

лее вычисляется процент задержки дыхания после нагрузки относительно задержки дыхания в покое по формуле:

$$X = \frac{ЗД2 \times 100}{ЗД1},$$

где X – процент от задержки дыхания в покое, $ЗД2$ – задержка дыхания после нагрузки, $ЗД1$ – задержка дыхания в покое.

Высокой степенью адаптации к гипоксии считается, если в состоянии покоя испытуемому удастся задержать дыхание на 45-60 секунд. Результат пробы оценивается: 70% и более – высокая тренированность, от 50 до 70% – средняя тренированность, менее 50% – низкая тренированность.

Таким образом, указанные тесты и функциональные пробы, помимо контрольных упражнений общей физической подготовки, позволяют сотрудникам полиции самостоятельно оценивать свое физическое развитие и тренированность.

Библиографический список

1. Макарова, Н.А. Спортивная медицина : учебник / Н.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с. – URL: <https://www.wholesport.ru/> (дата обращения 12.03.2020).

В.А. Глубокий

СALISTHENICS В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СИБИРСКОМ ЮРИДИЧЕСКОМ ИНСТИТУТЕ МВД РОССИИ

Силовые тренировки являются одним из универсальных средств подготовки человека не только к специальной спортивной, но и к трудовой, общебытовой двигательной деятельности. Одним из средств развития силовых способностей человека является калистеника.

Calisthenics – комплекс упражнений, состоящих из относительно простых упражнений, выполняемых с весом своего тела. Цель этих упражнений – развивать силу, чувство баланса, гибкость, т.е. улучшать общую физическую подготовленность. Calisthenics по своей сути является силовой гимнастикой. Тренировка с собственным весом, заставляет работать весь опорно-двигательный аппарат, требует координации, согласованности, баланса и даже умственной концентрации. Все это не только развивает физическую силу, но и укрепляет нервную систему [3].

В содержание тренировок по калистенике входят различные варианты подтягиваний на перекладине, висов и упоров, сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа, на брусьях, в стойке на руках, упражнений для развития мышц живота и спины, приседаний на двух ногах, и на одной ноге.

Упражнения с отягощением собственным весом максимально подходят для занятий в условиях улицы, самостоятельных тренировок. Для занятий калистеникой требуется минимум оборудования, необходимы перекладина и параллельные брусья, но при их отсутствии подходят любые предметы окружающей обстановки. Калистенику еще называют уличной гимнастикой, потому что комплексы упражнений максимально адаптированы для уличной обстановки. Этой гимнастикой можно заниматься как на специализированных спортивных площадках, так и в любой другой среде, например в городских парках, комплексах зданий, на остановках, во дворах жилых домов, а также на природе, в лесу или у моря.

В содержание учебного процесса по физической подготовке в СибЮИ МВД России входит тема «Прикладная и атлетическая гимнастика». На практических занятиях по этой теме курсанты (слушатели) выполняют: упражнения на перекладине – подтягивания, подъем силой (выход в упор), подъем переворотом, поднимание ног к перекладине, различные варианты сгибаний-разгибаний рук [3].

Кроме того, в содержание всех практических занятий по всем темам и разделам физической подготовки входят различные варианты сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, упражнений на развитие мышц живота, приседания с отягощением собственным весом.

Отмечаем тот факт, что многие обучающиеся в свободное от выполнения служебных обязанностей время самостоятельно занимаются калистеникой в спортзалах и на стадионе института.

Занятия силовой гимнастикой с отягощением собственным весом способствуют повышению общего уровня физической подготовленности. Отмечаем, что при правильной организации тренировок по калистенике, когда не форсируется подготовка, выполняются правильно упражнения, обучаемые не травмируются, что, к сожалению, иногда происходит на занятиях по спортивным играм и при обучении боевым приемам борьбы.

Основными специфическими методами развития силы в калистенике являются методы статических и силовых упражнений. Эти методы также используются на занятиях по физической подготовке с курсантами (слушателями), слушателями, обучающимися по программам профессионального обучения в СибЮИ МВД России. Считаем, что тренировка в статических усилиях весьма эффективна для развития статической выносливости и статической силы.

Метод силовых движений [2]. Каждое движение должно выполняться с максимальным напряжением, но таким, чтобы движение выполнялось, а не удерживалось положение. Обязательно фиксация крайних положений. Например, фиксация положения «упор лежа» после разгибания рук, фиксация положения «вис на прямых руках» после подтягивания на перекладине.

Само двигательное действие должно быть медленным (без рывков) – на 6-8 счетов, непрерывным (без задержек и остановок). Причем в последний момент движения не должно быть расслабления, необходимо закончить движение коротким, но сильным статическим напряжением и лишь потом расслабить мышцы. В расслабленном положении следует оставаться 2-5 секунд, затем упражнение повторить. В зависимости от самочувствия, в одном подходе можно использовать от 2 до 10 повторений. Каждое упражнение выполняется 2-5 подходов. Между подходами пауза отдыха длится от 30 секунд до 2 мин. Необходимо обращать внимание на дыхание: его задерживать нельзя. Если же напряжение оказывается максимальным и сопровождается общим натуживанием, после него следует делать более продолжительный перерыв для отдыха. О готовности к продолжению занятия судят по восстановлению дыхания.

Чтобы приблизить тренировку по калистенике к тем условиям, которые требуются для нормального выполнения того или иного упражнения, вводится дополнительная «ступенька» – условия упражнения по степени координационной сложности остаются теми же, но упражнение облегчается, например за счет укорачивания рычага действующей силы. Постепенно условие выполнения упражнения усложняется. Таким образом, можно довольно быстро повысить подготовленность обучаемого до состояния, когда он будет способен выполнить упражнения в требуемых условиях.

Все упражнения в силовых перемещениях собственного тела несут очень большую нагрузку, поэтому их следует выполнять не более чем в пяти подходах. В зависимости от уровня подготовленности обучаемого должна выбираться посильная, но стимулирующая физическое развитие нагрузка.

На основании вышеизложенного можно предположить, что калистеника (силовая гимнастика с отягощением собственным весом) может являться средством повышения физической подготовленности занимающихся, средством укрепления здоровья.

Считаем, что силовая гимнастика в обязательном порядке должна входить содержание учебных программ по физической подготовке с достаточно большим количеством часов. Важно только интересно и правильно организовывать занятия, для слабо подготовленных следует использовать облегченные варианты упражнений. С ростом подготовленности занимающихся варианты упражнений должны усложняться.

Основными методами развития силы в тренировках по калистенике должны являться метод статических усилий и метод силовых упражнений. Кроме того, в содержание занятий по силовой гимнастики для развития общей выносливости обязательно должны включаться кардиотренировки (равномерный бег, плавание, езда на велосипеде).

Библиографический список

1. Глубокий, В.А. Прикладная гимнастика в физической подготовке сотрудников силовых ведомств : учебное пособие / В.А. Глубокий. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2016. – 68 с.
2. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Мехнин. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
3. Kavadlo, Al. 2013. Pushing The Limits. Published in the United States by : Dragon Door Publications, Inc.

А.В. Горелик, В.В. Силантьев

**ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗАЩИТНОГО СНАРЯЖЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ С СОТРУДНИКАМИ МВД РОССИИ
(ОРГАНИЗАЦИОННО-МАТЕРИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ)**

Непрерывная подготовка квалифицированных сотрудников органов внутренних дел как в образовательных организациях системы МВД России, так и в территориальных органах дел невозможна без создания соответствующих условий, связанных прежде всего с материально-техническим обеспечением физической подготовки органов внутренних дел спортивным имуществом, инвентарем и оборудованием².

Как известно, никакие результаты нельзя улучшить, не улучшив качество, уровень профессионализма, самоотдачу личного состава на службе.

Вот почему важнейшим направлением совершенствования работы всей системы выступает повышение уровня работы с кадрами органов внутренних дел до научного [2, с. 5].

На сегодняшний день в науке и практике продолжает оставаться актуальной проблема необходимости регулярного использования защитного снаряжения при обучении сотрудников органов внутренних дел на практических занятиях по физической подготовке боевым приемам борьбы [3, с. 82].

Нами установлено, что повсеместное использование защитной экипировки, во-первых, позволяет минимизировать травматизм у обучающихся слушателей, что в полной мере соотносится с одним из принципов государственной политики и правового регулирования отношений в сфере образования, в частности «гуманистического характера образования, приоритета жизни и здоровья человека»³, во-вторых, повышает эффектив-

² Об организации материально-технического обеспечения в системе МВД России : приказ МВД России от 05.03.2014 № 135 // СПС КонсультантПлюс.

³ Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ, статья 3.