

6. Панов, Е.В. Теория и методика использования элементов основных видов единоборств в профессиональной подготовке курсантов образовательных учреждений МВД России : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е.В. Панов ; КГПУ. – Красноярск, 2002. – 147 с.

В.А. Глубокий

**ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ
С ОТЯГОЩЕНИЕМ ВЕСОМ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА КАК СРЕДСТВО
ОЗДОРОВЛЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

В современном обществе существует проблема недостаточной двигательной активности, доля физического труда значительно снизилась, только средства физической культуры и спорта позволяют в какой-то мере решить эту проблему.

Современный человек по сравнению с человеком прошлого в результате научного прогресса и высоких научных технологий ведет мало-подвижный образ жизни.

Медицина, казалось бы, при помощи лекарственных средств укрепляет защитные силы организма. Ранее в повышении иммунитета ведущая роль отводилась гигиеническим факторам и силам природы, в данный момент эту роль играют лекарственные средства.

Блага цивилизации позволяют человеку не выполнять те действия, которые были еще значимыми в начале и середине двадцатого столетия. В данный момент нет необходимости охотиться, преодолевать большие расстояния пешком, вручную работать в поле и многое другое. В быту техника позволяет не тратить время на стирку, уборку и приготовление пищи.

По обобщенным данным, всего лишь 100 лет назад на долю мускульной силы человека приходилось до 96% всей его работы в сфере быта и производства. В настоящее время физический труд, требующий двигательной активности, составляет лишь 5-6% от всего объема выполняемой работы. Значительно возросла доля умственного труда. Труд стал кабинетный, офисный. Недостаток движения порождает заболевания опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

В связи с этим сохранение и укрепление здоровья у сотрудников органов правопорядка является весьма актуальным. Так, целью физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (ОВД) Российской Федерации является не только формирование физической готовности к ус-

пешному выполнению оперативно-служебных задач, но и обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. Этому должно способствовать решение задачи поддержания и укрепления здоровья, сохранения продуктивного уровня общей работоспособности, повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

Упражнения с отягощением весом собственным телом обладают большим оздоровительным эффектом, широко применяются в кинезите-
рапии. [1; 2]

Различные варианты подтягиваний, отжиманий (сгибаний и разгибаний рук в упорах), удержание поз (вис углом, угол в упоре на брусках), приседания исключают осевую нагрузку занимающегося, что позволяет избежать травм позвоночника. Если выполнять упражнения силовым методом, на стыке динамического и изометрического режимов, то укрепляются связки и суставы. Кроме того, эти упражнения не требуют дорогостоящего оборудования, проведения длительной разминки, что позволяет экономить время.

В число базовых упражнений с отягощением собственным весом входят: подъем ног в висе, сгибание и разгибание рук в различных упорах, приседания, подтягивания на перекладине. Самая тренировочная программа в базовых упражнениях с отягощением весом собственным телом занимает не более получаса. За 30 минут можно выполнить 20 подходов упражнений с преодолением веса собственного тела с нагрузкой от 30 до 50% повторений от максимального результата. Например, если максимальный результат в подтягивании на перекладине 10 раз, то сотруднику вполне по силам выполнить 5 подходов по 5 повторений этого упражнения. Пауза отдыха между подходами – от 30 секунд до 1 минуты. Упражнениями с отягощением весом собственным телом можно заниматься каждый день, но не менее трех раз в неделю.

Считаем, что тренировка с отягощением весом своего тела должна состоять из 4-х упражнений по 5 подходов каждое. В целом 20 подходов упражнений за одно занятие. Например: 1-е упражнение – подтягивание на перекладине; 2-е упражнение – сгибания и разгибания рук в упоре лежа; 3-е – приседания; 4 упражнение – подъем ног в висе на перекладине. Во время отдыха между подходами выполняются упражнения на улучшение гибкости и подвижности суставов, восстанавливается дыхание. Силовые упражнения выполняются повторно или круговым способом, при высоком уровне физической подготовленности могут выполняться непрерывно.

Тренировки с весом своего тела должны опираться на принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Для улучшения силовых показателей необходимо использовать усложненные варианты упражнений: подтягивания узким хватом, приседания на одной ноге, сгибание и разгибание рук в упоре на руках в положении стоя у стены, удержание угла в висе и т.д.

Выполнение упражнений с отягощением весом собственным телом в разных режимах позволяют развивать различные проявления силовых способностей – абсолютную силу, взрывную силу, силовую выносливость, статическую силу.

Систематическое и планомерное выполнение рационально составленных тренировочных программ с применением упражнений с отягощением весом своего тела дает положительные результаты. [3; 4] Выполнение в 2017 году, в течение трех месяцев, вышеизложенной тренировочной программы показало, что травм опорно-двигательного аппарата у занимающихся (курсантов, слушателей и преподавателей вуза МВД России) не было. Устный опрос установил, что занимающиеся отметили у себя улучшение общего самочувствия, повышение показателей в гимнастических упражнениях, прирост силы и выносливости.

Так как упражнения с отягощением веса собственного тела входят в содержание Наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, можно утверждать, что они являются неотъемлемой частью физической подготовки сотрудников ОВД. Они способствуют развитию двигательных качеств сила, выносливость, гибкость.

Для развития силовых способностей необходимо комплексное применение таких упражнений, как подтягивания, сгибания и разгибания рук в различных упорах, приседания, удержания в статике определенных поз (например, вис углом), эти упражнения могут сочетаться с узконаправленными или специализированными упражнениями.

Упражнения следует выполнять с правильной техникой, без рывков, раскачиваний, только за счет мышечных усилий. Выполнять упражнения нужно с максимальной амплитудой, соблюдая меры безопасности. При этом очень важно проводить качественную разминку в начале тренировочного занятия и упражнения на поддержание гибкости и подвижности суставов в конце.

Следует добавить, что по мере развития силы сотрудники могут выполнять усложненные варианты упражнений, что позволяет при тех же временных затратах добиваться большего эффекта. Кроме того, следует

периодически менять программу тренировок, добавлять количество подходов либо повторений или вводить новые упражнения.

Библиографический список

1. Бубновский, С.М. Активное долголетие, или как вернуть молодость вашему телу / С.М. Бубновский. – М.: «Эксмо», 2015. – 528 с.
2. Глубокий, В.А. Калистеника как средство оздоровления / В.А. Глубокий // Дискурс. – 2017. – № 10(12). – С. 14-21.
3. Дворкин, В.М. Актуальность разработки методических рекомендаций по организации физической подготовки у сотрудников правоохранительных органов, отнесенных к группе ЛФК / В.М. Дворкин // Дискурс. – 2017. – № 11(13). – С. 36-40.
4. Тенденции развития спорта и физической культуры в России / Е.В. Панов [и др.] // Дискурс. – 2017. – № 10(12). – С. 59-65.

В.М. Гуралев

О РОЛИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Данные инспекторских проверок территориальных подразделений ГУ МВД России за последние несколько лет свидетельствуют о недостаточной физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел. Наиболее слабый уровень владения боевыми приемами борьбы показывают, участковые уполномоченные полиции, сотрудники патрульно-постовой службы, дежурных частей и следственных подразделений. Существующая система оценки уровня владения боевыми приемами борьбы не позволяет в полной мере отразить действительный уровень сформированности прикладных навыков. Наставлением по организации физической подготовке сотрудников ОВД предписывается оценивать уровень боевых приемов борьбы на несопротивляющемся партнере, фокусируясь на формальных деталях техники определенного приема. Получается, что профессорско-преподавательский состав кафедр физической подготовки образовательных организаций МВД России и инструкторы по физической подготовке ГУ МВД России по субъектам Российской Федерации готовят сотрудников к выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач в условиях отсутствия сопротивления со стороны правонарушителя! Нонсенс! Целью физической подготовки сотрудников органов внутренних