минут 31 секунду.

Исходя из анализа научной и методической литературы, опыта



личных тренировок была разработана методика тренировки, которая на наш взгляд, позволяет улучшить физическое состояние и укрепить здоровье [4].

Разработанную методику мы применяли на занятиях по физической подготовке в образовательной организации МВД России в 2014-2015 учебном году.

**Результаты и их обсуждение.** Калистеника – это система упражнений с отягощением весом собственного тела (различные варианты подтягиваний, сгибаний и разгибаний рук в упорах, удержание различных положение и т.д.). Цель занятий – развитие силовых способностей и формирование красивого тела. В качестве инвентаря используются турники, брусья, предметы окружающей обстановки. Занятия калистеникой, как правило, проводятся на улице, что позволяет использовать оздоровительные силы природы что способствует закаливанию организма занимающегося. В России эта система упражнений известна под названием «воркаут».

Тренировок по указанной методике в недельном микроцикле должно быть 5. При отсутствии достаточного количества времени комплекс упражнений может выполняться 3 раза в неделю.

Мы предлагаем за одну тренировку выполнять 4 упражнения. Каждое упражнение делается в 5 подходах. Минимум 20 подходов за одно тренировочное занятие. За неделю должно выполняться не менее 100 подходов, т.е. на каждое упражнение в неделю затрачивается 25 подходов. Всего на тренировочный процесс в неделю по разработанной нами методике тратится 3 часа 20 минут, если учитывать, что в неделе 168 часов, то это всего 5% личного времени.

Нагрузка повышается за счет увеличения количества повторений упражнения в подходе. Чтобы в упражнениях с преодолением веса



собственного тела повысить нагрузку и не увеличивать количество подходов, рекомендуем использовать различные варианты прогрессий (например: подтягивания с удержанием ног в положении «угол»; приседания на одной ноге; сгибания и разгибания рук в стойке на руках у стены; удержание угла в положении упора на руках на время и т.п.) вследствие чего временные затраты на тренировочный процесс не увеличатся. Одна тренировка длится 40 минут и проводится в форме занятия, включающего в себя подготовительную, основную и заключительную части. Мы предлагаем следующее содержание тренировочного занятия:

Подготовительная часть 5 мин: бег, ОРУ.

Основная часть 30 мин: подтягивания на перекладине – 5 подходов; приседания – 5 подходов; сгибания и разгибания рук в упоре лежа (можно выполнять отжимания на брусьях) – 5 подходов; упражнения на мышцы живота – подъем ног в висе на перекладине (можно заменить подъемами туловища) – 5 подходов.

Все упражнения должны выполняться с полной амплитудой и правильной техникой. В отжиманиях и подтягиваниях обязательна фиксация упора и вися 1 секунду. Упражнения выполняются повторным методом или используется метод круговой тренировки. Отдых между подходами должен составлять – от 30 секунд до 1 мин. Между подходами должны выполняться упражнения на развитие гибкости позвоночника и подвижности суставов.

Заключительная часть 5 мин: упражнения на гибкость и улучшение подвижности суставов.

В ходе экспериментов с подбором упражнений мы разработали для мужчин тренировочные комплексы с преодолением веса собственного тела, имеющие различные уровни сложности:



1-й уровень (для имеющих низкий уровень подготовленности): подтягивания на низкой перекладине; приседания – руки свободно; сгибания и разгибания рук в упоре лежа от скамьи, стула; подъем туловища из положения лежа на спине, ноги фиксированы, руки на поясе.

2-й уровень (средний): подтягивания на высокой перекладине; приседания – руки за головой; сгибания и разгибания рук в упоре лежа; подъем туловища из положения лежа на спине, ноги не фиксированы, руки за головой.

3-й уровень (продвинутый): подтягивания на перекладине в положении «вис углом»; приседания на одной ноге (поочередно на каждой, например: на правой – 5, на левой – 5); сгибания и разгибания рук в стойке на руках у стены; подъем ног в висе на перекладине до касания ног перекладины.

Тренировочное занятие с использованием упражнений с преодолением веса собственного тела рекомендуем начинать не раньше, чем через один-два часа после приема пищи. Такие упражнения, как подтягивания из виса на перекладине, подъем ног к перекладине должны выполняться на исправном оборудовании. Тренировка проводится в спортивной одежде и обуви. По разработанной нами методике тренировочные занятия могут проводиться как на открытом воздухе, так и в помещениях. Как показала практика, в уличных условиях заниматься упражнениями с преодолением веса собственного тела можно и при отрицательных температурах (до  $-20^{\circ}\text{C}$ ), в этом случае необходимо следить за тем, чтобы не мерзли ноги и руки, одеваться следует по погоде. Выполняя упражнения на перекладине, необходимо надеть перчатки, наиболее подходящий вариант – это продающиеся в хозяйственных магазинах. Паузы между подходами должны быть сокращены. При низких температурах предпочтительно выполнять упражнения круговым



способом. Например: 1 упражнение – подтягивание на перекладине 5 раз; 2 упражнение – сгибания и разгибания рук в упоре лежа 10 раз; 3 – приседания 15 раз; 4 упражнение – подъем ног в висе на перекладине – 5 раз. Отдых 1 минута. Во время отдыха выполняются упражнения на улучшение гибкости и подвижности суставов, восстанавливается дыхание.

В содержание оздоровительной практики на основе занятий калистеникой могут входить бег, а, при наличии условий, плавание или передвижение на лыжах. Занимающиеся по предложенной методике должны уметь технически правильно выполнять упражнения, знать правила самоконтроля, регулирования нагрузки, вести дневник тренировок с указанием проделанной работы – упражнения, количество подходов и повторений, самочувствия.

Выполняя оздоровительную практику на основе занятий калистеникой необходимо соблюдать основополагающие принципы физического воспитания и спортивной тренировки – систематичности и постепенности. Считаем, что комплексы физических упражнений должны быть несложны в исполнении, включать в себя базовые гимнастические упражнения. Упражнения выполняются с нагрузкой 30% повторений от максимального результата. Каждое упражнение проделывается в 5 подходах – всего за тренировку 20 подходов.

Проведенные статистические расчеты, позволили установить положительное влияние разработанной методики на общую физическую подготовленность обучающихся в вузе МВД России. Следовательно, применение методики упражнений с преодолением веса собственного тела в соответствии с подготовленными рекомендациями может улучшить общую физическую подготовленность.

Подобные комплексы физических упражнений применяются в кинезитерапии при реабилитации больных, восстановлении после травм, с



лицами пожилого возраста, следовательно, указанная методика, при соблюдении основополагающих принципов физического воспитания, может быть использована всеми категориями населения.

### **Список литературы.**

1. Бубновский, С.М. Активное долголетие или как вернуть молодость вашему телу / С.М. Бубновский. – М.: «Эксмо», 2015. – 528 с.

2. Амосов, Н.М. Моя система здоровья / Н.М. Амосов. – Киев: Здоров'я, 1997. – URL : <http://www.icfcst.kiev.ua/amosov> (дата обращения: 21.04.2017).

3. Бадюк, С.Н. Шанти-практика: 60 дней тренировок, которые изменят жизнь навсегда / С.Н. Бадюк. – М.: «Эксмо», 2017. – 224 с.

4. Глубокий, В.А. Содержание методики тренировки с использованием упражнений с преодолением веса собственного тела / В.А. Глубокий // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: матер. XVIII Междунар. научн.-практ. конф. Том 2. – Иркутск: ФГКОУ ВСИ МВД России, 2016. – С. 203-206.

### ***Сведения об авторе:***

***Глубокий Владимир Анатольевич, кандидат педагогических наук, доцент***

***доцент кафедры физической подготовки***

***Сибирский юридический институт МВД России***

***Glubokiy@mail.ru***