

товки мышечной системы студентов к выполнению физической нагрузки на занятии, способствует восстановлению мышечно-связочного аппарата после нагрузки, а также являются прекрасным средством укрепления связок, повышения их эластичности, что помогает избежать опасности получения травм. Переход от расслабления к напряжению мышц и снова к расслаблению — это своеобразная гимнастика, регулирующая нервные центры. Иначе говоря, при расслаблении мышц отдыхают нервы, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие.

Библиографический список

1. Лепилина, Т.В. Значение развития гибкости у студентов на занятиях по физической культуре / Т.В. Лепилина // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях : материалы V международной научной конференции. (г. Харьков, ХГАФК, 9-10.10.2012). – Харьков-Белгород-Красноярск-Москва, 2012. – С. 249-252.

2. Лепилина, Т.В. Стретчинг для студентов специальной медицинской группы / Т.В. Лепилина // Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни : материалы XVI традиционного международного симпозиума. (г. Красноярск, СибГАУ, 15-18.02.2013). – Красноярск, 2013. – С. 78-81.

3. Орлова, Н.В. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах : методические рекомендации / Н.В. Орлова, Н.И. Козлова ; Брест. гос. тех. ун-т, каф. физич. восп. и спорта. – Брест: БрГТУ, 2011. – 19 с.

В.А. Глубокий

ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ И ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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 умственной концентрации. [1] Практикуемые в гимнастике силовые упражнения с отягощением весом собственного тела

позволяют максимально развить атлетические способности у занимающихся.

По утверждению Ю.В. Менхина [3], длительное и многоразовое выполнение гимнастических упражнений улучшает динамическую и статическую выносливость.

Анализ нормативных актов, регламентирующих физическую подготовку В вооруженных Силах и органах внутренних дел Российской Федерации, показал, что упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве, 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), 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, брусьях, 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 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 брусьях; угол в упоре на брусьях; 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 брусьях и т.д.

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

В Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации включен раздел «При-

кладная 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, гирь, гантелей.

Контрольными упражнениями для сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации 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. Перечисленные упражнения являются гимнастическими, отягощением в них является собственный вес сотрудника. Кроме того, в Наставлении приводятся рекомендации по тренировкам к выполнению этих контрольных упражнений.

В соответствии с рабочей учебной программой по дисциплине «Физическая подготовка» обучающиеся в СибЮИ МВД России, выполняют большое количество гимнастических упражнений. Так, учебной дисциплиной предусматривается изучение темы «Прикладная и атлетическая гимнастика». На учебных занятиях по этой теме обучающиеся выполняют:

– 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);

– лазание по вертикальному и горизонтальному канату (шесту).

Педагогическое наблюдение позволило установить, что на каждом учебном занятии по физической подготовке курсанты, слушатели вуза МВД России выполняют акробатические упражнения и силовые

упражнения с отягощением весом собственного тела. Силовые упражнения с отягощением весом собственного тела выполняются на перекладине, параллельных брусьях, кольцах гимнастических. Разные варианты сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа обучающиеся практикуют на самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

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. Кузнецов, С.В. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебник / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.И. Воронов. – М. : ДГСК МВД России, 2016. – 328 с.
3. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

В.В. Денискин

ГОТОВНОСТЬ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПРЕДСТАРТОВЫЕ СОСТОЯНИЯ

Проблема готовности к деятельности и, соответственно, предстартовых состояний спортсмена всегда являлась одной из центральных в теории и методике спортивной тренировки.