

ражнения: подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа на спине.

На современном этапе в содержание нормативных актов, регламентирующих физическую подготовку в силовых структурах, традиционно входят гимнастические упражнения, позволяющие развивать физические качества и совершенствовать прикладные двигательные навыки.<sup>1</sup> Основываясь на приведенных выше данных, можно предположить, что гимнастика порождена жизнью, трудовой деятельностью людей и развивалась под влиянием достижений наук о человеке, законов развития общества, способов ведения войн и по своим собственным закономерностям.

*В.А. Глубокий*

#### **ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ**

Гимнастические упражнения традиционно являются средством физической подготовки сотрудников силовых ведомств. По нашему мнению, тренировка с собственным весом заставляет работать весь опорно-двигательный аппарат, требует координации, согласованности, баланса и даже умственной концентрации.<sup>2</sup>

П. Уэйд<sup>3</sup> указывает, что практикуемые в гимнастике силовые упражнения с отягощением весом собственного тела позволяют максимально развить атлетические способности у занимающихся.

---

<sup>1</sup> Программа оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ : приказ ФСКН России от 28 декабря 2006 г. № 439/ДСП; Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД РФ от 13 ноября 2012 г. № 1025; О внесении изменений в Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, утвержденное приказом Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200 : приказ Министра обороны Российской Федерации от 31 июля 2013 г. № 560.

<sup>2</sup> Глубокий В.А. Силовые упражнения с отягощением собственным весом в физической подготовке курсантов, студентов СибЮИ ФСКН России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : матер. междунар. научн.-практ. конф. Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. С.68-70.

<sup>3</sup>Уэйд П. Тренировочная зона. Секретная система физических тренировок / пер. с англ. Е. Берлизова, А. Золотова. СПб.: Питер, 2014.

По утверждению Ю.В. Менхина<sup>1</sup>, длительное и многоразовое выполнение гимнастических упражнений улучшает динамическую и статическую выносливость.

Анализ нормативных актов, регламентирующих физическую подготовку в силовых структурах, показал, что упражнения, связанные с перемещением тела в пространство, применяются для формирования навыков преодоления препятствий (подтягиваний, выходов в упор, подъемов переворотом, лазаний, перелезаний, опорных прыжков).

Изучив Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)<sup>2</sup>, мы выяснили, что занятия по гимнастике направлены на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентировки, прикладных двигательных навыков, воспитание смелости и решительности, совершенствование строевой выправки военнослужащих. В занятия по гимнастике включаются физические упражнения на перекладине, брусках, опорные прыжки, акробатические упражнения, на тренажерах и многопролетных снарядах, в равновесии, лазании, подвижные игры и эстафеты. Кроме того, для военнослужащих летного состава и курсантов военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку летного состава, включаются физические упражнения на батуте, стационарном гимнастическом колесе, акробатические упражнения. Так, военнослужащие Вооруженных Сил Российской Федерации (далее – ВС РФ) должны уметь выполнять следующие гимнастические упражнения: комплекс вольных упражнений № 1; комплекс вольных упражнений № 2; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклон туловища вперед; лазание по канату; подтягивание на перекладине; поднимание ног к перекладине; подъем переворотом на перекладине; подъем силой на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; угол в упоре на брусках; прыжок согнув ноги через коня (козла) в ширину; прыжок ноги врозь через козла в длину; прыжок ноги врозь через коня в длину; соскок махом назад на перекладине; соскок махом вперед на брусках и т.д.

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

---

<sup>1</sup>Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1989.

<sup>2</sup>О внесении изменений в Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, утвержденное приказом Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200 : приказ Министра обороны Российской Федерации от 31 июля 2013 г. №560.

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

Контрольными упражнениями для сотрудников МВД России являются: подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 минуты. По этим упражнениям установлены оценочные критерии. Кроме того, в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации приводятся рекомендации по тренировкам к выполнению этих контрольных упражнений.

Например, тренировка в выполнении контрольного упражнения «подтягивание на перекладине» заключается в повторном выполнении подтягиваний в объеме, зависящем от текущего предельного количества повторений. Подготовка к сдаче норматива планируется по следующей методике: при предельном количестве повторений в подтягивании на перекладине – 1 раз выполняются 7 подходов по 1 повторению (1 – 7х1), соответственно при 2-х раз – 8х1, 3-х – 6х2, 4-х – 7х2, 5-ти – 6х3, 6-ти – 7х3 повторений, 7-ми – 7х4, 8-ми – 6х5, 9-ти – 7х5, 10-ти раз – 6х6 повторений, 11-ти – 7х6, 12-ти – 6х7, 13-ти – 7х7, 14-ти – 7х8, 15-ти – 7х9, 16-ти раз – 7х10 повторений.<sup>1</sup>

Изучив содержание физической подготовки в ФСКН России, мы выяснили, что Программой оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ<sup>2</sup> установлено выполнение следующих контрольных нормативов для сотрудников: мужского пола – подтягивание на перекладине, поднимание ног к перекладине, комплекс-

---

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

<sup>2</sup> Программа оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ: приказ ФСКН России от 28 декабря 2006 г. № 439/ДСП.

ное силовое упражнение; женского пола – поднимание туловища из положения лежа на спине, комплексное силовое упражнение; оперативно-боевых подразделений специального назначения органов наркоконтроля – подтягивание на перекладине, подъем переворотом на перекладине, подъем силой на перекладине, комплексное силовое упражнение. Перечисленные упражнения являются гимнастическими, отягощением в них является собственный вес сотрудника. Гимнастические упражнения (лазание, перелезание и др.) сотрудники органов наркоконтроля выполняют на занятиях по учебной теме «Преодоление препятствий».

Анализ рабочих учебных программ по дисциплине «Физическая подготовка» показал, что курсанты, обучающиеся в СибЮИ ФСКН России, выполняют большое количество гимнастических упражнений. Так, раздел «Прикладная и атлетическая гимнастика» предусматривает изучение темы «Упражнения на гимнастических снарядах».<sup>1</sup> На учебных занятиях по этой теме курсанты учатся выполнять:

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

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

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

- способы лазания по вертикальному и горизонтальному канату (шесту).

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

Педагогическое наблюдение позволило установить, что на каждом учебном занятии по физической подготовке курсанты, слушатели вуза ФСКН России выполняют акробатические упражнения и силовые упражнения с отягощением весом собственного тела. Силовые упражнения с отягощением весом собственного тела выполняются на пере-

---

<sup>1</sup> Физическая подготовка : рабочая программа учебной дисциплины по специальности 40.05.02 Правоохранительная деятельность (квалификация (степень) «специалист»). Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2014.

кладине, параллельных брусьях, кольцах гимнастических. Разные варианты сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа курсанты практикуют на самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Мы выяснили, что гимнастические упражнения используются в учебном процессе вуза ФСКН России не только для формирования и совершенствования двигательных навыков, но и для развития силовых и координационных способностей у обучаемых.

На основании приведенных выше данных мы сделали вывод о том, что в физической подготовке военнослужащих ВС РФ, сотрудников силовых ведомств присутствует большое количество гимнастических упражнений. Гимнастика, по своей сути, является прикладной для сотрудников силовых ведомств потому, что позволяет формировать общеприкладные двигательные навыки – способность за счет мышечных усилий перемещать свое тело в пространстве, успешно преодолевать различные препятствия. Не освоив различные виды кувырков, невозможно в полной мере изучить приемы рукопашного боя, так как это чревато травматизмом. Таким образом, занятия гимнастикой формируют базовую основу для других видов физкультурно-спортивной деятельности. Кроме того, посредством выполнения гимнастических упражнений военнослужащие и сотрудники могут развивать двигательные качества: силовые способности, гибкость, ловкость и быстроту движений.

*А.А. Зайцев, П.П. Литасов, С.Я. Луценко*

### **СПОСОБ КОНТРОЛЯ СПОСОБНОСТИ КУРСАНТА К ДЕЙСТВИЯМ В СЛУЖЕБНО-БОЕВЫХ СИТУАЦИЯХ**

Одной из задач профессиональной подготовки является формирование высокого уровня физической и психофизиологической готовности будущих сотрудников. Важная роль в этом процессе принадлежит системе педагогического контроля. Характерной особенностью современного периода в развитии системы педагогического контроля является применение системного подхода.

В процессе своей деятельности сотрудники полиции непрерывно взаимодействуют с окружающей средой, главная роль в этом взаимодействии принадлежит двигательной активности. Например, задержание преступника в различных служебно-боевых ситуациях (СБС). Процесс построения двигательных действий в таких ситуациях и управление им основаны на двух видах чувствительности: чувствительность к исполнению и чувствительность к ситуации.