

Краснодарский университет МВД России

ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Курс лекций

Краснодар
2021

УДК 796.8
ББК 75.1.1
Т33

Одобрено
редакционно-издательским советом
Краснодарского университета
МВД России

Рецензенты:

В. А. Глубокий, кандидат педагогических наук, доцент (Сибирский юридический институт МВД России);

А. А. Тащиян, кандидат юридических наук, доцент (Ростовский юридический институт МВД России).

Коллектив авторов:

кандидат педагогических наук, доцент *А. Б. Медников*,

кандидат педагогических наук, доцент *А. С. Дзюба*,

кандидат педагогических наук *Р. С. Ахметов*,

С. В. Украинский, Д. В. Хабаров

Теория физической подготовки : курс лекций / А. Б. Медников [и др.]. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2021. – 156 с.

ISBN 978-5-9266-1773-0

В курсе лекций содержится теоретический материал по дисциплине «Теория физической подготовки», рассматриваются особенности воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие способностей, необходимых для конкретной сферы профессиональной деятельности. Описывается история развития олимпийского движения и системы физкультурно-спортивного воспитания населения.

Для профессорско-преподавательского состава, адъюнктов, курсантов, слушателей образовательных организаций МВД России, сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

УДК 796.8
ББК 75.1.1

ISBN 978-5-9266-1773-0

© Краснодарский университет
МВД России, 2021

Предисловие

Физическое воспитание, физическая культура и спорт играют важную роль в жизни каждого человека, т. к. позволяют сохранять и укреплять здоровье, достигать гармоничного развития физических и интеллектуальных способностей индивида. Кроме того, физическая культура оказывает значительное влияние на духовную сферу человека как средство интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания.

Целью данного курса лекций по дисциплине «Теория физической подготовки» является формирование у обучающихся представлений о роли физической культуры в развитии личности человека и его профессиональной подготовке.

Издание включает в себя пять лекций, содержащих материалы, посвященные теории и методике физической подготовки, организации физкультурно-спортивного воспитания населения, социально-биологическим основам физической культуры и здорового образа жизни. Рассматривается влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику заболеваний.

Особое внимание уделяется профессионально-прикладной подготовке сотрудников органов внутренних дел. Физическая подготовка в органах внутренних дел направлена не только на обеспечение физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов, но и на формирование у них важных профессионально-прикладных качеств.

Данный курс лекций поможет обучающимся систематизировать и обобщить новые знания, будет способствовать развитию познавательных и профессиональных интересов.

ЛЕКЦИЯ 1

Общекультурная и профессиональная значимость физической подготовки

Учебные вопросы

1. Роль физической подготовки в духовном воспитании личности.
 2. Роль и значение дисциплины «Физическая подготовка» в профессиональной подготовке сотрудника ОВД.
 3. Основные понятия теории физического воспитания.
 4. Средства, методы и принципы физического воспитания.
 5. Физические качества человека.
 6. Основы обучения движениям.
 7. Современное состояние физической культуры и спорта.
- Федеральный закон от 04.07.2011 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Введение

В Федеральном законе от 04.07.2011 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физическая культура определяется как составная часть культуры общества, а физическое воспитание – как важнейшее направление социальной политики государства. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки обучающихся, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого выражается в гармонизации духовных и физических сил, формировании таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, труде, общении с людьми. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности.

1. Роль физической подготовки в духовном воспитании личности

Нравственное воспитание. На учебных занятиях, тренировках и особенно во время спортивных соревнований обучающиеся переносят большие физические и моральные нагрузки: быстро меняющаяся обстановка, сопротивление соперника, зависимость результата спортивных соревнований от усилий каждого члена команды, умение подчинить свои интересы интересам коллектива, неукоснительное выполнение определенных правил спортивных соревнований, уважительное отношение к сопернику. Все это содействует формированию у них таких черт характера, как сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, дисциплинированность.

Умственное воспитание. На занятиях по физической подготовке обучающиеся получают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий, использовании приобретенных навыков в жизни, усваивают правила закаливания организма, обязательные требования личной гигиены.

Развиваются наблюдательность, внимание, восприятие, повышается уровень устойчивости умственной работоспособности. Правильная организация занятия по физической подготовке может стать важным средством предупреждения переутомления, нервных срывов и неврозов при подготовке к экзаменам.

Исследования показывают, что занятия физическими упражнениями способствуют совершенствованию органов чувств, мышечно-двигательной чувствительности, зрительного и слухового восприятия, развитию памяти, особенно зрительно-двигательной.

Эстетическое воспитание. В физической культуре и спорте заключены огромные возможности для эстетического воспитания человека, развития способности воспринимать, чувствовать и правильно понимать прекрасное в поступках, в красоте совершенных форм человеческого тела, доведенных до степени искусства движениях гимнаста, акробата, фигуриста. Выполнение упражнений под музыку в художественной гимнастике, фигурном катании способствует развитию музыкальной культуры. Занятия туризмом, альпинизмом, парусным и другими видами спорта позволяют понимать и чувствовать прекрасное в природе.

Многие люди приобщаются к спорту не только из стремления укрепить здоровье или установить рекорды. Их привлекает эстетическое удовольствие от занятий, от возможности постоянно созерцать прекрасное и создавать его в виде совершенных по красоте движений. Связь занятий физическими упражнениями с эстетическим воспитанием имеет двойственный характер, так как она не только позволяет формировать внешне совершенный образ, но и одновременно влияет на развитие морально-волевых качеств, формирование этических норм и правил поведения в обществе.

Трудовое воспитание. Постановка физического воспитания в каждой образовательной организации определяет в значительной мере степень готовности каждого выпускника к работе по специальности.

Физическая подготовка как учебная дисциплина в образовательных организациях МВД России является неотъемлемой составляющей профессиональной подготовки сотрудника ОВД и целостного развития его личности.

2. Роль и значение дисциплины «Физическая подготовка» в профессиональной подготовке сотрудника ОВД

Физическая подготовка представляет собой важнейший компонент целостного развития личности обучающегося. В соответствии с действующим Федеральным государственным образовательным стандартом физическая подготовка относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин. Дисциплина «Физическая подготовка» тесно связана с правовой, тактико-специальной и огневой подготовкой курсантов (слушателей), содействует повышению уровня общей работоспособности, формированию целостной психофизической готовности выпускников к службе в органах внутренних дел, в том числе деятельности в экстремальных ситуациях, при чрезвычайных обстоятельствах и в особых условиях.

Целью физической подготовки курсантов (слушателей) является формирование психофизической готовности выпускника Краснодарского университета МВД России к эффективному решению оперативно-служебных задач, развитие физических ка-

честв, обеспечивающих успешное овладение специальностью; укрепление здоровья.

Для достижения указанной цели предусматривается решение следующих задач:

- приобретение знаний об основах теории и методики физического воспитания и здорового образа жизни;
- формирование профессионально важных физических и психических качеств;
- обеспечение высокой работоспособности на протяжении всего времени обучения;
- обучение боевым приемам борьбы и формирование профессионально-прикладных двигательных навыков;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих правомерное применение физической силы и специальных средств для пресечения различных противоправных проявлений в типичных и экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел;
- воспитание смелости, решительности, инициативы, выдержки и психической устойчивости.

Условиями успешного решения перечисленных задач являются: научно обоснованный подбор средств, методов и форм физической подготовки; высокий уровень педагогической квалификации профессорско-преподавательского состава и методики проведения разнообразных типов учебных занятий; постоянное обеспечение практической направленности обучения, в том числе умелое моделирование и воспроизведение на занятиях типовых задач, различных ситуаций, факторов и условий, приближенных к реальной оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД; надлежащая подготовка и содержание учебно-материальной базы; обеспечение должного контроля за выполнением учебной программы.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины «Физическая подготовка»

В результате изучения дисциплины выпускники Краснодарского университета МВД России должны:

Иметь представление о:

- роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- особенностях двигательного режима работы сотрудников различных подразделений органов внутренних дел;
- порядке организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в системе МВД России;
- порядке оценки физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел;
- основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Знать:

- нормативно-правовые основы организации физической подготовки в системе МВД России;
- цель, задачи, содержание и формы физической подготовки курсантов (слушателей) Краснодарского университета МВД России и сотрудников органов внутренних дел;
- средства и методы формирования прикладных двигательных навыков и навыков выполнения боевых приемов борьбы;
- средства и методы формирования профессионально важных физических качеств сотрудников органов внутренних дел;
- закономерности построения образовательного процесса по физической подготовке в образовательных организациях МВД России и органах внутренних дел;
- основы самоконтроля за состоянием здоровья;
- основы здорового образа жизни.

Уметь:

- выполнять на положительную оценку контрольные упражнения рабочей программы по физической подготовке;
- пресекать с помощью физической силы различные противоправные действия.

Иметь навыки:

- передвижения по пересеченной местности и преодоления препятствий;
- самозащиты и силового задержания правонарушителя.

Структура дисциплины «Физическая подготовка» и краткие методические указания

В структуру дисциплины «Физическая подготовка» входят три самостоятельных раздела, интегрирующих ее содержание: «Теория физического воспитания», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка».

Материал теоретического раздела предусматривает овладение курсантами (слушателями) системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания роли физической подготовки в обеспечении профессионального мастерства и самосовершенствования, а также ознакомление обучающихся с современными средствами и методами физической подготовки. Теоретический раздел программы обучения излагается на лекциях и отрабатывается на семинарских занятиях, индивидуальных и групповых консультациях.

Учебный материал раздела «Общая физическая подготовка» (ОФП) направлен на развитие и совершенствование основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) обучающихся.

Содержание раздела «Специальная физическая подготовка» (СФП) направлено на формирование служебно-прикладных двигательных навыков и психологической готовности к применению боевых приемов борьбы в условиях оперативно-служебной деятельности, повышение уровня профессионально важных физических и психических качеств, овладение курсантами (слушателями) практическими умениями и навыками самозащиты и силового задержания правонарушителей.

Указанные разделы (за исключением теоретического) реализуются на практических занятиях, во время самостоятельной подготовки по заданию преподавателя, спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Освобождение курсантов (слушателей) от практических занятий по физической подготовке осуществляется на основании заключения врача до их выздоровления и является временной мерой, вызванной наличием острого или обострением хронического заболевания, а также травмами. После выздоровления курсанты (слушатели) отрабатывают пропущенные занятия.

При организации учебных занятий по физической подготовке для курсантов (слушателей) устанавливается следующая форма одежды: спортивная (в соответствии с содержанием учебных занятий), повседневная для несения службы (по указанию руководителя занятия).

Физическая подготовка проводится на протяжении всего периода обучения и осуществляется в следующих формах:

- учебное занятие;
- учебно-тренировочное занятие в группах спортивного совершенствования;
- индивидуальные занятия (факультатив) под руководством преподавателя;
- самостоятельные занятия физической подготовкой и спортом;
- физическая подготовка в режиме дня;
- спортивные соревнования.

Учебные занятия являются основной формой проведения физической подготовки курсантов и предусматриваются в учебных планах на протяжении всего периода обучения. Они включаются в учебное расписание, как правило, в первой половине дня.

Учебно-тренировочные занятия в группах спортивного совершенствования являются одной из наиболее эффективных форм проведения физической подготовки, позволяющей постоянно повышать уровень специальной физической подготовленности курсантов. Занятия проводятся под руководством тренера-преподавателя.

Индивидуальные (дополнительные) учебные занятия (факультатив) под руководством преподавателя проводятся с курсантами, пропустившими основное учебное занятие или имеющими недостаточный уровень физической подготовленности.

Утренняя физическая зарядка является обязательным элементом распорядка дня, проводится в целях повышения функциональных возможностей организма, его закаливания. Организуют и контролируют ход утренней физической зарядки командиры подразделений служебно-боевой подготовки.

Последовательность изучения учебного материала строится в соответствии с утвержденной рабочей программой и тематическими планами, а также с учетом имеющейся учебно-спортивной базы и климатических условий.

При организации и проведении практических занятий по физической подготовке численный состав учебной группы в расчете на одного преподавателя не должен превышать 12–15 человек, что обеспечивает эффективность обучения и безопасность занимающихся.

Занятия по самозащите без оружия предусматривают проведение учебно-тренировочных схваток с выполнением технических приемов, используемых в различных единоборствах: дзюдо, самбо, бокса, каратэ и т. д. Также в программу боевого раздела включены разные формы спарринга в специальном защитном снаряжении.

3. Основные понятия теории физического воспитания

Физическая культура (далее – ФК) – это часть общечеловеческой культуры, которая представляет собой вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей.

Показателем состояния ФК в обществе и государстве является совокупность материальных и духовных ценностей, созданных для физического совершенствования людей.

К материальным ценностям ФК относятся: стадионы, бассейны, спортивные залы, образовательные организации, готовящие кадры для организаций ФК и спорта, а также уровень здоровья и физического совершенства общества и каждого человека.

Духовными ценностями ФК являются: наука о физическом воспитании и спорте, произведения искусства, посвященные ФК и спорту, система управления в сфере ФК.

Физическое воспитание – педагогический процесс, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Обучение движениям имеет своим содержанием физическое образование – системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Так, овладевая движениями, имеющими смысловое значение, и важными для жизни или спорта двигательными действиями, обучающиеся приобретают умения рационально и полноценно проявлять свои физические качества. Одновременно с этим они познают закономерности движений своего тела.

Воспитание физических качеств является не менее значимой стороной физического воспитания. Целенаправленное управление прогрессирующим развитием силы, быстроты, выносливости и других физических качеств затрагивает комплекс естественных свойств организма и тем самым обуславливает количественные и качественные изменения его функциональных возможностей.

В процессе физического воспитания приобретается также широкий круг физкультурных и спортивных знаний социологического, гигиенического, медико-биологического и методического содержания. Знания делают процесс занятий физическими упражнениями более осмысленным и в силу этого более результативным.

Физическое развитие – процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни человека морфологических и функциональных свойств его организма, а также степени развития физических качеств и способностей.

Физическое развитие характеризуется изменением трех групп показателей:

1. Показателей телосложения (длина и масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жирового отложения и др.), которые характеризуют прежде всего биологические формы, или морфологию, человека.

2. Показателей (критериев) здоровья, отражающих морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.

3. Показателей развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости).

Примерно до 25-летнего возраста (период становления и роста) большинство морфологических показателей увеличивается в размерах и совершенствуются функции организма. До 45–50 лет

физическое развитие стабилизируется на определенном уровне. В дальнейшем, по мере старения, функциональная деятельность организма постепенно ослабевает и ухудшается, могут уменьшаться длина тела, мышечная масса и т. п.

Характер физического развития как процесс изменения указанных показателей в течение жизни зависит от многих причин и определяется целым рядом закономерностей. Успешно управлять физическим развитием возможно только в том случае, если учитывать определенные закономерности при построении процесса физического воспитания.

Физическая подготовка (далее – ФП) – физическое воспитание, направленное на подготовку человека к определенному роду деятельности (спорт, правоохранительная деятельность, волеизъявления работы и др.).

Различают общую физическую подготовку и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития широкой двигательной подготовленности как предпосылки успеха в различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка – специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности, предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека.

Физическая подготовленность – результат физической подготовки к определенному роду деятельности. Характеризуется уровнем развития физических качеств и степенью овладения навыками, ведущими для определенной деятельности человека.

Физическое совершенство – исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

Важнейшими конкретными показателями современного физически совершенного человека являются:

1) крепкое здоровье, обеспечивающее ему возможность безболезненно и быстро адаптироваться к различным, в том числе и неблагоприятным, условиям жизни, труда, быта;

2) высокая общая физическая работоспособность, позволяющая добиться значительной специальной работоспособности;

3) пропорционально развитое телосложение, правильная осанка, отсутствие тех или иных аномалий и диспропорций;

4) всесторонне и гармонически развитые физические качества, исключающие однобокое развитие человека;

5) владение рациональной техникой основных жизненно важных движений, а также способность быстро осваивать новые двигательные действия;

6) физкультурная образованность, то есть владение специальными знаниями и умениями эффективно пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде, спорте.

Спорт представляет собой собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.

Характерной особенностью спорта является соревновательная деятельность, специфической формой которой выступают соревнования, позволяющие выявлять, сравнивать и сопоставлять человеческие возможности на основе четкой регламентации взаимодействий соревнующихся, унификации состава действий (вес снаряда, соперника, дистанция и т. д.), условий их выполнения и способов оценки достижений по установленным правилам.

4. Средства, методы и принципы физического воспитания

4.1. Средства физического воспитания

В физическом воспитании используют три группы специальных средств:

- физические упражнения;
- естественно-средовые факторы;
- гигиенические факторы.

Физические упражнения относятся к основным средствам физического воспитания, т. к. они оказывают разностороннее воздействие, позволяют решать все задачи физического воспитания. Естественные силы природы и гигиенические факторы такими возможностями не обладают, поэтому их считают дополнительными средствами. Комплексное использование этих средств позволяет специалистам по физической культуре и спорту эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Физические упражнения – двигательные действия человека, используемые для решения задач физического воспитания с учетом его закономерностей. Физическим упражнением может быть двигательная деятельность, двигательное действие, произвольное движение.

Двигательная деятельность человека складывается из системы двигательных действий, объединенных единой целью. Двигательным действием называют целенаправленное проявление двигательной активности человека, направленное на решение конкретной задачи. Целью игровой деятельности (например, игры в футбол) является победа над соперником. Для ее достижения применяются многие двигательные действия: ведение мяча, передача, удары по воротам и др. Эти действия решают конкретные задачи в зависимости от условий: обвести партнера, разыграть комбинацию, забить мяч в ворота и т. д.

Отдельное движение рук, ног, туловища является составным элементом двигательного действия. В результате выполнения отдельных движений, но при этом связанных между собой, осуществляется двигательное действие: прыжок, бросок партнера, гимнастическая комбинация, ведение мяча и т. д.

Итак, речь идет о следующей схеме: движение – двигательное действие – двигательная деятельность. Исходя из вышеизложенного физическое упражнение можно определить как двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека.

Следовательно, не каждое двигательное действие или деятельность можно назвать физическим упражнением. Трудовая и бытовая деятельность не относится к физическим упражнениям, так как используемые в ней движения направлены на создание материальных ценностей или бытовых условий жизни. Вместе с тем многие двигательные действия, первоначально возникшие в сфере быта и труда, видоизменяясь и приобретая рациональные формы, впоследствии становились средствами физического воспитания.

Следует отметить, что физическое упражнение – это не отдельное двигательное действие (разовое выполнение), а процесс его многократного повторения. Слово «упражнение» означает сознательное повторение действий с целью усвоения рациональных

форм и способов их выполнения, воздействия на физическое развитие и психологические качества человека. При этом физическое упражнение может быть организовано в виде многократного повторения одного двигательного действия (прыжка, поднимания груза и т. д.) или в форме двигательной деятельности, включающей различные действия (комплекс гимнастических упражнений, подвижные игры и др.).

Эффект физических упражнений определяется прежде всего содержанием, которое обуславливает:

оздоровительное их значение. Выполнение физических упражнений вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что приводит к улучшению показателей здоровья и во многих случаях оказывает лечебный эффект. Под воздействием физических упражнений можно существенно изменять формы телосложения. Подбирая соответствующую методику их выполнения, в одних случаях увеличивают мышечную массу, в других – уменьшают;

образовательная роль. В психологическом аспекте физические упражнения – это произвольные, управляемые движения. Они требуют активной мыслительной деятельности для оценки способа их выполнения в зависимости от условий и анализа действий, связанных с управлением эмоциональным состоянием и другими психическими процессами. Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде и собственного тела и его частей. Выполняя физические упражнения, тренирующиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками. Это, в свою очередь, позволяет осваивать более сложные двигательные действия и познавать законы движений. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче он приспособляется к условиям окружающей среды и быстрее осваивает новые формы движений;

влияние на личность. Физические упражнения требуют зачастую неординарного проявления целого ряда личностных качеств. Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятий физическими упражнениями, человек вырабатывает в себе ценные для жизни черты и качества характера (смелость, настойчивость, трудолюбие, решительность и др.).

Оздоровительные силы природы дополняют физические упражнения как средства физического воспитания. Природные факторы (солнечная радиация, воздушная и водная среды) укрепляют здоровье, закаливают и повышают работоспособность.

Значительные изменения в естественной среде ведут к необратимым изменениям в организме: биохимическим, функциональным, психическим. Именно поэтому в современном мире все большую поддержку находит экологическое движение, направленное на сохранение окружающей среды.

В процессе физического воспитания естественные силы природы используются как при организации специальных процедур (солнечные, воздушные ванны), так и в качестве сопутствующих факторов при выполнении физических упражнений (усиливают эффективность их воздействия на организм).

Гигиенические факторы также носят оздоровительную направленность. Они включают личную и общественную гигиену и реализуются при соблюдении необходимых гигиенических и санитарных норм. Их можно разделить на нормы, обеспечивающие условия для занятий физическими упражнениями (питание, быт, отдых, труд, учеба), и нормы, непосредственно используемые в процессе физического воспитания (режим нагрузок и отдыха, питание на марафонских дистанциях, соблюдение санитарных норм в местах занятий, восстановительные процедуры после выполнения упражнений: баня, массаж, ультрафиолетовое облучение и др.).

Знание полного объема средств физического воспитания и их характеристик позволяет преподавателю комплексно их использовать в соответствии с поставленными задачами, отбирать наиболее эффективные физические упражнения, применять имеющиеся педагогические классификации и разрабатывать новые системы физических упражнений.

4.2. Методы физического воспитания

В широком смысле методы физического воспитания – это способы его осуществления. Задачи, решаемые системой физического воспитания, реализуются преподавателем с применением соответствующих методов. Эффективность метода зависит от

степени его адекватности условиям двигательного действия. В физическом воспитании применяются две группы методов: общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания) и специфические (характерные только для процесса физического воспитания).

К *общепедагогическим методам* относят методы словесного и наглядного воздействия, т. к. они используются во всех сферах обучения и воспитания человека. В физическом воспитании они применяются как при выполнении движений, так и при создании необходимых для этого предпосылок. Особенности применения общепедагогических методов в процессе физического воспитания обусловлены двигательной деятельностью.

Специфические методы в физическом воспитании занимают особое место, так как посредством их обучают двигательным действиям и совершенствуют функциональные способности организма.

В теории и методике физического воспитания принято выделять:

- методы строго регламентированного упражнения;
- игровой метод упражнения;
- соревновательный метод упражнения.

Строгая регламентация упражнений (далее – СРУ) является основным методическим направлением в процессе физического воспитания. Сущность методов СРУ состоит в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Использование этих методов предусматривает:

- выполнение упражнений в строго заданной форме;
- избирательное воздействие упражнений на различные части тела;
- строгое дозирование нагрузки и управление ее динамикой в ходе упражнения;
- избирательное развитие не только отдельных качеств, но и их компонентов;
- обеспечение индивидуализации обучения.

Методы СРУ позволяют изучать двигательное действие любой сложности и развивать физические качества до возможных пределов. Условно их разделяют на 2 группы:

1) преимущественно направленные на воспитание физических качеств;

2) методы обучения двигательным действиям.

Методы воспитания физических качеств. Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со *стандартными (равномерными)* и *нестандартными (переменными)* нагрузками. Однако в практике чаще используются *комбинированные методы*. В них сочетается стандартная и переменная нагрузки, а также варьируется величина отдыха, что позволяет более точно регламентировать нагрузку и гибко ее изменять.

Данные методы классифицируются по составу компонентов и способу развертывания нагрузки: непрерывный метод упражнения (регламентируется только работа), повторный (регламентируется число повторений), интервальный (дозирование интервалов отдыха).

Методы обучения двигательным действиям основаны на регулировании состава и порядка выполнения активных двигательных действий. Различают целостный и расчлененно-конструктивный подходы в обучении в зависимости от сложности структуры и техники двигательного действия.

Метод целостного упражнения заключается в многократном повторении действия полностью. Используется при начальном обучении простым упражнениям или невозможности их расчленения без резкого искажения техники. При обучении сложным действиям используют подводящие упражнения, структурно схожие и позволяющие воспроизвести изучаемое действие в упрощенной форме. Целостный метод применяют при совершенствовании техники действий. Повторное целостное выполнение действия может быть направлено на последовательную отработку его частей (деталей).

Метод расчлененно-конструктивного упражнения заключается в обучении двигательному действию по частям (элементам) с последующим их объединением в целое. Чаще этот метод используется при изучении координационно сложного упражне-

ния. Его положительные стороны: акцентирование внимания занимающихся на отдельных частях и большая возможность предупреждения ошибок, меньшая утомляемость и, соответственно, более высокая работоспособность, сокращение сроков изучения. Недостатки метода: частичное нарушение характеристик движения и ритма в целом. Целесообразно обучение отдельным частям двигательных действий ограничивать двигательным умением, не доводя его до навыка.

Игровой метод упражнения. В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода состоит в том, что деятельность организуется на основе содержания и правил игры.

Наиболее характерными чертами игрового метода являются: повышенный эмоциональный фон двигательной деятельности; многообразие двигательных задач и комплексный характер деятельности; самостоятельность в выборе средств и способов решения возникающих задач; высокие требования, предъявляемые к находчивости и инициативе занимающихся; моделирование межличностных и межгрупповых отношений в виде взаимопомощи и соперничества.

К недостаткам данного метода следует отнести вероятностное программирование действий и ограниченные возможности точного дозирования нагрузки. Получаемая занимающимися нагрузка зависит от активности играющих.

Соревновательный метод упражнения. Данный метод физического воспитания заключается в соперничестве в условиях унификации действий, порядка борьбы и оценки достижений (в отличие от игрового метода, где имеется сюжетное содержание). Соревнование является наиболее ярким выражением соревновательного метода и стимулирования занимающихся активной двигательной деятельностью. В то же время соревновательный метод имеет более широкую сферу применения и может использоваться при любой форме организации. Обязательным условием его применения при выполнении конкретных физических упражнений должна быть подготовленность занимающихся к ним.

Наиболее характерные черты метода: высокий эмоциональный фон двигательной деятельности; максимальное проявление

двигательных способностей и выведение организма на новый уровень функциональной подготовленности; выявление уровня владения двигательными действиями; содействие воспитанию волевых качеств личности.

При этом соревновательный метод упражнения ограничивает возможность точного дозирования нагрузки и непосредственного руководства деятельностью занимающихся.

4.3. Принципы физического воспитания

Под принципами теории и практики физического воспитания понимают четко сформулированные теоретические положения (в виде правил и требований), отражающие закономерности воспитания. Знание и соблюдение этих принципов позволяют преподавателю более рационально планировать учебно-тренировочный процесс и достигать высоких практических результатов при его осуществлении.

Социальные закономерности в сфере физического воспитания реализуются путем соблюдения *основополагающих принципов системы физического воспитания*: оздоровительная направленность; прикладная направленность; всестороннее и гармоническое развитие личности.

Обучение движениям, формирование двигательных умений и навыков у занимающихся преимущественно происходят при соблюдении таких *дидактических принципов*, как сознательность и активность, наглядность, доступность и индивидуализация, систематичность.

Воспитание физических и волевых качеств, совершенствование психических функций в большей мере достигаются при соблюдении *специфических принципов физического воспитания*: непрерывность, системное чередование нагрузок и отдыха, постепенное наращивание тренирующих воздействий, адаптивное сбалансирование динамики нагрузок, циклическое построение системы занятий, возрастная направленность физического воспитания.

Дидактические и специфические принципы тесно взаимосвязаны.

Дидактические принципы

Принцип сознательности и активности. При пассивном отношении занимающихся эффект от занятий физическими упражнениями снижается на 50% и более. Реализация этого принципа предполагает выполнение педагогом-тренером следующих требований: формировать у занимающихся осмысленное отношение и интерес к целям физического воспитания и конкретным задачам занятия; формировать устойчивую потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями; вырабатывать привычку анализировать, контролировать и корректировать свои действия при выполнении упражнений; воспитывать самостоятельность, инициативность, творческое начало при решении задач.

Принцип наглядности. Наглядность – необходимая предпосылка освоения движения. В процессе учебно-тренировочного занятия в первую очередь необходимо создать правильное представление, образ двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его.

Непосредственная наглядность – это показ двигательного задания преподавателем или наиболее подготовленным обучающимся. Но ее можно дополнить пособиями, техническими средствами, имитационными действиями с помощью предметов и разными выражениями.

Принцип доступности и индивидуализации означает соблюдение меры между возможностями занимающихся и объективными трудностями выполнения физических упражнений (координационной сложности, интенсивности, длительности и др.) или оптимальное сочетание задач, средств и методов физического воспитания с возможностями занимающихся.

Доступность – это не легкость, а посильная трудность. Методика определения доступности складывается из определения меры индивидуальной и групповой доступности. Условия доступности:

- постепенность (от простого к сложному);
- преемственность (от известного к неизвестному).

Принцип доступности неотделим от принципа индивидуализации: средства, методы и формы занятий должны соответствовать функциональным возможностям и морфологическим

особенностям индивидуума, т. е. следует гибко индивидуализировать процесс физического воспитания.

Принцип систематичности рассматривается в качестве отправных (исходных) установок, регламентирующих системное построение учебно-воспитательного процесса. Бессистемность, неупорядоченность недопустимы. Они приводят к резкому снижению эффекта занятий и всего процесса физического воспитания.

Специфические принципы

Непрерывность процесса физического воспитания. Непрерывность – необходимое условие процесса физического воспитания, т. к. его результаты обратимы. Принцип непрерывности помогает обеспечивать преемственность эффекта тренировочных занятий, не допускать перерывов, разрушающих положительный эффект занятий. В основе преемственности лежат функциональные изменения в организме, обусловленные воздействием физической нагрузки. Непрерывная кумуляция эффекта занятий происходит тогда, когда последующее занятие проводится по «следам» предыдущего, углубляя и закрепляя полученные знания и навыки. Оптимальная кумуляция эффекта наблюдается при проведении очередного занятия в фазе «суперкомпенсации», увеличение интервала между занятиями обуславливает и вероятность «угасания» формируемых двигательно-координационных связей.

Принцип системного чередования нагрузок с отдыхом логически сопряжен с принципом непрерывности. Он предусматривает определенный порядок чередования нагрузки и отдыха для сохранения эффективности занятий. Между занятиями могут быть интервалы 3-х типов: ординарные, жесткие и суперкомпенсаторные.

Принцип постепенного наращивания функциональных воздействий гарантирует повышение уровня функциональных возможностей организма и физической подготовленности.

Прогрессирующее функциональное воздействие достигается путем прогрессирующего изменения параметров физического упражнения, возрастания объема и интенсивности нагрузок в серии занятий и этапов физического воспитания.

Принцип адаптивной сбалансированности динамики суммарной нагрузки. Для динамики физических нагрузок в процессе физического воспитания закономерно не только их увеличение,

но и относительная стабилизация, а иногда и временное снижение уровня. Общую ориентацию на регулирование этих тенденций дает принцип адаптивного сбалансирования динамики суммарной нагрузки. В соответствии с этим принципом нужно учитывать следующие положения:

- суммарную нагрузку, складывающуюся на протяжении серии занятий и этапов, необходимо регламентировать применительно к динамике тренированности занимающихся и с учетом показателей адаптации;

- увеличивать суммарную нагрузку каждый раз после перехода приспособительных процессов в стадию устойчивой адаптации;

- после существенного увеличения суммарной нагрузки следует фаза стабилизации ее уровня, что способствует переходу приспособительных процессов из «аварийной стадии адаптации» (предельной мобилизации функциональных и приспособительных возможностей организма) в стадию «устойчивой адаптации».

Принцип цикличности предполагает соблюдение закономерностей циклической структуры процесса, то есть такой последовательности, при которой занятия и серии занятий чередуются в порядке «кругооборота». Цикличность характерна как для отдельных серий занятий в пределах непродолжительного времени, так и для целых его этапов и периодов.

Различают: малые циклы – микроциклы (недельные и как минимум 2–3-дневные), средние – мезоциклы (обычно месячные) и большие – макроциклы (годовые). В связи с тем, что факторы и конкретные обстоятельства в процессе физического воспитания не остаются неизменными, структура микроциклов вариативна. Цикличность структуры процесса необходима для достижения большего эффекта. Наиболее рельефно циклическая структура выражена в спортивной тренировке.

Для реализации принципа цикличности в процессе физического воспитания необходимо:

- строить систему занятий относительно завершенными циклами, в которых соблюдается регулярная повторяемость определенных фаз, этапов и периодов этого процесса;

- компоновать серии занятий микроциклов так, чтобы обеспечивалась прогрессивная кумуляция эффекта занятий и создавались условия для полного восстановления организма;

– последовательность стадий в средних и больших циклах должна обеспечивать поступательное развитие общей и специальной подготовленности занимающихся, тренированности спортсменов и исключать нарушения динамики адаптационных процессов.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания заключается в изменении доминирующей направленности процесса в различных его стадиях применительно к периодам возрастного физического развития организма. Это означает неподчинение процесса физического воспитания возрастным особенностям (плестись «на поводу» возрастных изменений свойств организма). Соблюдение этого принципа позволяет оптимизировать возрастную динамику индивидуальных возможностей.

Эффективность физического воспитания в значительной мере зависит от использования благоприятных возможностей для развития тех или иных физических качеств в сенситивные (чувствительные) возрастные периоды с более высокими темпами изменения физических качеств человека.

5. Физические качества человека

Физическими качествами человека принято называть такие его двигательные возможности, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Это природные задатки к движениям, которыми люди наделены от рождения. Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма, их подготовленности к двигательным действиям. Физические качества человека претерпевают естественные изменения в процессе роста и развития организма, однако эти изменения можно усилить и ускорить целенаправленными занятиями физическими упражнениями.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Средствами воспитания силы являются упражнения, при выполнении которых преодолевается сопротивление различных отягощений, упругих предметов, массы собственного тела, массы партнера и т. д.

Различают абсолютную и относительную силу.

Абсолютная сила – суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении.

Относительная сила – величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела человека.

Быстрота – способность человека выполнять двигательные действия в минимально короткий срок.

Между тем быстроту движений нельзя путать со скоростью передвижения. Скорость конькобежца больше, чем скорость бегуна-спринтера, однако у второго частота (быстрота) движений больше. Не случайно в исследованиях по теории спорта вместо термина «быстрота» используется понятие «скоростные способности».

Как видим, понятие «быстрота» в физическом воспитании не отличается смысловой конкретностью. При оценке быстроты различают:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость одиночного движения;
- частоту движений.

Средствами воспитания быстроты будут такие движения, которые можно выполнить с максимальной скоростью. Средствами развития быстроты являются скоростные, скоростно-силовые, силовые упражнения.

Выносливость – способность человека совершать работу заданной интенсивности в течение возможно более длительного времени. Учитывая, что длительность работы в конечном счете ограничивается наступающим утомлением, то выносливость также можно охарактеризовать как способность организма противостоять утомлению. Различают общую и специальную выносливость. Под общей понимается способность человека продолжительное время выполнять физическую работу умеренной мощности. Под специальной выносливостью понимается способность человека длительное время поддерживать работоспособность в определенном виде физических упражнений.

Для эффективного развития выносливости рекомендуется руководствоваться следующими положениями:

- выполнять упражнения до утомления или на фоне утомления;
- строго координировать дыхание с движениями;

– регулировать нагрузку на организм, руководствуясь показателями ЧСС;

– поддерживать собственный вес тела на оптимальном уровне.

Контрольным упражнением для оценки эффективности уровня развития общей выносливости может служить бег на средние и длинные дистанции.

Ловкость – способность перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Эффективными средствами ее воспитания являются подвижные и спортивные игры, акробатика и др.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание.

Гибкость отрицательно связана с силой: односторонние занятия силовыми упражнениями могут привести к ограничению подвижности в суставах. Рациональное сочетание развития гибкости и силы позволит преодолеть это отрицательное влияние.

Физические качества не воспитываются изолированно. Совершенствуя одно из них, необходимо обязательно воздействовать и на остальные (так называемый перенос качеств). Этот перенос качеств может быть положительным и отрицательным. Одностороннее воспитание одного из качеств может привести к снижению других показателей. Поэтому считается, что основой для достижения высоких результатов в спорте является разносторонняя физическая подготовка.

6. Основы обучения движениям

Задачей обучения двигательным действиям является доведение до определенной степени совершенства двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Процесс обучения двигательному действию включает в себя три этапа.

Первый этап – ознакомление, первоначальное разучивание движения. Цель – обучить основам техники двигательного действия, добиться выполнения его хотя бы в приближенной форме. Для этого требуется решить следующие задачи:

– создать общее представление о двигательном действии;

- научить частям (элементам) техники этого действия;
- сформировать общий ритм двигательного акта;
- предупредить или сразу же устранить неправильные движения и грубые искажения техники действия.

Первоначальное объяснение техники движения – только в самых главных моментах. Общее представление создается путем демонстрации разучиваемого движения (натуральный показ, демонстрация наглядных пособий) и акустической демонстрации (ритма движения).

Выполняя двигательное задание впервые, можно разучивать движения по частям (хотя это менее эффективно), а также с помощью подводящих упражнений.

В связи с быстрой утомляемостью на первом этапе разучивания нецелесообразно давать большую нагрузку на отдельном учебно-тренировочном занятии. Между тем длительные перерывы в занятиях на первом этапе в большей мере задерживают процесс обучения, чем на последующих. Это связано с быстрым угасанием новых и еще нестойких двигательных рефлексов.

Второй этап – углубленное детализированное разучивание и формирование двигательного умения.

Двигательное умение – это такая степень владения техникой действия, при которой внимание концентрируется на составных операциях (частях), наблюдается нестабильное решение двигательной задачи.

Цель обучения достигается путем детализированного освоения техники на основе разучиваемого двигательного действия, сформированного на первом этапе обучения. Основные задачи этого этапа:

- понять закономерности движений действия, уточнить технику действия (по ее пространственным, временным и динамическим характеристикам) в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- усовершенствовать ритм выполнения движения;
- создать предпосылки для вариативного выполнения этого действия.

Техника уточняется в процессе многократных повторений. По мере ее усвоения увеличивается количество движений, выполняемых автоматически. С увеличением автоматизации движений

растет число повторений упражнения. Но на этом этапе при улучшении качества исполнения действия в целом возможны временные ухудшения, которые постепенно случаются все реже и реже.

Второй этап обучения заканчивается в тот момент, когда в процессе многократного повторения разучиваемого двигательного действия отдельные его операции становятся все более привычными, осваиваются и постепенно автоматизируются его координационные механизмы, двигательные умения переходят в навык.

Третий этап – достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.

Двигательный навык – такая степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически и действия отличаются надежностью.

Задачи третьего этапа:

- закрепить навык и совершенствовать технику движения, чтобы повысить достижения (результат). Для этого постепенно увеличиваются требования к результату без нарушения техники двигательного действия;

- избирательно совершенствовать те физические качества (или функциональные системы), от которых зависит высокий результат в двигательном действии;

- совершенствовать технику двигательного действия в нестандартных условиях (то есть увеличивать его вариативность): выполнять движение в экстремальном состоянии – на фоне сильного утомления и эмоциональной напряженности, усложнять задание (подключать дополнительные движения) или, наоборот, упрощать условия его выполнения.

Прочный двигательный навык сохраняется в течение многих лет. Классический пример: научившись ездить на велосипеде или плавать, а это сложные двигательные навыки, разучиться уже невозможно.

Основоположник отечественной педагогики К.Д. Ушинский высоко оценивал роль навыков в жизни человека. Он говорил, что если бы человек не имел способностей к навыку, то не мог бы продвинуться ни на одну ступень в своем развитии, которое беспрестанно бы задерживалось бесчисленными трудностями, которые можно преодолеть только навыком, освободив ум и волю для новых работ и свершений.

7. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон от 04.07.2011 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Переход России в начале 1990-х годов к новой политико-экономической модели общественного развития оказал существенное влияние на систему физической культуры.

Направленность и функционирование системы физической культуры и спорта на протяжении нескольких десятков лет определялись утилитарной установкой (физическая подготовка к труду, защите Родины), а также престижной функцией отечественного спорта на международной арене.

В последние годы наблюдается смещение цели физической культуры в сторону приоритета психофизического развития личности, формирования ее физической культуры.

Основные положения государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации и олимпийского движения России были определены в Федеральном законе от 04.07.2011 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2010 года.

Закон состоит из VII глав, в которых определены:

- принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, меры государственной поддержки;
- система физической культуры и спорта в Российской Федерации, в том числе субъекты физкультурного (физкультурно-спортивного) движения, компетенции органов государственной власти в области физической культуры и спорта, деятельность Олимпийского комитета России, физкультурно-спортивных объединений и физкультурно-спортивных организаций, спортивных школ и училищ олимпийского резерва, сборных команд России по видам спорта, взаимодействие с органами исполнительной власти, органами местного самоуправления и физкультурно-спортивными объединениями, научно-методическое и техническое обеспечение развития физической культуры и спорта;
- направления физкультурно-оздоровительной работы и развития спорта высших достижений;
- задачи пропаганды физической культуры и спорта;

– права и обязанности спортсменов, работников физкультурно-спортивных организаций, общественных физкультурных организаторов;

– ресурсное обеспечение в области физической культуры и спорта и др. (Федеральный закон от 29.04.1999 № 80-ФЗ).

В Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации дается характеристика современного состояния физической культуры и спорта в нашей стране и определяется основная цель государства в данной области – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоническое воспитание здорового, физически крепкого поколения, а также достойное выступление российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях.

Государственная политика в сфере физической культуры и спорта предусматривает следующие основные направления деятельности:

– формирование у населения понимания необходимости занятий физической культурой и спортом и повышение уровня знаний в этой сфере;

– создание условий для достойного выступления российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях;

– развитие спорта высших достижений;

– усиление роли Российской Федерации и субъектов Федерации в вопросах регулирования и управления физической культурой и спортом;

– совершенствование системы управления и организации физической культурой и спорта, разработка новых организационно-управленческих решений, направленных на создание системы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди населения;

– развитие спортивной медицины, а также актуальных направлений науки в сфере физической культуры и спорта, использование результатов научных исследований в практике физкультурно-спортивного движения России;

– формирование постоянно действующей информационно-пропагандистской и просветительско-образовательной системы,

способствующей вовлечению граждан в активные занятия физической культурой и спортом и формирование здорового образа жизни населения, особенно подрастающего поколения;

- представление детям, инвалидам и людям старшего возраста льготных условий для занятий физической культурой и спортом;

- привлечение для развития физической культуры и спорта, а также спорта высших достижений средств из различных источников, включая бюджеты всех уровней и внебюджетные средства, в том числе получаемые от реализации прав на телетрансляции, проведение спортивных лотерей и от другой деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации, стимулирование привлечения инвестиций на развитие физической культуры и спорта;

- формирование региональной политики в сфере физической культуры и спорта;

- формирование нормативно-правовых и организационно-экономических механизмов привлечения и использования внебюджетных источников финансирования;

- анализ эффективности использования спортивных сооружений;

- развитие инфраструктуры (спортивных сооружений, центров подготовки и спортивных баз) для занятий физической культурой и спортом в соответствии с программами развития физической культуры и спорта всех уровней;

- проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных соревнований, в том числе «Золотая шайба», «Кожаный мяч»;

- подготовка спортивного резерва путем развития детско-юношеского спорта;

- подготовка кадров и повышение квалификации работников сферы физической культуры и спорта, в том числе по вопросам менеджмента, маркетинга и права в области физической культуры и спорта, проведение аттестации управленческих кадров.

Главными условиями успешного решения перечисленных задач являются: научно обоснованный подбор средств, методов и форм физической подготовки; высокий уровень педагогической

квалификации профессорско-преподавательского состава и методики проведения разнообразных типов учебных занятий; постоянное обеспечение практической направленности обучения, в том числе умелое моделирование и воспроизведение на занятиях типовых задач, различных ситуаций, факторов и условий, приближенных к реальной оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД; надлежащая подготовка и содержание учебно-материальной базы; обеспечение должного контроля за выполнением учебной программы.

Действия преподавателя в заключительной части занятия

В завершение занятия преподаватель подводит его итоги:

- анализирует работу курсантов (слушателей);
- отмечает степень активности группы;
- высказывает свое мнение о работе отдельных обучающихся;
- дает методические рекомендации по самостоятельному и более глубокому изучению темы;
- отвечает на вопросы.

Заключение

Физическая подготовка как учебная дисциплина является важнейшим компонентом целостного развития обучающихся.

Успешное развитие личности возможно при выполнении следующих условий: обеспечение научно обоснованного подбора средств, методов и форм физической подготовки, высокого уровня педагогической квалификации профессорско-преподавательского состава и методики проведения разнообразных видов учебных занятий; постоянное обеспечение практической направленности обучения, в том числе умелое моделирование и воспроизведение на занятиях типовых задач, различных ситуаций, факторов и условий, приближенных к реальной оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД; надлежащая подготовка и содержание учебно-материальной базы; осуществление должного контроля за выполнением учебной программы; обеспечение мотивированной заинтересованности обучающихся.

В физическом воспитании используют три группы специальных средств:

- физические упражнения;
- естественно-средовые факторы;
- гигиенические факторы.

Под принципами теории и практики физического воспитания понимают четко сформулированные теоретические положения (в виде правил и требований), отражающие закономерности воспитания. Знание и соблюдение этих принципов позволяют преподавателю более рационально планировать учебно-тренировочный процесс и достигать высоких практических результатов при его осуществлении.

Литература

а) нормативные правовые акты:

1. О полиции: федер. закон Российской Федерации от 07.02.2011 № 3-ФЗ. Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ. Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

3. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450. Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

б) основная:

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. Ростов н/Д, 2012.

2. Тапунов Ю.Н. Методика развития профессионально значимых физических качеств и свойств личности курсантов вузов МВД России: учебно-метод. пособие. Краснодар, 2012.

3. Физическая культура и спорт как фактор профессиональной подготовки специалистов: сборник материалов Всероссийской научно-практической конф. Хабаровск, 2011.

4. Герасимов И.В. Формирование морально-волевых психологических качеств сотрудников ОВД в процессе занятий по фи-

зической подготовке: научно-практическое пособие. Екатеринбург, 2011.

5. Физическая подготовка: учеб. пособие / под ред. А.Ф. Кузнецова. Омск, 2012.

в) дополнительная:

1. Тапунов Ю.Н. Теоретико-методические аспекты профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в высших образовательных учреждениях МВД России: учебно-методическое пособие. Краснодар, 2012.

2. Витютнев Е.Е. Защита от угрозы применения огнестрельного оружия и упреждающие действия при попытке преступника достать его: учебно-методическое пособие. Краснодар, 2011.

3. Басистов Д.Г. Особенности учебных занятий по физической подготовке с постоянным составом образовательных учреждений МВД России: практическое пособие / Д.Г. Басистов, Т.А. Слободчикова. Екатеринбург, 2012.

4. Епифанцев А.А. Оценка здоровья и физической подготовленности курсантов образовательных учреждений МВД России: учеб. пособие / А.А. Епифанцев, А.Б. Медников, О.Г. Лазырь. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2010.

5. Кабанченко С.Н. Защита от ударов ножом (палкой): учебно-методическое пособие. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2011.

6. Герасимов И.В. Обучение технике ближнего боя: методические рекомендации. Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2011.

7. Карелкин Е.Н. Помощь и взаимовыручка: учебно-методическое пособие / Е.Н. Карелкин, Р.Д. Боташев. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2012.

8. Кан Л.В. Использование болевых точек и уязвимых мест на теле человека при проведении боевых приемов борьбы учебно-практическое пособие / Л.В. Кан, А.В. Колеснев, В.В. Санаторов. Домодедово: ВИПК МВД России, 2011.

9. Корнюхин В.В. Базовая ударная техника в физической подготовке сотрудников ОВД: учебно-метод. пособие / В.В. Корнюхин, А.Н. Крайнов, Д.А. Платонов. М.: Московский университет МВД России, 2011.

10. Слободчикова Т.А. Легкая атлетика в образовательных учреждениях МВД России: учебно-метод. пособие. Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2010.

11. Олимпийский учебник студента: учеб. пособие / сост. В.С. Родиченко. 10-е изд., перераб. и доп. М.: Советский спорт, 2012.

ЛЕКЦИЯ 2

Естественно-научные основы физической подготовки

Учебные вопросы

1. Естественно-научные основы физической подготовки.
2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
3. Процесс формирования двигательных навыков (на примере борьбы).

Введение

Занятия физическими упражнениями, спортивная тренировка предусматривают достижение определенных целей в развитии человека.

В процессе выполнения человеком любой двигательной деятельности, том числе тренировочной и соревновательной, участвуют не отдельные мышцы, внутренние органы или биохимические реакции, а организм в целом.

В физическом воспитании и спортивной тренировке, где непосредственно приходится иметь дело с целостным живым организмом, необходимо прежде всего знание основных свойств, закономерностей функционирования и развития, присущих ему именно как целостному образованию. Это требует применения системного подхода и рассмотрения организма как биосистемы определенного уровня, а в двигательном аспекте – как двигательной функциональной системы.

1. Естественно-научные основы физической подготовки

Организм человека представляет собой единую биологическую систему.

В то же время в биологических системах системообразующим фактором является конечный результат деятельности, полезный для всего организма. Именно он упорядочивает организа-

цию компонентов биосистемы для достижения необходимого ей полезного состояния (результата).

Цель биосистемы заключается в относительной стабильности особенного внутреннего состояния, свойственного именно живым объектам.

Явление, которое обеспечивает организм оптимальными для сохранения жизни внутренними функциями, получило название «гомеостаз». Почти все из множества вегетативных функций живых организмов являются гомеостатическими и обладают соответствующими механизмами саморегулирования и поддержания устойчивости своих внутренних параметров.

Таким образом, постоянство параметров внутренней среды организма дополняется способностью биосистем активно идти на всякого рода «возмущения» своего состояния в целях достижения полезного и главного для себя результата – самосохранения и развития. Ради этого биосистемы маневрируют режимами функционирования, перестраивают свои структуры, расширяют мощности, совершенствуют организацию.

Если дестабилизирующее действие среды не подходит к пределам возможностей организма, то гомеостатические механизмы, нейтрализовав его, возвращают состояние организма, его структуры и функции к исходным параметрам.

Систематическое и достаточно сильное действие «возмущающих» факторов организм воспринимает как закономерность в новых усложнившихся условиях взаимодействия со средой. При подобных обстоятельствах компенсаторные механизмы уже не стремятся вернуть его прежнее состояние к исходному. Наоборот, происходит прогрессивное развитие функций и структур организма, что способствует более эффективному достижению полезного для организма результата – повышения устойчивости и жизнестойкости, то есть сохранения его качественной определенности в условиях повышенной трудности взаимодействия с внешней средой.

Под действием систематических спортивных нагрузок происходит морфофункциональная перестройка сочленений костного аппарата и связок, причем данный процесс может развиваться по пути увеличения подвижности суставов в одних направлениях и одновременного ограничения в других. Если воздействие упраж-

нения таково, что оно стремится увеличить амплитуду движения в каком-либо направлении, то суставные сочленения и связки претерпевают изменения, обеспечивающие реализацию этого стремления, и, наоборот, способность к движениям уменьшается в направлениях, которые в процессе двигательной деятельности не используются. Все это способствует лучшему выполнению конкретного упражнения.

При систематических движениях (тренировках) развивается не только костно-мышечный аппарат, но и каналы его снабжения: наблюдается усиленное развитие подходящих к ним кровеносных сосудов, что обеспечивает возможность повышенного притока крови к эффекторам с созданием оптимальных условий в организме для ее перераспределения и транспортировки. В систему обеспечения движений организма входят «центральные» органы снабжения: сердце, легкие, печень с ее углеводными запасами, которые извлекаются из нее при длительной работе, и др.

Взаимокоординация всех морфоструктур в едином, слаженно организованном комплексе, способном реализовать требуемое движение, осуществляется нервной системой организма. В свою очередь, центральная нервная система организма должна постоянно получать информацию о соответствии режима его функционирования и резервах требуемому двигательному результату. Роль такого поставщика информации играют, как известно, анализаторы – зрительный, двигательный, вестибулярный и др.

Таким образом, двигательная функциональная система формируется, когда выборочно активизируются и объединяются компоненты организма, способные в своем взаимодействии реализовать требуемое конкретное движение при одновременном торможении других компонентов, которые не вносят своего вклада в осуществление конкретного движения.

Обмен веществ и энергии – основа жизни человека.

Сущность обмена веществ заключается в том, что из внешней среды в организм поступают богатые потенциальной энергией вещества (пищевые продукты: белки, жиры, углеводы), которые распадаются на более простые, и в результате выделяется энергия, необходимая для обеспечения физиологических реакций и выполнения физической работы.

Длительное протекание подобных реакций в организме возможно лишь при непрерывном поступлении кислорода (который доставляется сердечно-сосудистой и дыхательной системами) и выведении продуктов распада, образующихся в процессе обмена веществ.

Полученная в результате этого процесса энергия расходуется даже в состоянии полного покоя или во время сна. Она тратится на поддержание температуры тела, непрекращающуюся работу сердца и других внутренних органов, сокращение дыхательных мышц и поддержание тонуса скелетной мускулатуры. Определенные затраты энергии необходимы для обновления клеток и тканей организма. Израсходованная энергия восполняется путем поступления новых питательных веществ (питания).

Поступление и расход энергии в организме принято выражать в величинах тепловой энергии – калориях и килокалориях. Например, при окислении 1 г белков, углеводов и жиров образуется 4,0, 3,75 и 9,0 ккал соответственно.

Количество энергии, которое человек расходует в состоянии полного покоя утром натощак при комнатной температуре, называется «основной обмен». Величина основного обмена зависит от возраста, пола, поверхности тела, состояния тренированности и величины физической нагрузки в предыдущие дни. Например, у тренированных спортсменов уровень основного обмена несколько понижен по сравнению с уровнем обмена у нетренированных. Однако если физическая нагрузка была слишком большой, то к следующему утру основной обмен может быть несколько повышен, что свидетельствует о недовосстановлении организма: при мышечной работе расход энергии возрастает (чем тяжелее работа, тем больше необходимо энергии).

2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Костная система. Скелет человека состоит из 206 костей, которые делятся на кости черепа, туловища, верхних и нижних конечностей.

Кости конечностей подвижно соединены суставами. Сочленяющиеся поверхности костей покрыты слоем гладкого хряща.

Суставы окружены прочной суставной сумкой. Кроме того, кости, образующие сустав, соединены эластичными прочными связками. Внутри суставной сумки находится суставная жидкость, которая уменьшает трение суставных поверхностей костей.

В процессе развития человека длина и толщина костей увеличиваются.

Современная эпоха характеризуется ускоренным развитием человеческого организма (акселерацией). Длина тела современного подростка (14–16 лет) больше длины тела его сверстников, живших в 70-х годах прошлого столетия, на 15–20 см.

В процессе занятий спортом скелет спортсменов становится более прочным в результате утолщения коркового слоя костей. Это имеет весьма важное значение при выполнении физических упражнений, требующих высокой механической прочности костей (бег, прыжки, удары и т. д.).

Мышечная система. У человека насчитывается около 400 мышц, с помощью которых осуществляются все активные движения, поддержание различных поз. Мышцы удерживают внутренние органы в определенном положении, обеспечивают функцию внешнего дыхания, вырабатывают тепло и т. д.

Деятельность мышц регулируется центральной нервной системой, которая обеспечивает возможность выполнения самых разнообразных движений: дыхательных, жевательных, мимических, трудовых, спортивных, художественных.

В мышцах находятся рецепторные окончания нервов, воспринимающие чувствительные раздражения – болевые, температурные, а также раздражения, сигнализирующие о состоянии мышц, степени их утомления, условиях их питания и пр.

Все мышцы пронизаны сложной системой кровеносных сосудов. Протекающая по ним кровь снабжает их питательными веществами и кислородом и уносит от них продукты обмена веществ. Поэтому мышцы могут совершать работу длительное время. Однако постепенно они теряют работоспособность, и наступает утомление. При этом чем быстрее ритм сокращений и дольше выполняется работа, тем быстрее развивается утомление.

Мышцы прикрепляются к костям при помощи сухожилий. Мышцы, участвующие в различных движениях, прямо противоположных одно другому, называются антагонистами. Мышцы,

участвующие в движении, направленном в одну сторону, называются *синергистами*. Сила мышц зависит от площади поперечного сечения, перпендикулярного ходу всех ее волокон.

Мышцы выполняют *преодолевающую, уступающую и удерживающую* работу. Когда мышца, сокращаясь, преодолевает действие какой-либо силы, говорят о преодолевающей работе. Под уступающей работой подразумевают работу мышц, при которой мышца, оставаясь напряженной, уступает действию какой-либо силы. Удерживающей называют работу, при которой действие силы, развиваемой мышцей, и другой, противоположной ей силы, уравновешено. Мышца не может преодолеть сопротивления, но и не уступает.

В процессе занятий спортом увеличивается объем и масса мышц. Мускулатура у отдельных спортсменов достигает 50% массы тела и более.

Одновременно с гипертрофией мышц улучшается их функциональное состояние: увеличивается способность к напряжению и расслаблению, повышается амплитуда сокращения, растет сила, улучшается координационная способность, расширяется сеть капилляров и улучшается кровоснабжение.

Кровеносная система – система сосудов и полостей, по которым кровь циркулирует в организме. Посредством кровеносной системы клетки и ткани организма человека снабжаются питательными веществами и кислородом и освобождаются от продуктов обмена веществ.

Кровеносные сосуды разделяются на артерии, капилляры и вены. Сосуды, которые несут кровь от сердца, называются артериями; сосуды, которые приносят кровь к сердцу, – венами. Капилляры – это сосуды, которые находятся между артериями и венами. Их стенки образованы лишь одним слоем клеток, через которые из крови просачиваются питательные вещества и кислород ко всем тканям организма, а из них в кровь поступают продукты распада веществ. Давление крови в артериях на протяжении сердечного цикла неодинаково. Оно больше в момент сокращения (сistolы) и меньше при расслаблении (диастолы). Наибольшее давление в артериях называется систолическим, или максимальным, наименьшее – диастолическим, или минимальным. Эти колебания давле-

ния наблюдаются только в артериях. В капиллярах и венах давление крови постоянно на всем протяжении сердечного цикла.

Величина кровяного давления с возрастом повышается. В 15–17 лет максимальное давление в плечевой артерии в среднем равно 115 мм рт. ст., а минимальное – 70 мм рт. ст. Сильное увеличение или уменьшение давления крови в артериях – признак заболевания. Гипертоническая болезнь характеризуется повышенным, а гипотоническая – пониженным давлением крови.

Повышается кровяное давление и при физической работе. При этом систолическое давление повышается в прямой зависимости от мощности работы, при предельных нагрузках может достигать 200 мм рт. ст. Диастолическое давление повышается в меньшей степени.

Состав крови. Кровь – ярко-красная непрозрачная жидкость. Количество крови у взрослого человека в среднем составляет около 5 л.

Кровь состоит из плазмы (55%) и кровяных клеток (45%) – эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов. Плазма крови человека – бесцветная жидкость, состоящая из воды (около 90%), белков (9%), глюкозы (около 0,1%) и некоторого количества минеральных веществ и других соединений.

Красные кровяные клетки (эритроциты) образуются в клетках красного костного мозга. В состав эритроцитов входит гемоглобин, который является переносчиком кислорода и углекислого газа.

Белые кровяные клетки (лейкоциты) образуются из клеток костного мозга, селезенки и лимфатических узлов. Лейкоциты могут активно двигаться и проникать через стенки кровеносных сосудов к местам скапливания микробов. Соприкоснувшись с живыми или мертвыми микробами, лейкоциты захватывают их и уничтожают. Таким образом, лейкоциты играют огромную роль в защите организма человека от проникновения и распространения болезнетворных микроорганизмов.

Большое значение для сохранения здоровья человека имеют кровяные клетки – тромбоциты, которые участвуют в свертывании крови. При разного рода ранениях вытекающая кровь свертывается, формируются сгустки, закупоривающие просветы кро-

веносных сосудов и образующие на поверхности ран корочки, что задерживает и прекращает кровотечение.

Под влиянием систематических тренировок число эритроцитов и содержание гемоглобина в крови увеличиваются. Количество лейкоцитов и тромбоцитов при этом изменяется незначительно.

Непрерывно двигаясь в сосудах, кровь разносит по телу кислород, которым она обогащается при прохождении через легкие, и уносит углекислый газ, образующийся в тканях организма. Кровь и лимфа доставляют питательные вещества, всосавшиеся в стенки кишечника, всем клеткам организма, транспортируют гормоны, выделяемые железами внутренней секреции, выносят из тканей продукты их жизнедеятельности. Благодаря способности лейкоцитов уничтожать микробы и бактерии и наличию в крови иммунных тел, обезвреживающих микроорганизмы и их яды, кровь выполняет защитную функцию.

Дыхательная система – система органов, обеспечивающих дыхание. Дыхание – совокупность процессов, в результате которых организм человека поглощает из воздуха кислород и выделяет углекислый газ. В основе дыхания лежат процессы окисления углеводов, жиров и белков, в результате которого освобождается энергия, обеспечивающая жизнедеятельность организма.

Процесс дыхания принято делить: 1) на внешнее, или легочное, дыхание, т. е. обмен газов между легкими и атмосферой; 2) перенос кислорода и углекислоты кровью; 3) тканевое, то есть процесс потребления тканями организма кислорода и образования в них углекислоты в результате окислительных реакций.

При дыхании в покое объем вдоха и выдоха равен в среднем 0,5 л (дыхательный объем). Если после нормального вдоха сделать максимальный выдох, то из легких выйдет еще 1,0–1,5 л воздуха (резервный объем). Количество воздуха, которое можно вдохнуть сверх дыхательного объема, составляет дополнительный объем вдоха. Сумма трех объемов – дыхательного, дополнительного и резервного – составляет жизненную емкость легких (далее – ЖЕЛ). ЖЕЛ в значительной степени зависит от возраста, пола, роста, окружности грудной клетки, физического развития.

В покое человек дышит с частотой 12–16 раз в 1 мин и глубиной 15–20% ЖЕЛ, в результате чего через легкие проходит 3–8 л

воздуха. При напряженной физической деятельности аппарат внешнего дыхания может повышать свою производительность в 10–15 раз. При этом увеличивается легочная вентиляция, которая повышается как за счет частоты дыхания (до 60 раз в 1 мин), так и ее глубины (35–40% ЖЕЛ).

Занятия физической культурой способствуют развитию дыхательного аппарата. У спортсменов, как правило, ЖЕЛ выше, и они могут провентилировать через легкие большее количество воздуха в единицу времени, чем люди, не занимающиеся спортом.

Органы пищеварения. Система органов пищеварения состоит из пищеварительного канала и ряда пищеварительных веществ. Пищеварительный канал разделяется на ротовую полость, глотку, пищевод, желудок и кишечник.

Пищеварением называется процесс физической и химической обработки пищи, в результате которого она превращается в вещества, всасывающиеся в кровь и лимфу.

Органы выделения. Выделительные функции осуществляются многими системами организма: желудочно-кишечным трактом, органами внешнего дыхания, почками, потовыми, сальными, слезными, молочными и некоторыми другими железами (слизистой носа и т. п.). В результате выделительных процессов из организма удаляются продукты распада, которые не могут быть использованы.

Нервная система человека состоит из нескольких десятков миллиардов нервных клеток и их отростков. Длинные отростки нервных клеток объединяются и образуют нервные волокна, подходящие ко всем тканям и органам человека. Одни из них являются чувствительными, или центроостремительными. Их функция заключается в восприятии и доставке различной информации к нервным клеткам. Другие волокна называют центробежными. Они передают команды нервных клеток различным органам и тканям.

Нервная система человека разделяется на центральную, периферическую, вегетативную.

Центральная нервная система образована головным и спинным мозгом.

Периферическая нервная система образована нервами, отходящими от головного и спинного мозга.

Вегетативная нервная система регулирует работу внутренних органов: сокращение сердца, перистальтику кишечника, секрецию желез и т. п.

Рефлексы, их виды. Все отделы нервной системы связаны и представляют собой единое целое. В основе работы нервной системы лежат рефлексы. Рефлексом называется ответная реакция организма на воздействие внешней среды, осуществляемая при помощи центральной нервной системы. Путь, по которому идет возбуждение при рефлексе, называется «рефлекторная дуга».

Рефлекторная деятельность составляет основу жизнедеятельности человека. Различают два вида рефлексов: 1) безусловный, или врожденный; 2) условный, то есть приобретенный в процессе жизни.

Безусловные рефлексы обеспечивают первое приспособление организма к изменениям внешней и внутренней среды. Так, организм новорожденного адаптируется в среде за счет безусловных рефлексов дыхания, сосания, глотания. Безусловные рефлексы отличаются стабильностью, для которой характерны готовые стойкие нервные связи в центральной нервной системе для их проведения.

Условные рефлексы приобретаются в результате постоянного общения организма с внешней средой. Они не столь выражены, стабильны по сравнению с безусловными и исчезают без подкрепления, например при длительных перерывах в тренировке, после болезни и т. д.

Деятельность нервной системы основана на двух физиологических процессах: возбуждении и торможении. При достаточном повторении работы (движений) в нервных клетках вырабатывается определенная система чередования очагов возбуждения и торможения, между которыми образуются временные связи. Это явление, получившее в физиологии название «динамический стереотип», выступает основой формирования любого двигательного навыка.

3. Процесс формирования двигательных навыков (на примере борьбы)

Навыки в борьбе всегда приобретаются в процессе выполнения упражнений, то есть при целенаправленном повторении действий. Важно, чтобы каждое последующее выполнение было качественно лучше предыдущего.

Улучшение навыка не всегда происходит равномерно. Обычно вначале освоение того или иного движения бывает успешным, затем качество выполнения элементов приема остается постоянным или даже ухудшается. Задержки в развитии навыков объясняются различными причинами (нарушением последовательности обучения, неправильным подбором партнера или манекена, неуверенностью или излишней самоуверенностью спортсмена, плохим самочувствием и т. п.).

В ряде случаев занимающиеся сначала медленно овладевают действием, а в дальнейшем этот процесс ускоряется, что в значительной степени зависит от методики обучения, индивидуальных качеств обучающихся и реже связано с особенностями самой техники.

Стадии процесса формирования навыка (генерализация, концентрация тормозного и возбуждательного процессов, автоматизация и стабилизация) при обучении борьбе имеют свои особенности.

На стадии генерализации при разучивании техники борьбы занимающиеся получают конкретное представление о приеме или образе движения в виде суммы ощущений. Они зачастую реагируют не только на существенные стороны приема, но и на множество других деталей, замеченных при показе приема преподавателем. Данные о новом движении охватывают значительную часть коры головного мозга, происходит процесс так называемой иррадиации. Внешне это проявляется в скованности и напряжении многих мышц, не участвующих в выполнении приема. При этом снижается амплитуда движения, ухудшается координация движения и т. п. Причиной скованности может служить также застенчивость занимающегося, неудачное выполнение им предыдущего приема и пр.

Наличие у занимающихся мышечной скованности – серьезный сигнал для преподавателя. В этом случае следует приостановить освоение техники борьбы. Выполнение подводящих упражнений и повторение более простых, иногда даже далеких от изучаемого приемов способствуют ослаблению скованности.

Новички обычно не умеют выделить главное из того, что им нужно освоить. Поэтому преподаватель должен сосредоточивать их внимание на том или ином элементе приема, на скорости его выполнения и т. п. На стадии генерализации тренер должен не перегружать занимающихся информацией.

Стадия концентрации. По мере повторения приемов иррадиация возбуждающих процессов сменяется их концентрацией. Занимающиеся осваивают основные части приема. Устраняются ненужные движения. Вначале основное движение, а затем и прием в целом становятся более доступными для выполнения. Трудности, испытываемые от силы тяжести, инерции и действия мышц-антагонистов, постепенно не только преодолеваются, но и используются для выработки наиболее рационального способа выполнения действия.

На этой стадии занимающиеся еще допускают ошибки в движениях, но уже приближаются к наилучшему их выполнению, сличая собственные действия с образцовым показом тренера и руководствуясь его указаниями.

Управление движением, основанное на необходимости последовательно выполнить определенные части двигательного акта, сменяется управлением, основанным на возможности занимающихся воспринять и осознать все данные о движении.

Стадия автоматизации. На этой стадии формирование двигательного навыка выполнения приемов становится стабильным. Занимающиеся имеют возможность менее тщательно контролировать отдельные части движения при высоком качестве выполнения приема в целом.

Таким образом, автоматизация освобождает нервные центры борцов от необходимости детально контролировать выполнение приемов и позволяет сосредоточиться на тактических построениях.

По мере образования динамических стереотипов и автоматизации выполнения основных групп приемов создается возможность легко переходить от одного приема к другому. Это умение

исключительно ценно в борьбе, так как тактико-технические построения в современной борьбе основаны на применении не отдельных приемов, а их комбинации, где один прием подготавливает проведение другого, завершающего. Способность мысленно опережать ход целой серии движений называется антиципацией. Борцам приходится выполнять приемы в таких сочетаниях, в которых они ими никогда не разучивались. Такая способность нервной системы называется экстраполяцией.

Заключение

В биологических системах системообразующим фактором является конечный результат деятельности, полезный для организма. Именно он упорядочивает организацию компонентов биосистемы в плане достижения необходимого ей полезного состояния (результата).

Условные рефлексy приобретаются в результате постоянного общения организма с внешней средой. Они не столь выражены, стабильны по сравнению с безусловными и исчезают без подкрепления, например при длительных перерывах в тренировке, после болезни и т. д.

Деятельность нервной системы основана на двух взаимодействующих физиологических процессах: возбуждении и торможении. При достаточном повторении движений в нервных клетках вырабатывается определенная система чередования очагов возбуждения и торможения, между которыми образуются временные связи. Это явление, получившее в физиологии название «динамический стереотип», выступает основой формирования любого двигательного навыка.

Навыки в борьбе всегда приобретаются в процессе выполнения упражнений, то есть при целенаправленном повторении действий. Важно, чтобы каждое последующее выполнение было качественно лучше предыдущего.

Улучшение навыка не всегда происходит равномерно. Обычно вначале освоение того или иного движения бывает успешным, затем качество выполнения элементов приема остается неизменным или даже ухудшается. Задержки в развитии навыков объясняются различными причинами (нарушением последовательности обучения, неправильным подбором партнера или

манекена, неуверенностью или излишней самоуверенностью спортсмена, плохим самочувствием и т. п.).

Литература

а) нормативные правовые акты:

1. О полиции: федер. закон Российской Федерации от 07.02.2011 № 3-ФЗ. Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ. Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

3. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450. Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

б) основная:

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2012.

2. Тапунов Ю.Н. Методика развития профессионально значимых физических качеств и свойств личности курсантов вузов МВД России: учебно-методическое пособие. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2012.

3. Физическая культура и спорт как фактор профессиональной подготовки специалистов: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Хабаровск: Дальневосточный юрид. институт МВД России, 2011.

в) дополнительная:

1. Тапунов Ю.Н. Теоретико-методические аспекты профессионально-прикладной физической подготовки курсантов в высших образовательных учреждениях МВД России: учебно-методическое пособие. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2012.

2. Витютнев Е.Е. Защита от угрозы применения огнестрельного оружия и упреждающие действия при попытке преступника

достать его: учебно-методическое пособие. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2011.

3. Басистов Д.Г. Особенности учебных занятий по физической подготовке с постоянным составом образовательных учреждений МВД России: практическое пособие / Д.Г. Басистов, Т.А. Слободчикова. Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2012.

4. Епифанцев А.А. Оценка здоровья и физической подготовленности курсантов образовательных учреждений МВД России: учеб. пособие / А.А. Епифанцев, А.Б. Медников, О.Г. Лазырь. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2010.

5. Кабанченко С.Н. Защита от ударов ножом (палкой): учебно-методическое пособие. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2011.

6. Герасимов И.В. Обучение технике ближнего боя: методические рекомендации. Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2011.

7. Карелкин Е.Н. Помощь и взаимовыручка: учебно-методическое пособие / Е.Н. Карелкин, Р.Д. Боташев. Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2012.

8. Кан Л.В. Использование болевых точек и уязвимых мест на теле человека при проведении боевых приемов борьбы: учебно-практическое пособие / Л.В. Кан, А.В. Колеснев, В.В. Санаторов. Домодедово: ВИПК МВД России, 2011.

9. Корнюхин В.В. Базовая ударная техника в физической подготовке сотрудников ОВД: учебно-методическое пособие / В.В. Корнюхин, А.Н. Крайнов, Д.А. Платонов. М.: Московский университет МВД России, 2011.

10. Слободчикова Т.А. Легкая атлетика в образовательных учреждениях МВД России: учебно-методическое пособие. Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2010.

ЛЕКЦИЯ 3

Основные системы физкультурно-спортивного воспитания населения

Учебные вопросы

1. История развития олимпийского движения.
2. История возникновения и развития комплексов «Готов к труду и обороне» и «Будь готов к труду и обороне».
3. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (структура, нормативы).

Введение

Занятия физической культурой и спортом уходят корнями в далекую древность. Олимпийские игры – это одно из самых прекрасных явлений за всю историю человечества.

Каждая Олимпиада, проводимая раз в четыре года, становится настоящим событием в мировой истории и привлекает к себе внимание миллиардов жителей нашей планеты.

В 1931 году в СССР утверждается Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО), который становится программной и нормативной основой системы физического воспитания для всей страны. Цель комплекса – «дальнейшее повышение уровня физического воспитания советского народа, в первую очередь молодого поколения...». Основное содержание ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку советских людей.

За короткий период ГТО становится популярен среди населения. Нормы ГТО сдаются в школах, колхозных бригадах, на фабриках, заводах, железных дорогах и т. д. Проводятся масштабные соревнования на звание чемпионов ГТО по отдельным его видам, которые по популярности не уступают спартакиадам и центральным футбольным матчам сезона.

Сегодня разработан новый целостный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

1. История развития олимпийского движения

Существует множество прекрасных легенд, рассказывающих о том, как появились Олимпийские игры. Все они связаны с древнегреческими богами и героями.

Одной из древнейших является легенда о Пелопсе, которую упоминают древнеримский поэт Овидий в своих «Метаморфозах» и древнегреческий поэт Пиндар. Согласно этой легенде Пелопс, сын Тантала, после того как царь Трои Ил завоевал его родной город Сипил, покинул родину и отправился к берегам Греции. На самом юге Греции он нашел полуостров и поселился на нем. С тех пор этот полуостров стали называть по имени Пелопса Пелопоннесом. Однажды увидел Пелопс красавицу Гиподамию, дочь Эномая, царя Писы – города, расположенного на северо-западе Пелопоннеса, в долине реки Алфей. Пелопс влюбился в прекрасную дочь Эномая и решил просить у царя ее руки.

Но сделать это оказалось не так просто. Дело в том, что оракул предсказал Эномаю гибель от руки мужа его дочери. Чтобы не допустить этого, Эномай решил вообще не выдавать дочь замуж. Много достойных женихов сваталось за красавицу царевну. Отказывать всем без причины Эномай не мог, поэтому и придумал жестокое условие: он отдаст Гиподамию в жены лишь тому, кто победит его в состязании на колеснице, но если он окажется победителем, то проигравший должен поплатиться жизнью. Во всей Греции не было равных Эномаю в искусстве управлять колесницей, и кони его были быстрее ветра.

Один за другим приходили во дворец Эномая молодые люди, чтобы получить в жены прекрасную Гиподамию. Эномай убил их всех, а головы погибших прибил к дверям дворца для устрашения новых женихов. Но это не остановило Пелопса. Он решил перехитрить жестокого правителя Писы. Тайно договорился Пелопс с возничим Эномая Миртилом о том, чтобы тот не вставлял чеку, удерживающую колесо на оси.

Перед началом состязаний Эномай, уверенный как всегда в своем успехе, предложил Пелопсу начать гонку первым. Колесница жениха срывается с места, а Эномай не спеша приносит жертву великому громовержцу Зевсу и только после этого бросается вдогонку.

Колесница Эномая стремительно достигла Пелопса, и царь с торжествующим смехом замахнулся копьем на сына Тантала. Но в этот момент колеса с осей колесницы Эномая соскочили, колесница опрокинулась, и жестокий царь запертво упал на землю.

С торжеством возвратился Пелопс в Пису, взял в жены прекрасную Гиподамию, завладел всем царством Эномая и в честь своей победы устроил в Олимпии спортивный праздник, который решил повторять раз в четыре года.

Другие легенды утверждают, что в Олимпии, около могилы Крона, отца Зевса, состоялись соревнования по бегу. И будто бы их организовал сам Зевс, который таким образом отпраздновал победу над своим отцом, сделавшую его властелином мира.

Но, пожалуй, самой популярной была легенда, о которой упоминает в своих песнях в честь победителей Олимпийских игр Пиндар. По этой легенде игры основал Геракл после свершения своего шестого подвига – очищения скотного двора Авгия, царя Элиды. Авгий обладал неисчислимыми богатствами. Особенно многочисленны были его стада. Геракл предложил Авгию очистить за один день весь его громадный двор при условии, что он отдаст ему десятую часть своих стад. Авгий согласился, считая, что такую работу выполнить за один день просто невозможно. Геракл сломал с двух противоположных сторон стену, окружавшую скотный двор, и отвел в него воду двух рек, Алфеи и Пенеи. Вода унесла весь навоз со скотного двора, и Геракл снова сложил стены. Когда Геракл пришел к Авгию требовать награды, царь не дал ему ничего и выгнал.

Желая отомстить, Геракл с большим войском вторгся в Элиду, победил в кровопролитной битве Авгия и убил его смертоносной стрелой. После победы Геракл собрал войско и всю добычу у города Писы, принес жертвы олимпийским богам и учредил Олимпийские игры, которые с тех пор проводились каждые четыре года на священной равнине, обсаженной Гераклом оливами, посвященными богине Афине Палладе.

Существует множество и других версий создания Олимпийских игр, чаще всего мифологического происхождения.

Однако ученые появление Олимпийских игр относят к IX веку до н. э. В те времена тяжелые войны разоряли греческие государства. Ифит, царь Элиды, небольшого греческого государ-

ства, на территории которого находится Олимпия, отправляется в Дельфы, чтобы посоветоваться с оракулом о том, как он, царь маленькой страны, может уберечь свой народ от войны и грабежа. Дельфийский оракул, предсказания и советы которого считались самыми точными, посоветовал Ифиту: «Нужно, чтобы ты основал Игры, угодные богам!».

Ифит без промедления отправился на встречу со своим могущественным соседом – царем Спарты Ликургом. Очевидно, Ифит был хорошим дипломатом, так как Ликург решает, что отныне Элида должна быть признана нейтральным государством. И все маленькие раздробленные государства, бесконечно воюющие друг с другом, соглашаются с этим решением. Ифит, чтобы доказать свои миролюбивые стремления и отблагодарить богов, учреждает «атлетические Игры, которые будут проходить в Олимпии каждые четыре года». Отсюда и их название – Олимпийские игры. Это произошло в 884 году до н. э.

Олимпийские игры, начинавшиеся как соревнования местного значения, со временем стали событием всегреческого масштаба. На них съезжалось множество людей не только из самой Греции, но и из ее городов-колоний, расположенных на берегах от Средиземного до Черного морей.

Вскоре грекам пришла идея учредить единый календарь Олимпийских игр. С Олимпийских игр 776 года до н. э. у греков шел отсчет особого «олимпийского летоисчисления», введенного историком Тимеем. Олимпийский праздник отмечали в «священный месяц», начинавшийся с первого полнолуния после летнего солнцестояния («между жатвой и сбором винограда»). Он должен был повторяться через каждые 1417 дней (через каждые четыре года), составлявших олимпиаду – греческий «олимпийский» год.

Олимпийский праздник, состоявший из многочисленных религиозных церемоний и спортивных состязаний, проводился сначала в течение одного дня, затем пяти дней, а позже продолжительность праздника достигала целого месяца. Когда праздник продолжался только один день, он обычно устраивался в восемнадцатый день «священного месяца».

Дата проведения игр определялась особой комиссией, о времени их открытия все греческие государства оповещались специальными послами – спондофорами. С этого момента начи-

налась экехерия – священное перемирие, длившееся два месяца (аполоний и парфений по элейскому календарю), прекращались все военные действия, а область Элида становилась «священной зоной мира», в которую никто не имел права вступать с оружием. Случаи нарушения экехерии были крайне редки и наказывались наложением штрафа или запретом принимать участие в Играх.

На хранившемся в Олимпии, в храме Геры, бронзовом диске Ифита с правилами Олимпийских игр был «...написан текст того перемирия, которое элейцы объявляют на время Олимпийских игр; он написан не прямыми строчками, но слова идут по диску в виде круга» (Павсаний, «Описание Эллады»).

Так, в Греции установился обычай, согласно которому раз в четыре года в разгар междоусобных войн все откладывали оружие в сторону и отправлялись в Олимпию, чтобы восхищаться гармонично развитыми атлетами и славить богов.

С VI веке до н. э. по примеру Олимпийских игр стали проводиться и другие общегреческие соревнования атлетов: Пифийские игры, Истмийские игры и Немейские игры, тоже посвященные различным древнегреческим богам. Но олимпиады были самыми престижными среди этих состязаний. Олимпийские игры упоминаются в произведениях Плутарха, Геродота, Пиндара, Лукиана, Павсания, Симонида и иных античных авторов.

Начавшийся в IV веке до н. э. общий упадок греческой культуры сказывался и на Олимпийских играх: они постепенно утрачивали былое значение и суть, превращаясь из спортивного состязания и значимого общественного события в сугубо развлекательное мероприятие, в котором участвовали преимущественно атлеты-профессионалы.

А в 394 году н. э. Олимпийские игры были запрещены как «пережиток язычества» римским императором Феодосием I, насильственно насаждавшим христианство.

Олимпийские игры были возрождены по инициативе Пьера де Кубертена только в конце XIX века.

В России первые национальные спортивные федерации стали формироваться вскоре после отмены крепостного права, с началом бурного развития промышленного производства. И хотя на рубеже XIX и XX веков спорт еще не играл заметной роли в жизни общества, в стране нашлись люди, уже тогда осознавшие

его социальную значимость. Среди них был генерал Алексей Бутковский, один из соучредителей Международного олимпийского комитета (далее – МОК), состав которого, по предложению Пьера де Кубертена, делегаты Международного атлетического конгресса в Париже утвердили 24 июня 1894 года.

Историю олимпийского движения в России можно разделить на 3 основных периода:

- 1) дореволюционный;
- 2) советский;
- 3) современный.

Спортсмены дореволюционной России впервые приняли участие в IV Олимпийских играх, прошедших с 27 апреля по 31 октября 1908 года в Лондоне. На соревнования отправилась группа из шести человек. Один из них – фигурист Николай Панин-Коломенкин стал первым в истории отечественного спорта олимпийским чемпионом, показав лучший результат в исполнении специальных фигур; борцы Николай Орлов и Алексей Петров завоевали серебряные медали. Серебряными призерами стали борцы классического стиля – легковес Николай Орлов и тяжеловес Андрей Петров.

В марте 1911 года был образован Российский олимпийский комитет (далее – РОК). Председателем РОК стал один из наиболее авторитетных деятелей в российском спортивном движении Вячеслав Срезневский, основатель и бессменный руководитель Санкт-Петербургского общества любителей бега на коньках.

Участие России в Играх 1912 года взял под свое покровительство император Николай II. Но российская делегация, которая была одной из самых представительных в Стокгольме – 170 спортсменов и 50 официальных лиц, вернулась домой лишь с двумя серебряными и двумя бронзовыми медалями.

Причины столь слабого выступления были тщательно проанализированы, и в итоге РОК признал, что к Играм надо готовиться более основательно, развивать спорт в целом и олимпийские виды в частности, а для выявления молодых талантов проводить всероссийские олимпиады. Первая из них прошла в августе 1913 года в Киеве. Вторая, собравшая примерно 900 участников из 29 городов, – в июле 1914 года в Риге. Торжественное за-

крытие рижских стартов было намечено на 1 августа, но церемонию отменили: в тот день началась Первая мировая война.

После октябрьских событий 1917 года Россия, а потом и СССР по политическим мотивам оказались вне олимпийского движения.

В 1951 году был создан Олимпийский комитет СССР, получивший признание МОК, а начиная с 1952 года советские спортсмены участвовали во всех Олимпийских играх (за исключением соревнований, прошедших в 1984 году в Лос-Анджелесе).

Первой советской чемпионкой стала Н.А. Ромашкова (в метании диска) в 1952 году на Олимпийских играх в Хельсинки. В 1956 году сборная СССР по хоккею завоевала первую золотую медаль на VII зимней Олимпиаде в Кортина-д'Ампеццо (Италия). Первым турниром, который сборная СССР по футболу, закончила на пьедестале, стали Олимпийские игры 1956 года, проходившие в Мельбурне (Австралия). Лев Яшин, бессменный вратарь московского «Динамо» и сборной СССР в 1950–60-х годах, признан лучшим вратарем мирового футбола.

Одна из наиболее ярких страниц в истории отечественного спорта – XXII Летние Олимпийские игры. Вся страна 6 лет готовилась к грандиозному спортивному празднику. И даже несмотря на бойкот, объявленный США и рядом других государств, XXII Олимпийские игры стали заметной вехой в развитии международного олимпийского движения. Участники Олимпиады–80 до сих пор вспоминают четкую организацию соревнований и безграничное радушие москвичей. Талисманом XXII Олимпийских игр стал медвежонок Миша.

Во второй половине 80-х годов XX века в советском обществе начался процесс, получивший название «перестройка». Он затронул все сферы жизни, включая спорт. 1 декабря 1989 года был образован Всероссийский олимпийский комитет (13 августа 1992 года переименован в Олимпийский комитет России). Вскоре национальные олимпийские комитеты появились и в других бывших советских республиках. Именно они уже после распада СССР делегировали спортсменов в состав так называемой объединенной команды, которая, несмотря на известные организационные и финансовые трудности, успешно выступила на XVI зим-

них Олимпийских играх в Альбервилле, заняв второе место по общему числу завоеванных медалей.

Следует отметить, что спортсмены российских сборных всегда ставили и ставят перед собой высокие планки и стремятся не только их достигнуть, но и показать больший результат.

Олимпийские игры в России имеют огромное значение. Главный турнир, проходивший в 2014 году в г. Сочи, с нетерпением ждали не только профессиональные спортсмены, но и простые люди по всей стране. Для миллионов россиян Олимпиада – это настоящий праздник, на котором сбываются мечты.

Россия имеет богатую олимпийскую историю. Безусловно, в ней есть и феерические победы, и неожиданные поражения. Российский спорт переживал периоды бурного развития и временного спада, но есть в нашей истории немало спортсменов, которые смогли подняться на вершину спортивного Олимпа.

Олимпийское движение в России всегда было и будет олицетворением красоты, силы и стойкости человеческого духа.

2. История возникновения и развития комплексов «Готов к труду и обороне» и «Будь готов к труду и обороне»

Создание комплекса ГТО в нашей стране началось в 1930 году по инициативе комсомольских организаций, которые стремились приобщить молодежь к здоровому образу жизни.

Организаторы предлагали установить критерии для оценки физического состояния и здоровья граждан СССР. Прошедших комплекс испытаний и выполнивших нормативы было решено награждать нагрудными значками. Изначально значки вручались женщинам и мужчинам старше 17 и 18 лет. Для трех возрастных категорий были установлены разные нормативы.

Эта инициатива нашла поддержку в массах. К разработке системы ГТО были подключены лучшие отечественные умы. В марте 1931 года она была утверждена правительством.

С этого момента началась активная пропаганда вновь утвержденной программы. В образовательных организациях вводились обязательные занятия по спортивной подготовке, которая заканчивалась испытаниями.

Первый комплекс имел всего лишь одну ступень и предполагал выполнение 21 норматива. В практический зачет входили:

прыжки;
бег;
метание гранаты;
плавание;
подтягивание;
гребля.

Проверялись также теоретические знания. Испытуемые должны были знать основы самоконтроля, историю спортивных достижений, а также оказывать первую медицинскую помощь.

Нормы ГТО стали обязательными для работников крупных предприятий и организаций, тружеников села. Нормативы были общедоступными. Польза занятий спортом была очевидна, и в ней никто не сомневался. Комплекс стал популярным и среди взрослого населения, и среди молодежи. В 1931 году значки ГТО получили 24 тыс. советских граждан.

Для особо отличившихся граждан вводились дополнительные поощрения. Молодые люди, имеющие значок, получали льготы при поступлении в специализированные образовательные организации с физкультурным уклоном, а также имели преимущественное право для участия в различных спортивных праздниках, мероприятиях, состязаниях всесоюзного и даже международного уровней.

Учитывая популярность ГТО, было принято решение о создании второй ступени комплекса. Она была подготовлена и утверждена в 1932 году. В состав дополнительной системы входили 25 нормативов для мужчин: 22 практических и 3 теоретических. Представительницы женского пола сдавали нормативы по 21 виду спорта.

Вскоре правительство решило приобщить к системе ГТО детей. «Будь готов к труду и обороне» (далее – БГТО) – начальная ступень всесоюзного физкультурного комплекса для детей 14–15 лет. Задача БГТО – всестороннее физическое воспитание школьников 7–8 классов, стимулирование дальнейших систематических занятий физической культурой и спортом с целью подготовки подрастающего поколения к коммунистическому труду и защите родины. Подготовка школьников к сдаче испытаний по

БГТО стала неотъемлемой частью единого педагогического процесса. Виды испытаний, составляющие содержание БГТО, были положены в основу программ физического воспитания школьников и всей внеклассной массовой физкультурной и спортивной работы. Нормативы БГТО составляли основу требований при оценке успеваемости школьников по физической культуре. Ставилась задача, чтобы каждый школьник, оканчивающий 8-й класс, имел значок БГТО.

Детям предлагались следующие нормативы:

бег на различные дистанции;

лазание по канату;

прыжки в длину и высоту;

метание гранаты;

подтягивания и отжимания.

На протяжении многих лет сдаче норм ГТО уделялось повышенное внимание. О популярности комплекса и широком его применении говорит тот факт, что о нормах ГТО упоминалось даже в литературных произведениях, например в «Рассказе о неизвестном герое» С.Я. Маршака. Героя искали пожарные, милиция и фотографы: «Знак ГТО на груди у него, больше не знают о нем ничего».

Нормативы комплекса ГТО неоднократно подвергались изменениям. Более существенные изменения были внесены в 1972 году: количество нормативов сокращено, критерии теперь стали менее жесткими, зачеты сдавались выборочно. Это было связано с тем, что первоначальные правила были актуальны для военного и послевоенного времени. Руководитель Советского государства Иосиф Сталин акцентировал важность программы ГТО. Население должно было выносить тягости военного времени и давать отпор врагам. Нужно было подтверждать умение преодолевать препятствия, стрелять из малокалиберной винтовки, хорошо плавать, совершать марш-броски, соблюдать военную дисциплину. С наступлением мирного времени необходимость в таких нормативах отпала.

С началом перестройки и развалом Советского Союза в 1991 году про систему ГТО забыли.

Современная система ГТО является продолжением добрых хороших традиций, начало которым было положено в СССР. В марте 2014 года Президент Российской Федерации подписал указ о распространении системы ГТО на всей территории России. Бы-

ло решено максимально вовлечь в движение население всех возрастных групп. Это стало вторым рождением комплекса ГТО. Чтобы повысить мотивацию, было принято решение ввести специальные бонусы для сдавших нормативы ГТО. Так, поступающим в вузы предлагается добавлять баллы к результатам ЕГЭ, а студентам и обучающимся в колледжах делать прибавку к стипендии. Для работающих граждан предусмотрены дополнительные дни отдыха.

Система ГТО играет важную роль в вовлечении в спортивные занятия широких масс населения. Основные факторы, определяющие необходимость внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России:

- увеличение количественного состава людей, систематически занимающихся спортом;
- улучшение состояния здоровья и повышение продолжительности жизни;
- пропаганда здорового образа жизни;
- модернизация образования в области физической культуры;
- улучшение досуга подрастающего поколения и молодежной аудитории;
- повышение знаний граждан России в области самозащиты, спортивного самоконтроля;
- создание комфортных условий для занятий спортом и физкультурой;
- всестороннее развитие личности, ориентированное на различные сферы общественной жизни.

Обновленная программа ГТО включает в себя несколько разделов. Все здоровые граждане разделены на группы в зависимости от возраста и половой принадлежности. В то же время четкой возрастной границы для некоторых категорий нет. Значок ГТО могут получить даже люди старше 70 лет. Для этого нужно лишь здоровье и желание. Предлагаемые зачетные требования направлены на оценку физических способностей человека. Каждый желающий может протестировать себя в следующих видах спорта:

- спринтерский бег;
- кросс на длинные и средние дистанции;
- прыжки;

подтягивания или отжимания;
плавание;
лыжные гонки.

В каждом виде установлен свой норматив. Он требует определенной физической подготовки. Нормы немного отличаются от советских стандартов, но ведь и цель современного комплекса ГТО совершенно другая – оздоровление нации. Одновременно движение играет развлекательную роль.

Две основные задачи комплекса ГТО – это повышение среднего уровня здоровья людей и создание здоровой прослойки среди населения, которая готова в любой момент принять оборону. В Советском Союзе была проработана четкая система нормативов, в то же время она создавала дух соревновательности. Молодые люди, подростки и дети стремились к тому, чтобы превзойти результаты соперников и выполнить установленные нормативы. Данная система мотивировала граждан заниматься спортом.

4. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (структура, нормативы)

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО основывается на следующих принципах:

- 1) добровольность и доступность;
- 2) оздоровительная и личностно-ориентированная направленность;
- 3) обязательность медицинского контроля;
- 4) учет региональных особенностей и национальных традиций.

Цель комплекса – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укрепление здоровья, повышение благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничное и всестороннее развитие личности, формирование потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитание патриотизма и гражданственности, мотивация к ведению здорового, спортивного образа жизни.

Задачи комплекса:

1) увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

2) повышение уровня физической подготовленности, качества и продолжительности жизни граждан;

3) формирование у граждан осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

4) повышение общего уровня знаний граждан о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий;

5) создание единой системы непрерывного физического воспитания граждан и оценки их физической подготовленности на основе федеральной базы данных о физическом состоянии основных групп населения;

6) модернизация системы физического воспитания и развития массового школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем расширения сети спортивных клубов;

7) активизация деятельности по организации физкультурно-спортивной работы в трудовых коллективах, по месту учебы и жительства, в местах массового отдыха и семейного досуга граждан, улучшение качества и расширение перечня предлагаемых населению физкультурно-спортивных услуг;

8) создание современной материально-технической базы сферы физической культуры и спорта, увеличение количества объектов спорта, обеспечение необходимым спортивным инвентарем и оборудованием мест занятий физической культурой;

9) развитие современных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем, учитывающих интересы детей, подростков и молодежи;

10) создание на федеральном уровне системы мониторинга физической подготовленности граждан.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс состоит из 11 ступеней и включает в себя следующие возрастные группы: первая ступень – от 6 до 8 лет; вторая ступень – от 9 до 10 лет; третья ступень – от 11 до 12 лет; четвертая ступень – от 13 до 15 лет; пятая ступень – от 16 до 17 лет; шестая ступень – от 18 до

29 лет; седьмая ступень – от 30 до 39 лет; восьмая ступень – от 40 до 49 лет; девятая ступень – от 50 до 59 лет; десятая ступень – от 60 до 69 лет; одиннадцатая ступень – от 70 лет и старше.

Нормативно-тренирующая часть комплекса ГТО в виде «Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО)», утвержденных приказом Минспорта России от 08.07.2014 № 575, включает нормативы по видам испытаний, а также требования к знаниям и умениям в области занятий физкультурой и требования по недельному режиму двигательной активности.

Виды испытаний комплекса подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору. Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями комплекса дифференцируются на испытания по определению уровня развития:

- 1) скоростных возможностей (челночный бег, бег);
- 2) выносливости (бег, смешанное передвижение, скандинавская ходьба);
- 3) силы (подтягивание из виса и из виса лежа, отжимание от пола, гимнастической скамьи или спинки стула, рывок гири 16 кг),
- 4) гибкости (наклон вперед, стоя на полу и гимнастической скамье).

Испытания по выбору подразделяются на испытания (тесты) по определению уровня:

- 1) развития скоростно-силовых возможностей (прыжок в длину с места и с разбега, метание мяча и спортивного снаряда в длину);
- 2) развития координационных способностей (метание мяча в цель);
- 3) овладения прикладными навыками (бег на лыжах, кросс, плавание, стрельба, турпоход).

Для разных возрастных групп (ступеней) испытания различны, например метание мяча в цель предусмотрено только для самых младших спортсменов (6–8 лет), рывок гири – для физкультурников от 16 до 59 лет, а для самой старшей возрастной ступени (70 лет и более) выполнение силового упражнения (отжимания) предусматривает опору на спинку стула. Дифференцирование требований по 11 возрастным группам с подразделением

нормативов по полу позволяет максимально полно учесть особенности разных групп населения и тем самым обеспечить привлечение к развитию физических возможностей и укреплению здоровья максимально большого числа граждан нашей страны.

Комплексом предусмотрены также требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта. Для младших ступеней комплекса это требования, утвержденные государственными образовательными стандартами. Для граждан в возрасте 18 лет и старше комплекс предусматривает проверку знаний и умений по следующим вопросам:

- 1) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- 2) гигиена занятий физической культурой;
- 3) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- 4) основы методики самостоятельных занятий;
- 5) основы истории развития физической культуры и спорта;
- 6) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Очень важным ориентиром в организации повседневного образа жизни для всех желающих выполнить нормы ГТО являются рекомендации к недельному двигательному режиму, которые предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья. Рекомендации по недельному двигательному режиму включают утреннюю гимнастику, организованные занятия в спортивных кружках и секциях и самостоятельные занятия физкультурой, двигательную активность в процессе учебной или трудовой деятельности. Например, взрослым необходимо заниматься утренней гимнастикой не менее 140 мин в неделю, посещать занятия в спортивных секциях и кружках не менее 120 мин в неделю, самостоятельно заниматься физкультурой не менее 120 мин в неделю, иметь двигательную активность в процессе учебной или трудо-

вой деятельности не менее 90–100 мин. При этом в отпускное и каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 ч. Если следовать указанным рекомендациям, то физические возможности и состояние здоровья будут настолько хорошими, что позволят успешно выполнить нормативы ГТО.

Комплексом предусмотрено вручение знаков отличия гражданам, выполнившим нормативы, причем для I–VII ступеней (от 6 до 39 лет) установлены нормативы на бронзовый, серебряный и золотой знак, для более старших групп – знак ГТО соответствующей ступени.

Предусматривается, что наличие знака отличия ГТО будет учитываться при поступлении на обучение по образовательным программам высшего образования – по правилам, утверждаемым образовательными организациями, и при назначении государственной академической стипендии – отличникам ГТО, имеющим золотой знак, стипендия может быть назначена в повышенном размере.

Кроме того, работодателям дано право поощрять сотрудников, выполнивших комплекс ГТО и получивших знаки отличия. Положительно оценивают такую инициативу и работодатели внебюджетной сферы, выражая готовность поощрять своих сотрудников, имеющих знаки отличия ГТО.

Нормативы для выполнения ГТО для каждой возрастной группы размещены на сайте Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (www.gto.ru/norms).

Заключение

Физическое воспитание направлено на укрепление здоровья, гармоническое развитие организма человека. Это один из показателей состояния физической культуры в обществе.

С 1996 года в Российской Федерации принято несколько программ физического воспитания: программа на базе одного вида спорта, комплексная программа, программа антистрессовой пластической гимнастики, авторские программы. Особенностью программ является то, что они не только отвечают на вопрос: «Чему учить?», но и разъясняют, как учить, т. е. содержат методические рекомендации.

Благодаря разработке и реализации таких программ удалось сохранить государственную систему управления физической культурой и спортом.

Литература

а) нормативные правовые акты:

1. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 дек. 1993 г. (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 1-ФКЗ). URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 09.01.2017).

2. Уголовный кодекс Российской Федерации: федер. закон от 13.06.1996 № 63-ФЗ (ред. от 30.03.2015). URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 09.01.2020).

3. Уголовно-процессуальный кодекс Российской Федерации: федер. закон Российской Федерации от 18.12.2001 № 174-ФЗ (ред. от 08.03.2015). URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 09.01.2020).

4. О полиции: федер. закон Российской Федерации от 07.02.2011 № 3-ФЗ. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 09.01.2020).

б) дополнительная:

1. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательные системы

РФ. URL: <http://www.myshared.ru/slide/1000433/> (дата обращения: 09.01.2020).

2. История ГТО. URL: <http://xn38glc8bt.xnp1ai/index.php/istoriya> (дата обращения: 09.01.2020).

3. История возникновения и научно-методическое обоснование комплекса «Готов к труду и обороне». URL: http://www.vniifk.ru/history_gto.php (дата обращения: 09.01.2020).

4. Из истории ГТО. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО. URL: http://www.vniifk.ru/history_gto.php (дата обращения: 09.01.2020).

5. Всероссийский комплекс ГТО – для здорового образа жизни. URL: <http://www.43.rospotrebnadzor.ru/news/detail.php?ID=6589> (дата обращения: 09.01.2020).

6. ГТО. URL: http://infourok.ru/doklad__po_discipline_fizicheskaya_kultura_na_temu__gto-282917.htm (дата обращения: 09.01.2020).

ЛЕКЦИЯ 4

Профессионально-прикладная подготовка сотрудников органов внутренних дел

Учебные вопросы

1. Принципы и организация физической подготовки в органах внутренних дел.
2. Структура и содержание занятий по физической подготовке.
3. Организационно-методические особенности изучения боевых приемов борьбы.
4. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе физической подготовки.
5. Требования к физической подготовке сотрудников различных подразделений органов внутренних дел с учетом особенностей двигательного режима их оперативно-служебной деятельности.

1. Принципы и организация физической подготовки в органах внутренних дел

Служебно-профессиональная деятельность рядового и начальствующего состава органов внутренних дел (далее – ОВД) характеризуется высокими физическими нагрузками и психологическим напряжением. Она предполагает постоянную физическую готовность каждого сотрудника ОВД к выполнению служебно-боевых (преимущественно связанных с силовым пресечением противоправных действий и задержанием лиц, их совершивших) и оперативно-служебных задач.

Физическая подготовка сотрудников ОВД, являющаяся одной из главных составляющих их профессиональной подготовки, регламентируется:

– Федеральным законом от 7 февраля 2011 года № 3-ФЗ «О полиции»;

– Федеральным законом от 30 ноября 2011 года № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации»;

– приказом МВД России от 5 мая 2018 года № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации»;

– приказом МВД России от 18 мая 2012 года № 521 «О квалификационных требованиях к должностям рядового состава, младшего, среднего и старшего начальствующего состава органов внутренних дел Российской Федерации»;

– приказом МВД России от 10 января 2012 года № 1 «Об утверждении Инструкции о порядке присвоения квалификационных званий сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации»;

– приказом МВД России от 1 июля 2017 года № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

Основными нормативными документами, определяющими перечень конкретных норм и требований, содержащими научно обоснованные цели, задачи и средства физической подготовки, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, порядок организации и контроля, являются Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации¹, утвержденное приказом МВД России от 1 июля 2017 года № 450, и Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации², утвержденный приказом МВД России от 5 мая 2018 года № 275.

Целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников ОВД к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспе-

¹ Далее – Наставление.

² Далее – Порядок.

чение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих образовательных, воспитательных и оздоровительных *задач*:

- обучение основам теории и методики физического воспитания, спорта и здорового образа жизни;

- обучение боевым приемам борьбы и формирование профессионально-прикладных двигательных умений и навыков;

- развитие профессионально важных физических качеств, обеспечивающих должный уровень физической подготовленности и высокую работоспособность;

- формирование системы практических умений и навыков, обеспечивающих адекватное (правомерное) применение физической силы, специальных средств для пресечения противоправных проявлений в типичных и экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД;

- воспитание психической устойчивости, морально-волевых качеств личности.

Рассмотрим основные понятия учебного предмета. Что такое физическая культура? Под этим термином, как правило, понимается учебный предмет, который изучается в общеобразовательной школе и образовательных организациях высшего и среднего образования.

Часто приходится слышать, что человек занимается физической культурой. Это значит, что он систематически выполняет определенные физические упражнения. В быденном языке под физической культурой понимается какая-либо система физических упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение физической работоспособности занимающихся. Нельзя сказать, что данная трактовка указанного понятия неверная. Однако это понимание является упрощенным, не раскрывающим целостной сущности такого сложного и многофункционального понятия, как физическая культура.

В научно-методической литературе встречается много различных определений данного понятия. Полагаем, что наиболее точным является следующее.

Физическая культура – это часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.

При этом к физической культуре относится все передовое созданное человечеством для целенаправленного физического совершенствования. Она представлена совокупностью материальных и духовных ценностей. Например, спортивные сооружения, инвентарь, спортивная экипировка и т. п. являются материальными ценностями физической культуры, а разнообразные виды спорта, комплексы физических упражнений, передовые методики физического воспитания и спортивной тренировки, произведения искусства и др. относятся к духовным ценностям.

Составляющими физической культуры также являются определенный идеал физического развития и физической подготовленности человека (физическое совершенство) и собственно его деятельность, направленная на достижение этого идеала (физическое воспитание).

Специалисты выделяют две основные группы физкультурных ценностей: общественную и личностную.

К общественной группе относятся следующие ценности:

- общий уровень знаний о методах и средствах физического совершенствования человека;
- общий научно-технический потенциал физической культуры, составляющий ее интеллектуальную основу, включающую в себя обширный комплекс специализированных знаний о физической активности человека, о правилах, методах и условиях их реализации при воспитании человека, накопленный обществом опыт физического воспитания и физической подготовки молодежи;
- опыт организации физической активности;
- общественное мнение, уровень престижности физической культуры и структура факторов, определяющих ее популярность в обществе;
- уровень активности общества в сфере физической культуры.

Личностная группа физкультурных ценностей включает в себя те же компоненты, что и общественная, которые, однако, присущи не обществу в целом, а конкретному человеку и харак-

теризуют при этом интеллектуальные и мотивационно-ценностные свойства соответствующей личности.

Физическая культура как область общечеловеческой культуры включает в себя следующие основные компоненты: физическое развитие, физическое воспитание, физическую подготовку, физическое совершенство и спорт.

Физическое развитие – это естественный процесс формирования и последующего изменения на протяжении всей жизни человека морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются: обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями, формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Исходя из указанного выше определения, можно сделать вывод о том, что физическое воспитание включает в себя:

1. Обучение движениям, результатом которого является приобретение занимающимися двигательных умений и навыков (например, выполнение сложных двигательных действий, физических упражнений, боевых приемов борьбы и т. д.).

2. Воспитание таких физических качеств, как мышечная сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость.

3. Овладение обучающимися специальными физкультурными знаниями, позволяющими им разбираться в основных закономерностях процесса физического воспитания, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом.

4. Формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, позволяющих в течение жизни поддерживать хорошее здоровье и высокий уровень физической и умственной работоспособности.

Физическое воспитание служит для оптимизации процесса физического развития, которая выражается в ускорении прогрессирования и увеличении уровня проявления физических качеств в молодом возрасте и замедлении процесса их регресса в пожилом возрасте.

Физическая подготовка (далее – ФП) – это процесс физического воспитания, имеющий прикладную направленность по

отношению к трудовой или иной деятельности (например, физическая подготовка военнослужащих, сотрудников органов внутренних дел, МЧС).

Физическая подготовка сотрудников ОВД является одной из важнейших составляющих его служебной подготовки.

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) направлена на формирование двигательных умений и навыков, совершенствование физических способностей, всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Задачами ОФП являются:

- укрепление здоровья;
- обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития;
- создание основы для специальной физической подготовки.

Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм человека. В частности, к ним относятся: бег, ходьба на лыжах, плавание, передвижение на велосипеде, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и т. п.

Разностороннее физическое развитие способствует лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Специальная физическая подготовка (далее – СФП) направлена на формирование двигательных умений и навыков, развитие физических способностей человека с учетом вида его деятельности, предъявляющего специализированные требования к двигательным навыкам. Результатом физической подготовки является физическая подготовленность, отражающая достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности, на которую ориентирована подготовка.

СФП подразделяется на спортивную и профессионально-прикладную физическую подготовку.

Профессиональная деятельность сотрудника полиции, в том числе связанная с пресечением насильственных преступлений и правонарушений, предъявляет высокие требования к специальной подготовке правоохранителей. Анализ специфики деятельности ОВД (С.В. Непомнящий, Г.А. Ямалетдинова, В.К. Пестов, Н.В. Ческидов) доказал необходимость повышения требований к уровню развития двигательных, в том числе координационных,

способностей, умений и навыков сотрудников полиции. Для проведения поиска, преследования и силового задержания правонарушителей полицейский должен обладать высокой общей физической подготовкой, так как это важнейший фактор, способствующий качественному выполнению сотрудником полиции оперативно-служебных и служебно-боевых задач.

Профессионально-прикладная физическая подготовка является одним из направлений физического воспитания, которое отвечает за формирование профессиональных знаний, прикладных двигательных качеств, умений и навыков, способствующих достижению объективной готовности человека, в частности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, к успешной профессиональной деятельности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП) – процесс развития и совершенствования профессионально важных физических способностей и психических качеств, а также повышения общей и неспецифической устойчивости организма к условиям неблагоприятной среды служебно-профессиональной деятельности. Задачами ППФП являются:

- развитие прикладных физических способностей;
- формирование прикладных умений и навыков;
- формирование прикладных психических качеств;
- формирование прикладных специальных качеств;
- формирование прикладных знаний.

ППФП осуществляется на основе общей физической подготовки. Чем выше уровень общей физической подготовленности человека, тем быстрее развиваются его специальные качества и способности. Соотношение ОФП и ППФП может меняться в зависимости от профессии.

Принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельностью наиболее конкретно воплощается в ППФП. В качестве своеобразной разновидности физического воспитания ППФП представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности, обогащающий индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, воспитания физических и

непосредственно связанных с ними способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность.

В процессе ППФП используются в основном такие же средства, методы, методические приемы, как и в ОФП. Однако они реализуются с учетом особенностей профессии, требований к специалистам определенного профиля и т. п. Из бесчисленного количества физических упражнений используются преимущественно такие, которые формируют двигательные умения, навыки, развивают способности, необходимые в будущей профессии. Например, для сотрудников МЧС это лазанье по канату, преодоление препятствий, упражнения, развивающие силу, выносливость, быстроту, для сотрудников правоохранительных органов – различные виды бокса, борьбы и т. п.

Физическая подготовка в ОВД является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки будущего специалиста, а также важнейшим компонентом целостного развития личности сотрудников правоохранительных органов. Она входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования в образовательных организациях системы МВД России, обеспечивая гармоническое развитие духовных и физических качеств, а также способствуя формированию общечеловеческих ценностей: здоровья, физического и психологического благополучия, здорового образа жизни, физического совершенства.

2. Структура и содержание занятий по физической подготовке

Содержание и нормативная база по физической подготовке определяются Департаментом государственной службы и кадров МВД России (ДГСК МВД России).

Физическая подготовка в образовательных организациях системы МВД России представляет собой совокупность педагогических, научных, идеологических, организационно-управленческих основ, специфических средств и методов, а также материально-экономических условий.

На занятиях по физической подготовке реализуются следующие основные функции обучения: образовательная, развивающая, оздоровительная, воспитательная, профилактическая, рекре-

ационная (отдыха и восстановления), коммуникативная, развлекательная и др., используются **средства биологического развития**. Физическая подготовка оказывает общее положительное воздействие на умственные способности, психическое состояние, работоспособность человека.

Принципы построения образовательного процесса представляют собой наиболее важные педагогические правила рационального планирования, в котором синтезированы научные данные и передовой практический опыт педагогической деятельности.

Обучающиеся на занятиях по физической подготовке должны быть одеты в спортивную форму или повседневную форму одежды в зависимости от темы занятия, места его проведения и погодных условий.

Форма одежды устанавливается:

- на занятиях – руководителем учебной группы;
- при инспектировании, на контрольных и целевых проверках – проверяющим.

Для проведения занятий и выполнения контрольных упражнений по физической подготовке сотрудники распределяются на возрастные группы:

- 1-я – мужчины и женщины до 25 лет;
- 2-я – мужчины и женщины от 25 до 30 лет;
- 3-я – мужчины и женщины от 30 до 35 лет;
- 4-я – мужчины и женщины от 35 до 40 лет;
- 5-я – мужчины и женщины от 40 до 45 лет;
- 6-я – мужчины от 45 до 50 лет, женщины 45 лет и старше;
- 7-я – мужчины от 50 до 55 лет;
- 8-я – мужчины 55 лет и старше.

Сотрудники, освобожденные в установленном порядке от физических нагрузок, к занятиям по физической подготовке не допускаются.

Общая структура занятий по физической подготовке

Структурно учебные и тренировочные занятия обычно разделяют на три части:

1. Вводная (подготовительная).
2. Основная.
3. Заключительная.

Вводная часть занятия по ФП состоит из *вступительной* и *подготовительной частей*.

Во вступительной части занятия (2–3 мин) решаются организационные задачи. Преподаватель принимает рапорт от старшего учебной группы о ее готовности к занятию, проверяет наличие и внешний вид занимающихся, объявляет тему, цели и учебные вопросы, напоминает меры безопасности на занятиях по ФП.

Обучающиеся находятся в развернутом строю (в одно- или двухшереножном), внимательно слушают преподавателя, уясняют тему, цель и меры безопасности, устраняют недостатки во внешне виде, задают вопросы.

Особенно важны правильная организация и методически грамотное проведение подготовительной части, поскольку основные задачи, решаемые на этом этапе (постепенное подведение организма к мышечной нагрузке, физическая и психическая подготовка к ней, ускоряющие и облегчающие процесс вработывания в основную работу), во многом определяют эффективность всего последующего занятия. Высокие требования, внезапно предъявляемые к организму (большая физическая нагрузка, сложные физические упражнения), могут привести к срыву адаптации, ухудшению функционального состояния и даже физическим и психическим травмам.

Какие же задачи решаются во вводной части занятия? Это, прежде всего, педагогическая подготовка – создание благоприятных условий для решения педагогических задач. Следующая задача – психологическая настройка, обеспечение психической готовности к занятиям (тренировке). Не менее важна и функциональная настройка – усиление деятельности систем дыхания и кровообращения, повышение температуры тела и т. п. Большое значение имеет и двигательная настройка – вхождение в темп и режим специализированных двигательных актов, достижение оптимума двигательных реакций.

Весь комплекс физических упражнений, проводимых в вводной (подготовительной) части занятий с целью заблаговременной и всесторонней мобилизации функций организма, их подготовки к выполнению предстоящих упражнений, принято называть разминкой.

Правильно организованная разминка облегчает процесс вработывания и обеспечивает более высокую готовность к выполнению основной группы физических упражнений.

В подготовительной части (15–20 мин) решаются задачи подготовки опорно-двигательного аппарата и функциональных систем организма занимающихся к основной физической нагрузке – выполнению сложно-координационных технических действий (то есть решают задачи разминки). Помимо этого, целесообразно решать некоторые задачи специальной психофизической подготовки (развитие профессионально значимых психофизических качеств и функций органов и систем организма: функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрительного анализатора, свойств внимания и др.), а также включать элементы подвижных и спортивных игр для сокращения времени «вработывания» организма занимающихся.

Подготовительная часть занятий по ФП может быть ограничена общей разминкой. Однако реально она нередко завершается специальной разминкой с использованием упражнений, которые по своему характеру приближены к предстоящей основной деятельности (например, занятиям по изучению бросковой техники, техники бега на короткие дистанции и т. п.).

Разминка состоит из общей и специальной частей.

Общая разминка способствует созданию оптимальной возбудимости центральной нервной системы, готовности к выполнению мышечной деятельности двигательного аппарата и в целом повышению обмена веществ и температуры тела, деятельности органов кровообращения и дыхания.

Специальная разминка направлена на подготовку тех образований и звеньев двигательного аппарата, которые ответственны непосредственно за выполнение конкретной предстоящей деятельности. Под влиянием разминки повышаются активность ферментов и скорость протекания биохимических реакций непосредственно в мышцах, их возбудимость и лабильность (подвижность), готовность к напряженной деятельности.

Следует подчеркнуть, что задача разминки состоит не только в усилении готовности физиологических систем к работе, но и в повышении их взаимосвязи. Это необходимо для более эффек-

тивного выполнения двигательных действий различной сложности и интенсивности.

Длительность и интенсивность разминки определяются внешними условиями, физическим и эмоциональным состоянием занимающегося и т. п. Рекомендовать единую по характеру, продолжительности и интенсивности нагрузку для всех случаев нецелесообразно. Но важно, например, знать, что для усиления дыхания и кровообращения необходимо не менее 3–5 мин, для налаживания терморегуляции – столько же. Поэтому рекомендуемая продолжительность разминки перед занятием на развитие общей выносливости составляет 3–5 мин. Такой же должна быть продолжительность и вводной части занятий по общей ФП. Начинается она обычно с ходьбы, переходящей в бег. Затем выполняются прыжки и общеразвивающие упражнения динамического характера, мобилизующие функции сердечно-сосудистой системы, дыхания и терморегуляции. Усиливается транспортная функция крови – перенос кислорода к работающим мышцам и тканям.

Если предстоит освоение или выполнение сложно координированных двигательных действий, то в вводную часть включают сходные упражнения. В результате во время основной части занятий повышается точность, координация движений, быстрота двигательных реакций разной сложности. Улучшается состояние психофизиологических функций, результативность выполнения циклических и ациклических упражнений. Однако разминка не всегда должна быть регламентирована этим временем. Так, если в ходе тренировки нужно подготовить организм к большим физическим напряжениям, разминка должна быть значительно продолжительнее. Практика свидетельствует, что длительность подобной разминки может достигать 20–30 мин.

В *основной части* (55–60 мин) выполняются упражнения и приемы, предусмотренные программой и темой занятия:

- упражнения, предусмотренные общей ФП;
- упражнения и боевые приемы, предусмотренные специальной ФП;
- прием нормативов по общей и специальной ФП.

Заключительная часть занятия (5–10 мин) предназначена для:

- приведения организма в относительно спокойное состояние посредством выполнения упражнений на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием на месте, в ходьбе либо медленном беге;
- подведения итогов занятия с общими и частными рекомендациями для самостоятельных занятий и самосовершенствования занимающихся;
- приведения в порядок мест занятий и инвентаря.

3. Организационно-методические особенности изучения боевых приемов борьбы

Организационно-методические особенности проведения занятий

Рациональная организация занятий позволяет наиболее эффективно решать учебные задачи, успешно проводить занятия с наибольшей моторной плотностью и высокой интенсивностью.

На учебных занятиях решают четыре вида задач:

- 1) обучение двигательным действиям;
- 2) развитие и тренировка физических качеств;
- 3) совершенствование техники двигательных действий до уровня двигательного навыка;
- 4) воспитание и формирование определенных психологических качеств, необходимых для успешной реализации изученных действий на практике. Для решения каждого вида задач подбираются определенные методы и методики.

Основным методом тренировки и обучения является *метод упражнения*, заключающийся в выполнении определенного движения или комплекса движений с заданной дозировкой, интенсивностью и объемом. Метод упражнения позволяет развить то или иное физическое качество и физические параметры определенной части тела или группы мышц, а также сформировать технику движения.

При проведении занятий с группой возникает необходимость выбора оптимальных методов их организации, для того чтобы каждый занимающийся смог выполнять упражнения, не мешая другим обучающимся, с соблюдением всех принципов дидактики и спортивной тренировки.

К основным методам организации занятий с группой по ФП относятся: фронтальный, поточный, круговой, парный или двусторонний, игровой, соревновательный и контрольный.

Фронтальный метод организации заключается в том, что одно упражнение выполняется всеми занимающимися одновременно. При выполнении упражнений на месте группа, как правило, выстраивается в одну, две шеренги и более, интервал и дистанция увеличены до 1–2 м. При выполнении упражнений в движении группа передвигается в колонне по одному. Преподаватель занимает центральное положение на спортивной площадке, из которого ему хорошо видно группу, а каждому занимающемуся хорошо видно преподавателя.

Фронтальный метод позволяет проводить занятия с высокой плотностью и интенсивностью, но ограничивает преподавателя в осуществлении индивидуального контроля за качеством выполнения упражнений. Данный метод чаще применяют в подготовительной части занятия для проведения разминки, а также в начале основной части – для разучивания и повторения простых упражнений и приемов.

Поточный метод организации заключается в том, что одно упражнение выполняют на одном учебном месте (на одном снаряде) по очереди, или потоком: упражнение сначала выполняет первый, затем второй и т. д. При таком методе организации группа выстраивается в одну, две или три колонны в зависимости от количества мест занятий или снарядов, задается дистанция или интервал времени между занимающимися, и по команде преподавателя они начинают по очереди, один за одним, выполнять упражнение. Данный метод применяется при выполнении акробатических упражнений, когда группа занимающихся потоком делает кувырки и другие упражнения на небольшом ковре, а также при ограниченных возможностях зала и при отсутствии необходимого количества снарядов и тренажеров.

Преимуществом поточного метода является возможность соблюсти технику безопасности и организовать страховку, а также провести большое число занимающихся через ограниченное количество снарядов. Как правило, данный метод применяется в подготовительной части занятия, а также при совершенствовании и тренировке ранее изученных двигательных действий.

Круговой метод организации занятия заключается в том, что комплекс разных упражнений одновременно выполняется на разных учебных местах с переходом от одного места к другому по определенному маршруту так, чтобы каждый занимающийся прошел один раз (или два) каждое учебное место. После прохождения маршрута занимающийся должен вернуться на свое первое учебное место, то есть совершить круг. Круговой метод применяется для отработки боевых приемов борьбы на разных учебных местах или одного приема, но на нескольких партнерах.

При организации кругового метода группа делится на равные части по числу мест занятий, определяется маршрут следования подгрупп от одного места к другому таким образом, чтобы они не пересекались. Преподаватель объясняет, что следует делать на каждом учебном месте, задает дозировку и разводит подгруппы по местам. Смена мест занятий происходит одновременно по команде преподавателя.

Например, на занятиях по теме «Абсолютная сила» для развития силовой выносливости преподаватель определяет четыре учебных места:

- 1) сгибание-разгибание рук в висе на перекладине – 10 раз;
- 2) сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях – 15 раз;
- 3) сгибание-разгибание туловища в положении лежа – 20 раз;
- 4) прыжки через скамейку – 30 раз.

Делит группу на четыре части, присваивает им порядковые номера по числу учебных мест (1, 2, 3, 4) и разводит по местам. По команде преподавателя «К выполнению упражнения – ПРИСТУПИТЬ!» занимающиеся начинают выполнять упражнение на своем учебном месте. По команде «Упражнение закончить!» обучающиеся прекращают выполнять упражнение и принимают строевую стойку. По команде «Смена мест занятий: первая подгруппа на второе учебное место, вторая – на третье учебное место, третья – на четвертое учебное место, четвертая – на первое учебное место. Шагом – МАРШ!» занимающиеся строем в подгруппах расходятся по указанным местам и принимают исходное положение для выполнения следующего упражнения.

Круговой метод применяют всегда в конце основной части занятия для комплексного развития физических качеств или закрепления изученных действий.

Парный, или двусторонний, метод. Данный метод применяется для изучения и отработки боевых приемов борьбы с партнером или в парах. При этом каждому из партнеров присваивается порядковый номер в зависимости от роли: первый партнер выполняет активную роль и является сотрудником, всегда начинает первым и совершает в основном атакующие действия; второй партнер играет пассивную роль и является правонарушителем, выполняет только ответные и защитные действия. Или наоборот: первый является правонарушителем и выполняет активную роль, второй – сотрудником – защищается.

Пары выстраиваются по периметру борцовского ковра на безопасной дистанции. Группу можно построить и в две шеренги лицом друг к другу на безопасной дистанции. Первая шеренга (1-е номера) отрабатывает прием, вторая шеренга (2-е номера) выступает в роли правонарушителя. В этом случае преподаватель четко регламентирует действия каждой из сторон, задает дозировку силового воздействия, болевого или удушающего приема, исходное и конечное положения партнеров.

Руководить отработкой боевых приемов борьбы в парах можно следующими способами:

- под счет по разделениям, когда прием только начинают разучивать, например: «Первый номер: захват правой руки противника правой за плечо, левой за предплечье делай – РАЗ! Расслабляющий удар коленом в грудь делай – ДВА! Загиб руки за спину делай – ТРИ!»;

- по условному сигналу, например по команде «Освобождение от захвата одежды на груди рычагом руки внутрь – ПРИЕМ!» или по свистку (хлопку). Первый номер после команды выполняет прием, а второй номер дает возможность его выполнить и оказывает дозированное сопротивление. По команде «Исходное положение – ПРИНЯТЬ!» занимающиеся принимают первоначальную стойку;

- выполняют самостоятельно по времени. Например, преподаватель дает команду «К отработке приема приступить – ВРЕМЯ» и включает секундомер – занимающиеся начинают отрабатывать прием. По истечении определенного времени, например одной минуты, преподаватель дает команду «Стоп – ВРЕМЯ!».

Разновидностью парного метода являются учебно-боевые схватки, когда действия партнеров регламентируются частично (обусловлено, полуобусловлено или вольно), моделируется ситуация, приближенная к реальной боевой. Учебно-боевые схватки применяются для воспитания морально-волевых качеств и для совершенствования боевых приемов борьбы.

Игровой метод применяется для повышения эмоциональной активности занимающихся, а также для интенсификации и разнообразия занятий. Игровой метод переключает внимание занимающихся с контроля за техникой исполнения своих движений на выполнение игрового задания, снимает напряженность и позволяет косвенно решать задачи тактической подготовки за счет изменения правил игры.

В игре раскрываются личностные и индивидуальные качества человека, проявляются скрытые способности, человек начинает творить и импровизировать, подключаются интеллект и эмоции. Игровой метод дает широкие возможности для преподавателя в плане воспитания и развития качеств личности.

Недостатком игрового метода является слабый контроль дозировки и объема нагрузки и невозможность управлять интенсивностью. Игровой метод можно применять в конце занятия как средство снятия напряженности и усталости.

Соревновательный метод применяется с целью воспитания морально-волевых и бойцовских качеств, а также для определения сильнейшего. Соревнования могут носить как индивидуальный характер, так и командный. Во время соревнований человек мобилизует все свои возможности и, как правило, работает на фоне физических и психологических перегрузок, поэтому не следует их проводить часто. В соревнованиях проигравших всегда больше, чем победителей, и разочарования от поражений могут вызывать негативные эмоциональные состояния, которые отрицательно могут повлиять на мотивацию занимающихся. Поэтому к соревнованиям необходимо тщательно готовиться и допускать к ним подготовленных, а для менее подготовленных проводить соревнования по упрощенным правилам, давая им возможность для реабилитации.

Соревновательный метод позволяет наиболее объективно оценить уровень подготовленности занимающихся и выявить у

них слабые стороны в физической, технико-тактической и психологической подготовке. Но, как показывают исследования, в спорте на результат выступления спортсменов нередко влияет психологический фактор, а психологическая подготовка спортсмена является основой успешного выступления.

Контрольный метод применяется для определения уровня физической и технической подготовленности занимающихся в конце какого-нибудь этапа подготовки. Различают следующие виды контроля: *предварительный* (до начала организации педагогического или учебно-тренировочного процесса), *текущий* (непрерывный на всем протяжении обучения, от занятия к занятию) и *итоговый* (по завершению учебного цикла, например в конце семестра и в конце учебного года).

Основным методом контроля в практике физического воспитания является тестирование и прием учебных (программных) нормативов. Также много информации преподаватель получает при помощи педагогических наблюдений за психофизическим состоянием и поведением занимающихся, их внешним видом.

Метод контроля позволяет судить о степени решения соответствующих учебных задач, об изменениях в физической подготовленности занимающихся.

При организации контрольного занятия до занимающихся необходимо четко довести цели и задачи занятия, а также требования и нормативы, по которым будут оцениваться их результаты. Требования, которые предъявляет преподаватель, для всех должны быть понятными и объективными, чтобы избежать возникновения противоречий и споров. Результаты контрольных испытаний преподаватель заносит в журнал.

Эффективность выполненного двигательного действия оценивается по тому, как был достигнут требуемый результат или выполнена поставленная задача. При этом учитываются время и силы, затраченные на выполнение двигательного действия, а также то, каким образом был достигнут положительный результат.

Методика обучения боевым приемам борьбы

Обучение двигательному действию – это всегда длительный педагогический процесс, направленный на формирование рациональной техники движения, психомоторных функций, обеспечивающих управление этим движением, и психологических качеств

личности, гарантирующих устойчивость данного двигательного действия к сбивающим факторам.

Успешная реализация боевых приемов борьбы на практике зависит от:

1) развития наиболее важных личностных качеств: смелости и решительности; хладнокровия, уравновешенности и эмоциональной устойчивости к неблагоприятным факторам; высокого болевого порога чувствительности или способности терпеть физическую боль; бойцовского характера и силы воли, выраженных в стремлении добиться положительного результата в схватке с сильным противником, несмотря на любые трудности;

2) развития основных психомоторных качеств: проприоцептивной чувствительности, простой и сложной реакции на движущийся объект;

3) развития физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координации.

Боевые приемы борьбы, в том числе боевые действия с палкой резиновой, могут быть освоены на четырех уровнях:

– 1 уровень (самый низкий) – знание приема (его распознавание, словесное описание с выделением основных опорных точек или главных моментов) и умение воспроизводить технику двигательного действия на несопротивляющемся партнере в доступном темпе в стандартной ситуации;

– 2 уровень – умение выполнять прием в боевом темпе в стандартной ситуации на обусловленном противнике и выделять промежуточные опорные точки, от которых зависит эффективность приема;

– 3 уровень – умение решать двигательную задачу с помощью данного приема в нестандартной ситуации и умение его выполнять в полуобусловленной учебно-боевой ситуации, когда противник оказывает определенное сопротивление;

– 4 уровень – умение выполнять прием в ситуациях служебно-боевой деятельности (в схватке с реальным правонарушителем).

Прием, доведенный до автоматизма, то есть до способности выполнять его без контроля со стороны сознания, называют *навыком*. Вмешательство сознания необходимо лишь для его корректировки, внесения поправок и обогащения новыми знаниями, полученным опытом. Функцию управления приемом в этом

случае берет на себя подсознание, освобождая сознание для осуществления контроля над ситуацией и оперативного принятия решений. Навык может постоянно саморазвиваться и совершенствоваться.

Четвертый уровень (самый высокий) соответствует требованиям профессиональной подготовки специалиста.

Согласно теории поэтапного и программированного обучения действие представляет собой совокупность трех компонентов: ориентировочного, исполнительного, контрольно-корректировочного.

Ориентировочная часть – это такая система условий, на которую человек опирается при выполнении действия и благодаря которой он ориентируется в условиях деятельности, программирует свои действия и осуществляет рациональный выбор одного из множества возможных исполнений. Примерами ориентировочной части действия при обучении новому приему являются:

- создание образного, наглядного или зрительного представления о движении;
- создание логического представления о движении за счет мысленного проговаривания элементов движения и раскрытия системы знаний о биомеханической основе движения;
- создание кинестезического и проприоцептивного представлений о движении за счет формирования специализированных ощущений и восприятий посредством многократного повторения движения из разных исходных положений.

Элементы двигательного действия, на которых следует концентрировать внимание для успешного выполнения действий, по терминологии М.М. Богена, называются *основными опорными точками*. Совокупность основных опорных точек, составляющих программу действия, является ориентировочной основой действия. В целом ориентировочные основные действия как бы вырисовываются посредством выделения основных опорных точек. Основные опорные точки могут представлять собой как определенное положение тела в пространстве и связанные с ним кинестезические (мышечно-суставные) ощущения, так и любую ассоциацию, связанную с ними, а также биомеханическую структуру действия. Создание ориентировочных основных действий является ответственным моментом в обучении. Здесь важно подобрать

наиболее эффективные методы словесного и наглядного воздействия для обеспечения необходимых знаний и ощущений.

Исполнительная часть – это собственно реализация двигательного действия на практике, исходя из условий деятельности и поставленной задачи. Исполнительная часть двигательного действия зависит от наличия соответствующих предпосылок для этого: развития основных физических и психологических качеств; создания необходимых условий (оснащения, наличия инвентаря, организации страховки) и благоприятного эмоционального фона; повышения мотивации. Так, слабая физическая подготовка не позволит занимающемуся выполнять некоторые физические упражнения, что отсрочит процесс обучения до тех пор, пока не будут развиты требуемые физические качества. А отсутствие мотивации и желания изучать движения лишит его психологической опоры, что приведет в дальнейшем к отторжению изученного механически действия. Поэтому к выполнению двигательного действия в целом приступают тогда, когда будут сформированы ориентировочные основные действия и созданы необходимые предпосылки.

Простое движение можно выполнять в целом, а сложное – по частям, разделив его на отдельные фазы. Для более легкого и быстрого усвоения сложного движения необходимо выполнить последовательно несколько подводящих упражнений. А для усвоения непривычного движения один или несколько раз следует «провести» занимающегося по движению (по его параметрам), чтобы появились необходимые ощущения (сложился кинестезический образ). В конце обучения следует добиться соблюдения необходимых параметров движения (динамических, скоростно-силовых, пространственно-временных).

Контрольно-корректировочная часть – это организация обратной связи посредством сравнения полученного результата действия с требуемым или идеальным. Контрольно-корректировочная часть двигательного действия на основе обратной афферентации устанавливает и вносит поправки в управляющую систему движения, предлагает и выбирает иные варианты решения двигательной задачи, устраняет допущенные ошибки. Организация обратной связи обеспечивается просмотром исполнителем видеозаписи, а также предоставлением срочной информации во время

исполнения в виде словесных подсказок и комментариев. Для исправления ошибок необходимо показать занимающемуся, как не следует делать, и напомнить ему основные опорные точки.

Процесс обучения условно делится на три этапа:

1. *Ознакомление.* Ознакомление с приемом направлено на формирование у обучающегося целостного представления об изучаемом приеме и наиболее рациональных способах его выполнения.

Для ознакомления с приемом преподаватель должен:

- назвать прием;
- образцово показать его в боевом темпе;
- объяснить назначение приема, в какой ситуации его следует применять;
- показать прием медленно с остановкой на основных моментах и объяснением техники.

При ознакомлении преподаватель должен пользоваться терминологией, закрепленной в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (НОФП-12), утвержденном приказом МВД России от 13.11.2012 № 1025дсп, которое является основным программно-методическим документом.

Показ должен быть образцовым. Для этого можно назначать наиболее подготовленных курсантов и преподавателей. Для создания зрительного образа можно использовать видеоматериалы, слайды, наглядные пособия, плакаты и рисунки.

При объяснении техники выполнения приема необходимо сосредоточить внимание обучающихся на его основных элементах и опорных точках, а при его выполнении – на мышечных и других (познотонических) ощущениях, при необходимости останавливаясь с фиксацией в нужном положении.

2. *Разучивание.* Разучивание направлено на освоение техники выполнения приема или действия. В зависимости от сложности действия и уровня подготовленности обучающихся разучивание осуществляется посредством трех основных методических приемов: в целом, по частям (разделениям) и с использованием подготовительных упражнений.

Разучивание в целом проводится в том случае, когда прием прост и делить его на элементы невозможно или нецелесообразно (стойки, удары и т. д.).

Разучивание по частям (разделениям) проводится, когда прием сложный. В этом случае его следует разделить на части и при выполнении делать остановки на основных элементах (освобождение от захватов, приемы обезоруживания и др.).

Прием делится на логически завершенные двигательные элементы (движения) так, чтобы не искажать технику. По мере усвоения техники приема его части (элементы) объединяют в более крупные блоки.

На данном этапе широко используются комплексы разных упражнений для укрепления мышц, развития координации и основных физических качеств (быстроты и взрывной силы), а также для расширения двигательного потенциала обучающегося (формирования новых движений).

3. Закрепление и дальнейшее совершенствование. Цель этапа заключается в формировании двигательного навыка, который должен быть устойчивым к любым сбивающим факторам в оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности. На данном этапе техника двигательного действия или приема несколько меняется и индивидуализируется, при этом повышается его надежность и эффективность.

На данном этапе необходимо использовать следующие специальные методы физического воспитания: парный с включением учебно-боевых схваток, игровой и соревновательный. При проведении учебно-тренировочных занятий целесообразно рассматривать нестандартные оперативно-служебные ситуации, в которых необходимо применять изученный прием.

В целях совершенствования приемов в процессе проведения занятий следует моделировать условия, приближенные к оперативно-служебной деятельности, давать различные вводные и неожиданные команды и сигналы, по которым обучающийся должен выполнить то или иное действие.

Рассмотрим пример типового занятия по ФП.

Поскольку длительность и интенсивность разминки определяются внешними условиями, физическим и эмоциональным состоянием занимающегося и т. п., то рекомендовать единую по

характеру, продолжительности и интенсивности нагрузки для всех случаев нецелесообразно.

Разминку начинают с равномерного бега в среднем темпе. Он позволяет быстро подготовить организм к работе и разогреть мышцы. Далее следует провести бег, изменяя его темп: некоторые участки пробегать с ускорением, с высоким подниманием коленей, с захлестыванием голеней. Для развития координационных способностей можно использовать бег приставными шагами, спиной вперед, с поворотами на 360 градусов, с изменением направления, с прыжками вверх по сигналу преподавателя, с кувырками вперед на ковре либо матах, разложенных дорожкой по диагонали зала, с длинными кувырками, с кувырками в прыжке или через партнера, с кувырками назад, с переворотами боком (колесом). В дальнейшем упражнения на дорожке из матов можно комбинировать, например, кувырок вперед – колесо – кувырок назад с выходом в стойку на руках. После беговых упражнений занимающиеся переходят на шаг, выполняя дыхательные упражнения, перестраиваются в колонну по четыре.

Выполняются серии прыжков: в среднем темпе на обеих ногах, на одной, на обеих с поворотом на 180 и 360 градусов, в высоком темпе на обеих ногах с касанием бедрами груди. После чего даются упражнения на восстановление дыхания, выполняются движения для разогревания кистевых, локтевых суставов с сжатыми кулаками по направлению вперед, назад, круговые движения предплечьями (вперед-назад, наружу-внутри, руками – вперед-назад, головой – влево-вправо, круговые), стопами (левой и правой – вверх-вниз, круговые), коленями (сгибательные, разгибательные, наружу, внутрь), тазом (движения влево-вправо и круговые).

Выполняются упражнения на восстановление дыхания, затем – специальные силовые упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на кулаках, на пальцах, на тыльной стороне кисти, сгибание и разгибание в упоре отдельно правой и левой руками, сгибание туловища из положения лежа на спине, глубокие приседания на полной ступне, ноги врозь). Много силовых упражнений выполнять не следует. Здесь главная задача – подготовить мышцы к работе. Целенаправленному же развитию силы следует посвящать специальные занятия или тренировки в режиме самоподготовки.

Большое внимание на занятиях уделяют развитию гибкости – качеству, очень важному для овладения приемами самообороны. Для развития гибкости можно использовать следующие упражнения: сед на носках с максимальным покачиванием вперед-назад, выпады вперед, в стороны; в положении выпада в сторону перемещение массы тела с одной ноги на другую, не приподнимая туловища; в положении седа наклоны вперед, в стороны; в положении седа нога согнута во внутрь (наружу), наклоны вперед, в стороны, повороты туловища влево, вправо; шпагаты – продольный, поперечный; махи ногой у опоры в сторону, вперед, назад. Упражнения на гибкость можно выполнять как индивидуально, так и с помощью партнера.

В *основной части* занятия (55–60 мин) решают задачи изучения, закрепления и совершенствования приемов и технических действий.

Основная часть занятия начинается с повторения всех изученных базовых элементов техники выполнения служебно-прикладных упражнений. К ним относятся удары руками, ногами, блокирование этих действий. Все элементы техники (удары и блоки) выполняют на месте и в движении, в разном темпе, обязательно в учебных и боевых стойках. После того как элементы техники станут выполняться уверенно, на уровне навыка, их повторяют в комбинациях, соединяя вместе 2–3 приема.

Изучение нового действия или приема проводят по схеме общеизвестного показа нового приема в ситуации единоборства: разъяснение и применение, показ приема в стандартных условиях с объяснением выполнения каждого элемента; пробное практическое выполнение обучающимися приема в целом, выполнение приема по разделениям (если необходимо, то с подводящими имитационными упражнениями), целостное выполнение приема; выполнение приема в медленном темпе в стандартных условиях.

Закрепление изученного действия предполагает формирование соответствующего двигательного навыка. Работа основывается на многократном повторении приема в стойках и движении в среднем и быстром темпе.

Совершенствование изученных приемов проводят в единоборстве с передвижениями. Разбившись попарно, занимающиеся в учебных стойках отрабатывают изученное атакующее или за-

щитное действие в движении. Следующим этапом совершенствования приемов является условное единоборство. В нем оговариваются приемы нападения и защиты. Момент атаки выбирает нападающий. Проводят условное единоборство с остановкой после каждой атаки и непрерывно, а также свободное единоборство, где партнеры не подразделяются на атакующего и защищающегося, а применяют изученные технические действия в зависимости от ситуации. Для повышения плотности занятия в основную часть необходимо включать спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам с элементами единоборств.

Заключительная часть занятия (5–10 мин) включает в себя восстановительные мероприятия: медленный равномерный бег, ходьбу, упражнения на расслабление (свободное потряхивание руками с расслаблением мышц плечевого пояса, свободное потряхивание ног, расслабленные наклоны туловища и головы назад и вперед и др.). Проводится уборка места занятия, преподаватель подводит итоги:

- напоминает тему, цель и учебные вопросы занятия;
- определяет степень усвоения материала;
- указывает недостатки и порядок их устранения;
- объявляет оценки, дает задание на самоподготовку;
- отвечает на вопросы обучающихся.

4. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе физической подготовки

В системе физического воспитания существует несколько форм ФП, которые могут быть сгруппированы следующим образом: учебные занятия (обязательные), самостоятельные занятия, физические упражнения в режиме дня, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Каждая из этих групп имеет одну или несколько форм реализации ФП, которые могут быть избирательно использованы или для всего контингента сотрудников, или для его части. ФП сотрудников проводится в форме теоретических и практических занятий.

Значение теоретических занятий велико, так как в ряде случаев это единственный путь для получения сотрудниками необ-

ходимых профессионально-прикладных знаний, связанных с использованием средств физической культуры и спорта. ФП при самостоятельных занятиях сотрудников в свободное время также имеет несколько форм: занятия прикладными видами спорта под руководством тренеров; самостоятельные занятия физической культурой и отдельными видами спорта, способствующими воспитанию прикладных физических и специальных качеств, формированию прикладных умений и навыков в свободное время в течение учебного года.

Следует особо подчеркнуть, что для самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимо иметь личную мотивацию и стимул. Если мотивы сформировались, то определяется цель занятий, например:

- активный отдых;
- укрепление и коррекция здоровья;
- повышение уровня физического развития и физической подготовленности;
- выполнение различных тестов;
- достижение спортивных результатов и т. д.

Конкретная направленность и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся.

Можно выделить следующие виды направленности:

гигиеническую – предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья;

оздоровительно-рекреативную – предусматривает использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в выходные дни и в период отпуска в целях восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения;

общеподготовительную – обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение длительного периода на уровне требований и норм какой-либо системы тестов (например, контрольных тестов для оценки физической подготовленности учебной программы);

спортивную – имеет целью повышение спортивного мастерства занимающихся, участие в спортивных соревнованиях, достижение возможно высоких спортивных результатов;

профессионально-прикладную – предусматривает использование средств физической культуры и спорта в системе научной организации труда и для подготовки к профессиональной деятельности с учетом особенностей получаемой специальности;

лечебную – заключается в использовании физических упражнений, закаливающих факторов и гигиенических мероприятий в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм.

Организационные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами. Однако существуют общие формы. Можно выделить *три основные формы самостоятельных занятий*: утренняя физическая зарядка, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, самостоятельные тренировочные занятия в свободное время. Утренняя физическая зарядка (далее – УФЗ) включается в распорядок дня и проводится в утренние часы, после пробуждения от сна. В комплекс УФЗ следует включать упражнения для всех групп мышц, системы вольных упражнений, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (например, элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой). При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется постепенно повышать физическую нагрузку на организм, с максимумом в середине или во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Увеличение и уменьшение нагрузки должны происходить постепенно. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений, постепенно увеличивая ее до средних величин. Между сериями из 2–3 упражнений (а для силовых упражнений после каждого) выполняется упражнение на расслабление

или медленный бег (20–30 сек). Дозировка физических упражнений, то есть увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается: изменением исходных положений (например, наклоны туловища вперед и вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении «ноги врозь» и труднее делать в исходном положении «ноги вместе»); изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа; увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп; увеличением или сокращением пауз для отдыха.

УФЗ должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса УФЗ рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5–7 мин) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания. Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между работой. Такие упражнения обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10–15 мин через каждые 1–1,5 ч работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности. Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнение упражнений на открытом воздухе. Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить с использованием различных видов спорта или систем физических упражнений. При этом прежде всего рекомендуются наиболее общедоступные виды спорта, в основном циклические, менее других требующие высокого уровня спортивной подготовленности. Наиболее популярные игровые виды спорта эффективны лишь тогда, когда занимающиеся уже обладают «базой», то есть достаточным уровнем практических знаний и навыков в данном виде спортивной деятельности. Благодаря многообразию двигательных действий, которые может совершать человек, выполнение различных комплексов физических упражнений и занятия разными видами спорта могут широко и целенаправленно использоваться для решения задач, которые ставят перед собой занимающиеся. Так, для активного отдыха в

течение рабочего дня применяются средства производственной физической гимнастики. Для занятий в свободное время используются средства по интересам, а также средства, отражающие индивидуальные особенности занимающихся. Для эмоциональных, коммуникабельных, легко отвлекающихся и включающихся в работу людей можно рекомендовать спортивные или подвижные игры, различные виды единоборств, ритмическую гимнастику. Устойчивым людям, способным длительное время выполнять напряженную профессиональную работу, полезно использовать бег, кросс, бег на лыжах, передвижение на велосипеде, плавание и т. п. Необщительным и замкнутым лицам эффективный отдых могут обеспечить преимущественно индивидуальные занятия, то есть системы физических упражнений.

Для развития основных физических качеств применяются различные упражнения: *для развития силы* – упражнения с отягощением собственным весом тела и его частей, с отягощением малого, среднего и большого веса, с резиновыми амортизаторами, эспандером, упражнения на тренажерах, атлетическая гимнастика, тяжелая атлетика, гиревой спорт, для развития быстроты движений упражнения на велоэргометре продолжительностью не более 20 сек, спринтерские дистанции в легкой атлетике (100, 200 м), велосипедном, конькобежном спорте; *для развития ловкости* большое значение имеет объем двигательных умений и навыков, разучивание новых, сложных движений, а также акробатические упражнения, упражнения спортивной и художественной гимнастики, аэробика, прыжки в воду, прыжки на батуте, фигурное катание на коньках; *для развития гибкости* рекомендуется выполнять гимнастические упражнения для всех частей тела с большой амплитудой: активные (за счет собственных усилий) и пассивные (за счет внешних сил), с помощью партнера или с использованием отягощений; *для развития выносливости* полезны все циклические виды спорта, нагрузка в которых продолжается длительное время (от 6 до 30 мин и более). К ним относятся: спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, биатлон, конькобежный спорт, плавание, гребля, велосипедный спорт. *Для освоения жизненно необходимых навыков* используются ходьба, бег, кросс, бег на лыжах, плавание, ритмическая гимнастика. *Для воспитания волевых качеств* следует заниматься

прикладными видами. Сформированные мотивы и интерес сотрудников к предметной стороне физкультурно-спортивной деятельности требуют учета степени сложности ее освоения, адекватного возрастным, психофизическим, функциональным возможностям личности сотрудников. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом в процессе учебной деятельности сотрудников имеют существенное значение, их организация должна соответствовать особенностям работы. Выбор содержания и формы самостоятельных занятий в значительной мере зависит от особенностей работы, условий быта, социальных и семейных обстоятельств, геоклиматических условий и функционального состояния организма занимающегося.

Самостоятельные занятия избранным видом спорта соответствуют направлению, при котором предполагаются специализированные систематические занятия с целью повышения или сохранения определенного уровня спортивных результатов. Средствами для повышения эффективности занятий избранным видом спорта являются также специально подобранные физические упражнения, которые принято разделять на две группы по следующим признакам: степени близости упражнения к основной соревновательной деятельности занимающихся и направленности на преимущественное решение той или иной задачи спортивной подготовки.

К первой группе относятся:

Соревновательные упражнения – упражнения, являющиеся предметом спортивной специализации, при выполнении которых в ходе соревнований определяется спортивный результат. Их тренировочные виды могут отличаться по интенсивности и продолжительности, а также по другим признакам вариативности.

Специально-подготовительные упражнения – близки к соревновательным по форме и структуре движений, по характеру воздействия на развитие физических качеств и деятельность функциональных систем. Различают подводящие упражнения, с помощью которых осваивается одна или несколько фаз соревновательного упражнения, способствующие воспитанию физических качеств, необходимых для достижения высокого результата в избранном виде спорта.

Общеподготовительные упражнения – мало связаны со специально-подготовительными и соревновательными. Они применяются для разносторонней физической подготовки. Использование таких упражнений способствует уменьшению монотонности занятий и может служить целям активного отдыха.

Во вторую группу включаются упражнения, направленные на комплексное совершенствование спортивного мастерства занимающихся: физическую, техническую и тактическую подготовку; воспитание моральных и волевых качеств; специальную психическую подготовку; приобретение знаний и практического опыта в тренировочной и соревновательной деятельности. Целесообразность любой системы упражнений определяется положительным воздействием на повышение функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо знать их общестимулирующее влияние и физиологическую «стоимость», что позволит сознательно выбирать и применять различные физические упражнения.

Методы спортивной тренировки в избранном виде спорта можно представить на основе трех классификационных признаков:

- направленность;
- цикличность;
- величина нагрузки при применении средств или тренировочных заданий.

По направленности воздействия на организм различают: соревновательные методы тренировки, нагружающие те системы организма и энергетические источники, которые интенсивно функционируют при участии в соревнованиях; специально-подготовительные методы, избирательно воздействующие на отдельные системы организма; общеподготовительные, которые тренируют системы организма, обычно не загружаемые в процессе соревнований. Они способствуют более интенсивному восстановлению работоспособности организма по механизму активного отдыха.

По цикличности применения тренировочных заданий используют:

- однократные методы, при которых тренировочное задание предусматривает два параметра нагрузок: по продолжительности

мышечной работы и по ее интенсивности (например, часовой бег при ЧСС, равной 150 уд/мин);

– серийные, включающие три параметра нагрузки (продолжительность нагрузки, ее интенсивность и число повторений упражнения) и два параметра, относящиеся к отдыху между повторением упражнений (по продолжительности отдыха и его характеру);

– многосерийные методы тренировки, содержащие восемь параметров нагрузки и отдыха: продолжительность упражнения, его интенсивность, величина интервала отдыха внутри серии, характер интервала внутри серии, число повторений упражнения внутри серии, характер интервала между сериями, общее число серий.

По величине тренировочной нагрузки применяются:

– облегченные методы, предусматривающие такое сочетание компонентов нагрузок и отдыха, которое позволяет быстро восстановить 95% работоспособности организма;

– оптимальные методы, которые характеризуются сочетанием нагрузки и отдыха, когда организм занимающегося восстанавливается относительно медленно в связи со значительной потерей работоспособности (но не более суток);

– жесткие методы, приводящие занимающихся в состояние большого утомления, после которого требуется длительное время и специальные средства для восстановления организма.

В процессе выполнения той или иной системы физических упражнений проводится преимущественно комплексная тренировка, направленная на развитие всех физических качеств с акцентом на те, проявлением которых характеризуется данная система. Например, оздоровительная ходьба, бег, ходьба и бег на лыжах, плавание, туристские походы и т. п. характеризуются преимущественным проявлением выносливости, атлетическая гимнастика и занятия на тренажерах – проявлением силы; спортивные игры – проявлением ловкости, быстроты движений и выносливости и т. п.

При комплексной тренировке необходимо учитывать различную направленность взаимодействия упражнений в тренировочном занятии. Во время подготовительной части занятия рекомендуется включать упражнения на гибкость и координацию

движений, повышение прочности суставно-связочного аппарата нижних конечностей. В основной части занятия выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и быстроту их выполнения, затем упражнения для развития выносливости. При выполнении упражнений на выносливость тренировочная нагрузка характеризуется следующими компонентами: интенсивностью упражнений, их продолжительностью, числом повторений, продолжительностью интервалов отдыха, характером отдыха. Интенсивность физической нагрузки может определяться по ЧСС.

Исследованиями установлено, что для разного возраста минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект, составляет:

- для лиц 20 лет – 134 уд/мин;
- 30 лет – 129 уд/мин;
- 40 лет – 124 уд/мин;
- 50 лет – 118 уд/мин;
- 60 лет – 113 уд/мин;
- 65 лет – 108 уд/мин.

При наличии максимальных и минимальных величин интенсивности по ЧСС можно определить зоны оптимальных и больших нагрузок:

– для лиц 17–20 лет оптимальной зоной будет диапазон ЧСС от 150 до 177 уд/мин, зоной больших нагрузок – от 177 до 220 уд/мин;

– для лиц 25 лет – 145–172 и 172–195 уд/мин соответственно.

В зависимости от лучших индивидуальных результатов занимающихся на основе обобщения рекомендаций, разработанных разными авторами, можно предложить следующие градации интенсивности преодоления дистанции в легкоатлетическом беге и в беге на лыжах. Если занимающийся знает свой личный рекорд в беге на какую-либо дистанцию, то он с помощью данной таблицы может рассчитать все четыре градации интенсивности по скорости и по времени и использовать эти расчеты в ходе тренировки. Самочувствие занимающихся точно отражает изменения, происходящие в организме под влиянием занятий физическими упражнениями. Если нагрузка на занятиях является чрезмерной, превышает возможности организма, то постепенно накапливается

утомление. В этом случае необходимо снизить нагрузку или временно прекратить занятия. Оптимальные энергозатраты для здорового человека со средним физическим развитием должны составлять 2 700–3 800 ккал в сутки, из которых 1 200–2 000 ккал должно затрачиваться на мышечную работу. Например, для человека с низкими профессиональными энергозатратами (работники умственного труда – 800 ккал в сутки) дефицит физической активности составляет 400 ккал в сутки, который должен быть восполнен с помощью занятий физическими упражнениями и спортом. В случае, когда у спортсмена при отсутствии рационального питания и здорового образа жизни расход энергии может выйти за пределы допустимых величин и составить 3 600–6 500 ккал в сутки, произойдет истощение функциональных резервов, что приведет к патологическим изменениям в организме.

Энергетическая стоимость тренировочных нагрузок строго индивидуальна и зависит от пола, возраста и уровня физической тренированности, то есть при равной относительной интенсивности физической нагрузки она будет выше у молодых по сравнению с лицами более старшего возраста, а также тренированных по сравнению с нетренированными. Спортивно-тренировочная направленность занятий распространена преимущественно среди молодых людей, а также лиц зрелого возраста, ранее активно занимавшихся физическими упражнениями и спортом. Такие занятия предусматривают регулярную учебно-тренировочную нагрузку, достижение спортивных результатов с учетом спортивных интересов занимающихся, предъявляют определенные требования к уровню их физической и спортивной подготовленности, предполагают участие в спортивных соревнованиях.

Тренировочные занятия можно проводить индивидуально и в группе. *Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная.* Необходимо помнить, что самостоятельные занятия в одиночку можно проводить только на стадионах, спортивных площадках, в парках, в черте населенных пунктов.

Самостоятельные индивидуальные занятия на местности или в лесу вне населенных пунктов во избежание несчастных случаев не допускаются. Выезд или выход для тренировок за пределы населенного пункта может проводиться группами из 3–5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходи-

мые меры предосторожности по профилактике спортивных травм, обморожения и т. д. Не допускается также отставание от групп отдельных занимающихся. Тренироваться рекомендуется 2–7 раз в неделю 1–1,5 ч. *Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, т. к. это не способствует повышению уровня тренированности организма.*

Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2–3 ч после обеда. Не рекомендуется тренироваться утром, сразу после сна, натощак. Тренировочные занятия, как правило, носят комплексный характер, то есть должны способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий требует более индивидуального подхода и предварительной подготовки, то есть специального отбора тренировочных средств, нагрузок, места и времени занятий, консультаций со специалистами. В любом случае следует учитывать, что занимающийся не может реализовать поставленные перед собой задачи только совершенствованием методов тренировочных занятий, увеличением объемов и интенсивности нагрузок. Вопросы правильного построения тренировочного микроцикла невозможно решить без учета особенностей протекания процессов утомления и восстановления организма. Чтобы правильно построить микроцикл, нужно знать не только, какое воздействие оказывают на занимающегося различные по величине и направленности нагрузки, но и каковы динамика и продолжительность протекания процессов восстановления после них.

Физиологическими биохимическими исследованиями установлено, что восстановительные процессы в зависимости от их направленности в одних случаях могут обеспечить рост работоспособности, а в других – привести к ее падению. При этом в организме могут развиваться два противоположенных состояния: нарастание тренированности (если восстановление обеспечивает восполнение энергетических ресурсов) или переутомление (если восстановление энергетических ресурсов не происходит). Самостоятельные тренировочные занятия проводятся по общепринятой структуре. С возрастом в процессе старения организма наступают изменения функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, двигательного аппара-

та и мышц, происходит нарушение обмена веществ, что приводит к ограничению двигательной активности. Ухудшается адаптация организма к различным физическим нагрузкам. Нарушается способность к выполнению силовых упражнений со сложной координацией. Возрастное уменьшение количества воды, калия и кальция в мышечной ткани приводит к потере эластичности мышц.

С учетом возрастных изменений:

– лицам 17–29 лет (частично до 49 лет), имеющим высокий уровень физической подготовленности, рекомендуются занятия избранным видом спорта;

– лицам, имеющим среднюю физическую подготовленность, – занятия общей физической подготовкой;

– лицам с низкой физической подготовленностью – занятия оздоровительной направленности.

Выбор количества занятий в неделю зависит в значительной степени от цели самостоятельных тренировок. Для поддержания физического состояния на достигнутом уровне достаточно заниматься два раза в неделю. Для его повышения – три раза, а для достижения заметных спортивных результатов – 4–5 раз в неделю.

Планирование самостоятельных занятий осуществляется курсантами под руководством преподавателей. Перспективные планы самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на весь период обучения, то есть на 4–6 лет.

В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности курсанты могут планировать достижение различных результатов по годам обучения в вузе и в дальнейшей жизни и деятельности – от контрольных тестов учебной программы до нормативов разрядной классификации. Курсантам всех учебных факультетов при планировании и проведении самостоятельных тренировочных занятий следует несколько снижать интенсивность физической нагрузки, придавая занятиям в отдельных случаях форму активного отдыха. Вопросу сочетания умственной и физической работы следует уделять пристальное внимание. Необходимо постоянно анализировать состояние организма по субъективным и объективным данным самоконтроля. При многолетнем перспективном планировании самостоятельных трениро-

вочных занятий общая тренировочная нагрузка, изменяясь волнообразно с учетом умственного напряжения по учебным занятиям в течение года, должна иметь тенденцию к повышению. Только при этом условии будет происходить укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности, а для занимающихся спортом – повышение состояния тренированности и уровня спортивных результатов.

Наиболее распространенными средствами самостоятельных занятий являются следующие системы физических упражнений и виды спортивной деятельности: ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

Увеличение дистанции и скорости ходьбы должно происходить постепенно. При хорошем самочувствии и свободном выполнении тренировочных нагрузок по ходьбе можно переходить к чередованию бега с ходьбой. При хорошем самочувствии и свободном выполнении тренировочных нагрузок по ходьбе можно переходить к чередованию бега с ходьбой, что обеспечивает постепенное нарастание нагрузки и дает возможность регулировать ее в строгом соответствии со своими индивидуальными возможностями. После выполнения бега в чередовании с ходьбой и при наличии хорошего самочувствия можно переходить к непрерывному бегу. Бег является наиболее эффективным средством укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности. Мудрая природа в ходе эволюции запрограммировала для организма человека высокую надежность и прочность, рассчитанную, по оценкам специалистов, не менее чем на 120–150 лет здоровой жизни. Однако реализовать эту заманчивую программу не просто. Этому мешают чаще всего нежелательные отклонения, происходящие в сердечно-сосудистой системе. Существует немало средств укрепления сердечно-сосудистой системы, и ведущее место среди них занимает оздоровительный бег благодаря своей эффективности, общедоступности, естественности. Не случайно оздоровительным бегом занимаются сегодня миллионы людей. При систематической тренировке мужчины

могут довести время непрерывного бега до 50–70 мин (8–10 км) и более, женщины – до 40–50 мин (5–6 км) и более. Обязательным условием является круглогодичность занятий. Тренировочные занятия зимой способствуют закаливанию организма, повышению его сопротивляемости простудным и некоторым инфекционным заболеваниям.

Режим 1. Зона комфорта до одного года. Бегуну сопутствует ощущение приятного тепла, ноги работают легко и свободно, дыхание осуществляется через нос, бегун без труда поддерживает выборную скорость, ему ничего не мешает, возникает желание бежать быстрее. Спортсмены используют этот режим для восстановления после напряженных тренировок. ЧСС сразу после бега составляет 20–22, через одну минуту – 13–15 за 10 сек.

Режим 2. Зона комфорта и малых усилий. Для бегунов со стажем два года. Бегун ощущает приятное тепло, ноги продолжают работать легко и свободно, дыхание становится глубоким смешанным через нос и рот, присутствует легкая усталость, скорость бега сохраняется с небольшим усилием. ЧСС сразу после бега составляет 24–26, через одну минуту – 18–20 ударов за 10 сек.

Режим 3. Зона напряженной тренировки. Для бегунов со стажем три года, для спортсменов как тренировочный режим. Бегуну жарко, несколько тяжелеют ноги, особенно бедра, при дыхании не хватает воздуха на вдохе, исчезла легкость, трудно удерживать темп, скорость сохраняется усилием воли. ЧСС сразу после бега составляет 27–29, через одну минуту – 23–26 ударов за 10 сек.

Режим 4. Зона соревновательная. Для бегунов, участвующих в соревнованиях по бегу. Бегуну очень жарко, ноги тяжелеют и «вязнут», дыхание становится напряженным, с большой частотой, мешает излишнее напряжение мышц шеи, рук, ног, бег выполняется с трудом, несмотря на усилия скорость бега на финише падает. ЧСС сразу после бега составляет 30–35, через одну минуту – 27–29 ударов за 10 сек. Основным, а возможно, и единственным, методом тренировки в оздоровительном беге является равномерный (или равномерно-ускоренный) метод, развитие которого связано с именем А. Лидьярда.

Начинающие бегуны в качестве подготовительного средства могут применять чередование ходьбы и бега. Например, сначала 50 и 150 м ходьбы, а затем 100 м бега и 100 м ходьбы. Отрезки бега должны увеличиваться непроизвольно до тех пор, пока бег не станет непрерывным.

Из всего богатого арсенала тренировочных средств бегунов на средние и длинные дистанции для любителей оздоровительного бега подходят только три:

1. Легкий равномерный бег – бег от 20 до 30 мин при пульсе 120–130 уд/мин. Для начинающих бегунов является основным и единственным средством тренировки. Подготовленными бегунами используются в разгрузочные дни в качестве облегченной тренировки, способствующей восстановлению.

2. Длительный равномерный бег – бег по относительно ровной трассе от 60 до 120 мин при пульсе 132–144 уд/мин раз в неделю. Применяется для развития и поддержания общей выносливости.

3. Кроссовый бег – от 30 до 90 мин при пульсе 144–156 уд/мин 1–2 раза в неделю. Применяется для развития выносливости только хорошо подготовленными бегунами. Занятие начинается с разминки продолжительностью 10–15 мин. Она необходима для того, чтобы «разогреть» мышцы, подготовить организм к предстоящей нагрузке, предотвратить травмы. Начиная бег, надо соблюдать самое главное условие – темп бега должен быть невысоким и равномерным, бег должен доставлять удовольствие, «мышечную радость». Если нагрузка является слишком высокой, быстро наступает утомление, следует снижать темп или несколько сокращать его продолжительность. Бег должен быть легким, свободным, ритмичным, естественным, не напряженным. Это автоматически ограничивает скорость бега и делает его безопасным. Необходимо подобрать для себя оптимальную скорость, свой темп. Это индивидуальное понятие – скорость, которая подходит только вам и никому больше. Свой темп обычно вырабатывается в течение 2–3 месяцев занятий и затем сохраняется длительное время.

«Бегать – одному!» – важнейший принцип тренировки, особенно на первых порах. Иначе невозможно определить оптималь-

ную скорость бега и получить удовольствие. Состояние здоровья, возраст, физическая подготовленность и другие индивидуальные особенности бегунов настолько различны, что невозможно подобрать общую оптимальную скорость даже для двух человек.

«Только бодрость!» – этот принцип означает, что нагрузка, особенно в начале занятий, не должна вызывать выраженного утомления и снижения работоспособности. Чувство вялости, сонливости днем – верный признак того, что нагрузку нужно уменьшить. Регулировать интенсивность физической нагрузки можно по ЧСС. Важным показателем приспособленности организма к беговым нагрузкам является скорость восстановления ЧСС сразу после окончания бега. Для этого определяется ЧСС в первые 10 сек после окончания бега, пересчитывается на одну минуту и принимается за 100%. Хорошей реакцией восстановления считается снижение ЧСС через одну минуту на 20%, через три минуты – на 30%, через пять минут – на 50%, через десять минут – на 70–75% (отдых в виде медленной ходьбы).

Для укрепления здоровья и поддержания хорошей физической подготовленности достаточно бегать ежедневно по 3–4 км или в течение 20–30 мин. Наиболее важен не объем работы, а регулярность занятий.

Кросс – это бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков, канав, кустарника и других препятствий. Он развивает способность к ориентированию и быстрому преодолению больших расстояний и естественных препятствий, формирует умение правильно оценить и распределить свои силы и т. д. Местом для занятий может быть лес или лесопарк. Для определения объема и интенсивности физической нагрузки можно воспользоваться рекомендациями, которые даны по ходьбе и бегу.

5. Требования к физической подготовке сотрудников различных подразделений органов внутренних дел с учетом особенностей двигательного режима их оперативно-служебной деятельности

В соответствии с Порядком в целях дифференцированного подхода к обучению сотрудников в зависимости от специфики оперативно-служебных задач устанавливаются три уровня физической подготовки, предусматривающие минимальные требования к объему изучаемого учебного материала, в рамках которых осуществляется их обязательная подготовка и проверка.

Первый уровень – специальная физическая подготовка (для сотрудников отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите).

Второй уровень – усиленная физическая подготовка (для сотрудников полиции, за исключением сотрудников отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите).

Третий уровень – базовая физическая подготовка (для сотрудников, не являющихся сотрудниками полиции).

Для организации и проведения занятий по профессиональной служебной и физической подготовке создаются учебные группы с учетом категорий должностей и особенностей оперативно-служебной деятельности сотрудников.

Исходя из принадлежности сотрудника к определенному уровню физической подготовки, устанавливаются соответствующие требования к специальной физической (усиленной или базовой) и общей физической подготовке сотрудников.

Уровень общей физической подготовки оценивается по минимальному количеству баллов, набранных при выполнении контрольных упражнений (контрольного упражнения) общей физической подготовки (см. табл. 1).

**Оценка физической подготовленности
для оценки физической подготовленности сотрудников**

Возрастные группы	Минимальное количество баллов		
	Сотрудники отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите (сумма в трех упражнениях)	Сотрудники полиции, замещающие должности в органах внутренних дел, отнесенные к первой – третьей группам предназначения, за исключением сотрудников отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите (сумма в двух упражнениях)	Сотрудники, не являющиеся сотрудниками полиции, а также сотрудники полиции, замещающие должности в органах внутренних дел, отнесенные к четвертой группе предназначения (в одном упражнении)
	Сотрудники мужского пола		
1	180	115	55
2	165	105	50
3	150	95	45
4	135	85	40
5	120	75	35
6	105	65	30
7	90	55	25
8	75	45	20
	Сотрудники женского пола		
1	150	100	50
2	140	90	45
3	125	80	35
4	110	65	25
5	80	50	20
6	60	40	15

Проверка физической подготовки:

– сотрудников отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, осуществ-

ляется по трем контрольным упражнениям общей физической подготовки (по одному на силу, быстроту и ловкость, выносливость на выбор проверяемого с учетом погодных и климатических условий, а также состояния учебно-материальной базы) и служебно-прикладным упражнениям (боевым приемам борьбы);

– сотрудников полиции, замещающих должности в органах внутренних дел, отнесенные к 1–3 группам предназначения, за исключением сотрудников, перечисленных в п.п. 159.1 Порядка, осуществляется по двум контрольным упражнениям общей физической подготовки (по одному на силу, быстроту и ловкость на выбор проверяемого с учетом состояния учебно-материальной базы) и служебно-прикладным упражнениям (боевым приемам борьбы);

– сотрудников, не являющихся сотрудниками полиции, а также сотрудников полиции, замещающих должности в органах внутренних дел, отнесенные к 4 группе предназначения, осуществляется по одному контрольному упражнению общей физической подготовки (на силу или быстроту и ловкость на выбор проверяемого с учетом состояния учебно-материальной базы) и служебно-прикладным упражнениям (боевым приемам борьбы).

Начисление баллов за выполнение контрольных упражнений общей физической подготовки осуществляется в соответствии с нормативами по общей физической подготовке (на силу, быстроту и ловкость, выносливость) по таблицам начисления баллов (п. 200 Порядка).

Уровень владения сотрудниками боевыми приемами борьбы оценивается по результату решения трех задач, в том числе связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, проведением наружного досмотра, а также применением специальных и подручных средств ограничения подвижности, и определяется:

- «удовлетворительно» – если решено не менее двух задач;
- «неудовлетворительно» – в остальных случаях.

Решение задачи, связанной с ограничением свободы передвижения ассистента, оценивается:

– «выполнено» – если сотрудник уверенно и эффективно защитился от атакующих действий (переместился с пути движущейся атакующей конечности или направления ствола огнестрельного оружия, отбил атакующую конечность либо отвел ее в

сторону, обозначил расслабляющий удар и освободился от захвата (обхвата); подавил сопротивление (акцентировано обозначил удар, толчком или рывком вывел ассистента из равновесия); обезоружил; ограничил свободу передвижения ассистента (сковал его руки болевым приемом, надежным и удобным для сопровождения, надел наручники или связал, вынудил ассистента угрозой применения оружия подчиниться или условно применил его на поражение);

– «не выполнено» – если сотрудник неэффективно защитился от атакующих действий, не подавил сопротивление, не обезоружил, не ограничил свободу передвижения ассистента, медленно, неуверенно выполнил боевой прием борьбы.

Решение задачи, связанной с проведением наружного досмотра, применением специальных и подручных средств ограничения подвижности, оценивается:

– «выполнено» – если сотрудник в соответствии с описанием, упреждая возможность внезапного нападения ассистента, вынудил его принять положение (позу) для осуществления наружного досмотра или сковывания специальными (подручными) средствами ограничения подвижности; существенно ограничил или лишил ассистента возможности изменить положение, сопротивляться; тщательно осуществил наружный досмотр (обнаружил и изъял макеты холодного или огнестрельного оружия) или же сковал его руки специальными (подручными) средствами ограничения подвижности, исключив возможность ассистента самостоятельно высвободиться из них;

– «не выполнено» – если сотрудник сблизился с ассистентом на расстояние удара в поле его зрения, не выполнил действий, обеспечивающих сохранение его крайне неустойчивого (или скованного) положения; поставил себя в положение, в котором у ассистента возникает действительная возможность нападения; небрежно провел наружный досмотр (не обнаружил макеты холодного или огнестрельного оружия), не сковал или сковал его руки специальными (подручными) средствами ограничения подвижности способом, не соответствующим описанию.

Индивидуальная оценка сотрудника по физической подготовке складывается из баллов, набранных им за выполнение контрольных упражнений (контрольного упражнения) общей физи-

ческой подготовки, а также оценки за выполнение служебно-прикладных упражнений (боевых приемов борьбы) и определяется:

– «удовлетворительно» – если сотрудник набрал минимальное количество баллов, установленных п. 198 Порядка, либо превысил его и получил удовлетворительную оценку за выполнение служебно-прикладных упражнений (боевых приемов борьбы);

– «неудовлетворительно» – в остальных случаях.

При проведении проверок физической подготовленности повторное выполнение упражнений с целью улучшения полученной оценки не допускается.

Сотрудникам, привлеченным к проверке физической подготовленности, но не принимавшим участие в выполнении одного и более контрольных упражнений, по каждому из них выставляется оценка «неудовлетворительно» либо ноль баллов в зависимости от критериев их оценки, после чего индивидуальная оценка физической подготовленности выводится на общих основаниях.

Сотрудники, освобожденные от физических нагрузок либо не прошедшие первоначальную подготовку (за исключением проверок, проводимых в конце периода обучения, учебного года в образовательных организациях и центрах профессиональной подготовки), к проверке физической подготовленности не привлекаются.

Сотрудники, освобожденные от физических нагрузок, проходят проверку физической подготовленности после выздоровления.

Для того чтобы разобраться с критериями оценки профессионально-прикладных качеств сотрудников полиции, необходимо самостоятельно изучить контрольные упражнения и нормативы по физической подготовке для различных категорий в соответствии с Наставлением и Порядком.

Заключение

Физическая подготовка в органах внутренних дел направлена не только на обеспечение физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов, но и на формирование у них профессионально важных профессионально-прикладных качеств.

Целесообразно отметить, что физическая готовность сотрудников органов внутренних дел не предполагает достижения максимально высокого уровня развития преимущественно одного какого-нибудь физического качества или двигательного навыка. Она должна способствовать оптимальному развитию их двигательных способностей.

Профессионально-прикладная значимость физической подготовки для сотрудников подразделений органов внутренних дел заключается в ее возможностях по воспитанию профессионально важных психических качеств, а также формированию психологической готовности к решению оперативно-служебных задач в различных условиях служебной профессиональной деятельности.

Все вышеизложенное дает основание полагать, что физическая подготовка в образовательных организациях МВД России должна носить выраженный профессионально-прикладной характер.

Литература

а) нормативные правовые акты:

1. Конституция РФ (принята на всенародном голосовании 12 декабря 1993 года) // Российская газета. 1993. 25 дек.

2. О полиции: федер. закон Российской Федерации от 07.02.2011 № 3-ФЗ (с изм. и доп.). Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ (с изм. и доп.). Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

4. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450. Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

5. Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 05.05.2018 № 275. Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

б) основная:

1. Профессиональное обучение сотрудников органов внутренних дел (профессиональная подготовка полицейских): учебник: в 2 ч. / под общ. ред. В.Л. Кубышко. М.: ДГСК МВД России, 2015. Ч. 1.

2. Профессиональное обучение сотрудников органов внутренних дел (профессиональная подготовка полицейских): учебник: в 2 ч. / под общ. ред. В.Л. Кубышко. М.: ДГСК МВД России, 2015. Ч. 2.

3. Методические рекомендации по организации учебного процесса при реализации программ профессионального обучения в организации, осуществляющей образовательную деятельность и находящейся в ведении МВД России. М.: ДГСК МВД России, 2015.

4. Обучение комплексу базовых боевых приемов борьбы: учебно-методическое пособие / А.В. Карасев, В.М. Миленин, Д.Е. Сафонов и др.; под общ. ред. А.В. Карасева. М.: ЦОКР МВД России, 2009.

5. Тактика и правовые основы применения боевых приемов борьбы в целях самозащиты: учебно-методическое пособие / И.А. Мацур, Ю.Г. Ященко. М.: ЦОКР МВД России, 2009.

6. Тактика применения боевых приемов борьбы: учебно-методическое пособие / В.М. Миленин, С.В. Мельников, М.А. Нестругин и др. М.: ЦОКР МВД России, 2010.

7. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для вузов МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть. URL: <http://www.iprbookshop.ru/15491> (дата обращения: 14.08.2020).

в) дополнительная:

1. Совершенствование профессиональной подготовки сотрудников ОВД: материалы учебно-методического сбора. М.: Московский университет МВД России, 2011.

2. Технология проведения мониторинга физического состояния в образовательных учреждениях МВД России: методические рекомендации / сост.: В.А. Серебрянников, В.Ф. Лигута. Хабаровск: Дальневосточный юрид. институт МВД России, 2012.

3. Физическая подготовка: учебное пособие / под ред. А.Ф. Кузнецова. Омск: Омская академия МВД России, 2012.

4. Специальная направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел / С.Н. Баркалов, И.В. Герасимов, А.В. Кателкин / под общ. ред. С.Н. Баркалова. Орел: Орловский юридический институт МВД России, 2010.

5. Основы организации и методики проведения занятий по физической подготовке. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. URL: <https://fireman.club/conspects/tema-osnovy-organizacii-i-metodiki-provedeniya-zanyatij-po-fizicheskoj-podgotovke-formy-i-soderzhanie-samostoyatelnyx-zanyatij-fizicheskimi-uprazhneniyami/> (дата обращения: 14.08.2020).

ЛЕКЦИЯ 5

Методические основы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

Учебные вопросы

1. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.
2. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
3. Самоконтроль курсантов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.
4. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте.

Введение

Физическая культура в образовательных организациях МВД России является важным компонентом целостного развития личности будущих сотрудников полиции. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки курсантов и слушателей в течение всего периода обучения, физическая культура как учебная дисциплина представляет собой обязательный раздел в гуманитарном компоненте образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих качеств, как здоровье, физическое и психофизическое благополучие, физическое совершенство.

Вузовский период жизни предоставляет будущим сотрудникам полиции возможность получения значительного объема знаний, формирования умений и навыков по физической культуре в рамках государственной программы обучения, основой которой является Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС). Образовательный процесс сориентирован на логический переход всех форм физкультурной и спортивной деятель-

ности в устойчивый процесс физического самосовершенствования и самовоспитания индивида.

Влияние физической культуры на гармоничное развитие человека на протяжении веков отмечали многие известные ученые.

Древнегреческий врач Гиппократ (ок. 460–377 до н.э.) в своей работе «Отец медицины» отмечал: *«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»*.

Платон (427–347 до н.э.), древнегреческий философ, ученик Сократа, учитель Аристотеля, утверждал, что *«гимнастика есть целительная часть медицины»*.

Знаменитый персидский философ и врач Абу-Али Хусейн Ибн Абдаллах Ибн Сина (Авиценна) (ок. 980–1037) говорил, что *«бросивший заниматься физическими упражнениями часто чахнет, ибо сила его органов слабеет вследствие отказа от движений»*.

1. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений

В современных условиях в сфере физической культуры возрастает роль поиска оптимальных средств и методов, направленных на укрепление здоровья человека.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов¹. Для сохранения здоровья человека необходимо вести именно здоровый образ жизни. Здоровье человека находится в прямой зависимости от его образа жизни.

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техно-

¹ См.: Нестерова И.А. Здоровье человека // Энциклопедия Нестеровых. URL: <http://odiplom.ru/lab/zdorove-cheloveka.html> (дата обращения: 14.08.2020).

генного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья¹. Одной из возможностей сохранения, развития и восстановления здоровья человека является оздоровительная физическая культура.

Оздоровительные системы – это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья. Известные оздоровительные системы условно можно разделить на современные и традиционные. Традиционные системы пришли к нам из стран с непрерывным и преемственным развитием культуры – Индии и Китая. Это йога, ушу, цигун. Современные оздоровительные системы (например, аэробика, стретчинг и др.) формируются в странах молодой культуры на основе системного (целостного) подхода. Следует отметить, что во всех оздоровительных системах важное место отводится воспитанию здоровья.

Оздоровительная физическая культура – это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды. В основе оздоровительной физической культуры находится двигательная активность, которая имеет важное значение для формирования и поддержания нормальной жизнедеятельности организма человека, а также для предотвращения возникновения различных заболеваний.

Основными средствами физической культуры являются физические упражнения. *Физические упражнения* – это элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития².

¹ См.: Шухатович В.Р. Здоровый образ жизни // Энциклопедия социологии. Мн.: Книжный Дом, 2003.

² См.: Маноккиа П. Анатомия упражнений: Тренер и помощник в ваших занятиях// Anatomy of Exercise. М.: Эксмо, 2009.

В практике физического воспитания физические упражнения сложились на основе движений и действий, заимствованных из трудовой, бытовой, военной деятельности человека (бег, ходьба, прыжки, метания, поднятие тяжестей, плавание и др.) и организационно-методически оформились в виде гимнастики, легкой и тяжелой атлетики, подвижных и спортивных игр, спортивного туризма и т. п. Различные сочетания и системы физических упражнений составляют основу, содержание видов спорта, входят в программы физического воспитания высших учебных заведений. Для каждого упражнения мышцы определяются как первично вовлеченные в движение независимо от того, активны они или статичны.

Выбор специальных упражнений, их интенсивность (применяемый вес, когда они используются), объем (количество подходов и повторений), продолжительность и периодичность (количество занятий в неделю) определяются исходя из индивидуальных возможностей и целей человека.

Виды физических упражнений:

- *силовые упражнения* (подъем штанги, подтягивание, отжимание) – направлены на увеличение мышечной массы и придание большей силы мышцам;
- *кардиоупражнения* (бег, плавание, подвижные и спортивные игры) – полезны для сердца, повышают выносливость;
- *упражнения на растяжку мышц* – направлены на увеличение подвижности суставов и эластичности мышц.

Виды физических тренировок:

- *аэробная тренировка* – тренировка с большим числом повторений, направленная на улучшение выносливости;
- *анаэробная тренировка* – тренировка с большим отягощением, направленная на развитие силы и скорости;
- *интервальные тренировки* – призваны совместить лучшее от анаэробных и аэробных тренировок.

Современные оздоровительные системы – это системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья.

Атлетическая гимнастика – это система гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное

физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки. Воздействие силовых гимнастических упражнений на занимающегося может быть как *общего характера* (на организм в целом), так и *локального* (на группу мышц, звено опорно-двигательного аппарата). Отсюда и эффект занятий может быть поддерживающе-тонизирующим или развивающим.

К средствам атлетической гимнастики следует отнести шесть групп гимнастических упражнений, отличающихся характером и условиями выполнения:

- упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена);
- упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья;
- упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т. п.);
- упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга);
- упражнения с партнером (в парах, тройках);
- упражнения на тренажерах и специальных устройствах.

Поскольку *развитие силы* – это прежде всего функциональное совершенствование ведущих систем организма при соответствующем сочетании и взаимодействии физических и двигательных качеств, то следует выделить несколько общих закономерностей силовой тренировки:

- основными показателями мышечной силы являются: объем и масса мышц, скорость их сокращения и длительность усилия, что определяет формы силового проявления (максимальная произвольная сила, взрывная сила и силовая выносливость);
- эффект выполнения того или иного упражнения зависит от соответствующего подкрепления – повторного воздействия, при этом возможное привыкание к упражнению предусматривает своевременное изменение условий и характера упражнения с увеличением требовательности;
- индивидуальные и мотивационные особенности занимающихся требуют выбора границ напряженности воздействия (максимальных и минимальных), что выражается в длительности упражнения, величине нагрузки, режиме упражнения и занятий,

для силовой тренировки типичен показатель «повторный максимум» (далее – ПМ) или максимальное количество повторений упражнения;

– в силовой тренировке предпочтение обычно отдается «преодолевающему режиму» при условии, что последнее повторение в каждом подходе должно быть с предельным напряжением, а упражнения в статическом и уступающем режимах должны лишь дополнять эффект первого;

– важно тестирование исходного уровня подготовленности занимающихся по комплексу показателей: весоростовому соотношению, оценке мышечной топографии тела и отдельных звеньев тела, степени развития силы в различных условиях проявления, показателю ПМ и др.;

– как фактор обеспечения силовой тренировки надо рассматривать рациональное питание с учетом трех основных функций организма: создание запаса энергии, обеспечение обмена веществ и соответствующее равновесие в организме, обеспечение строительства клеток и тканей, что определяется содержанием, объемом и соотношением питательных элементов, а также дополнительные стимулирующие средства восстановления: массаж, тепловые процедуры и др.

Таким образом, широкий выбор средств атлетической гимнастики и методические возможности занятий силовыми гимнастическими упражнениями позволяют решать как общие задачи (гармоническое физическое развитие и силовое совершенствование) так и множество частных задач (коррекция фигуры, развитие общей и локальной работоспособности, развитие силы отдельных мышечных групп, развитие максимальной силы, развитие силы с прикладной направленностью (для конкретного вида двигательной деятельности или вида спорта)).

Типичными формами организаций, занимающихся атлетической гимнастикой, являются *групповые и индивидуальные занятия*.

Фитнес – это наука, исследующая механизмы двигательной активности человека и ее влияние на организм. Целью занятий фитнесом является улучшение показателей силы, гибкости и выносливости за счет накопления пластических и энергетических веществ. Фитнес зародился в США как альтернатива бодибилдингу.

Главными показателями являются общий тонус организма, внешняя привлекательность, осознание культуры тела и здорового питания, здорового образа жизни в целом. Современный фитнес – это определенный образ жизни, гордость своими достижениями и успехами, осознание победы над собой, постоянное самосовершенствование, выработка стрессоустойчивости, укрепление иммунной системы. Необходимо отметить, что программа занятий подбирается преподавателем по фитнесу строго индивидуально с учетом уровня физической подготовки, возраста, веса и т. д.

Аэробика – система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и др.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Слово «аэробика» (от греч. *aero* – воздух, *bios* – жизнь) стало известно миру в 1968 году, когда американский физиолог профессор Кеннет Купер опубликовал книгу «Аэробика». Наблюдая слабую физическую подготовленность, частую заболеваемость и высокую смертность своих соотечественников, особенно от заболеваний сердечно-сосудистой системы, он призвал их вести здоровый образ жизни и регулярно использовать аэробные физические упражнения. К основным физическим упражнениям, обладающим аэробным оздоровительным потенциалом, относятся ходьба, медленный бег, плавание, езда на велосипеде, бег на лыжах и т. п. Основное требование при их выполнении заключается в том, чтобы пульс в течение всей физической нагрузки достигал, по меньшей мере, 130 уд/мин и по возможности был близок к оптимальному. Оздоровительный эффект достигается при занятиях продолжительностью не менее 30 мин в день 4 раза в неделю.

Ритмическая гимнастика – традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению. Ритмическая гимнастика представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме.

Степ-аэробика – это один из самых простых и эффективных стилей и направлений аэробики. Слово «степ» в переводе с английского языка буквально означает «шаг».

Самыми простыми элементами степ-аэробики являются базовые шаги:

– **Basic step.** Может служить в качестве разминки и «ловлю» такта музыки. Заходите на степ-платформу и сходите с нее в течение 5 мин;

– **V-step.** Шаг правой ногой в правый угол платформы, а левой в левый. В такой же последовательности сходите с нее. Также выполняйте несколько минут;

– **Over the top.** Станьте левым боком к платформе и заступите на нее левой ногой, после правой. Повернитесь спиной вперед и сойдите с нее.

Слайд-аэробика – это система физических упражнений на специальной гладкой(пластиковой) дорожке длиной 183 см и шириной 61 см. Занимающиеся надевают особую обувь и носки, встают на слайд и скользят по ней, имитируя движения конькобежца, лыжника или роллера. Слайд-аэробика позволяет развивать аэробную (общую) выносливость, целенаправленно развивать силу мышц ног, корректировать форму бедра.

Памп-аэробика – это разновидность силовой аэробики, состоящая из комплекса упражнений, которые включают в себя очень эффективные, но отличающиеся простотой движения. На занятиях используется музыкальное сопровождение. Во время выполнения упражнений используются отягощения, в том числе мини-штанги в мягкой оболочке (вес которой от 1 кг и более), которые сочетаются с движениями, характерными при занятиях аэробикой. Тренировочное занятие длится 45–60 мин. С первого занятия строго определяется вес штанги (индивидуально), с ним и предстоит все дальнейшее занятие.

Велоаэробика – одно из направлений в аэробике, которое позволяет не только подкорректировать фигуру, укрепив определенные группы мышц, но и укрепить здоровье, нормализовать давления, улучшить работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Занятия на велотренажерах рекомендуются женщинам с варикозным расширением вен в начальной стадии заболевания.

За последние годы все большую популярность приобретают две программы велоаэробики – спиннинг и сайклинг, что в переводе с английского означает «кручение» и «езда на велосипеде».

Аквааэробика – это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетает элементы плавания, гимнастики, стретчинга и силовые упражнения. Давно известно, что вода оздоравливает организм человека. Занятия аквааэробикой приносят гораздо большую пользу и удовольствие, чем на суше.

Изотон – это система оздоровительной физической культуры, разработанная в Проблемной лаборатории Российской государственной академии физической культуры в 1991–93 гг. Название «изотон» система получила, во-первых, по типу физических упражнений, занимающих центральное место в занятии, изотонических, т. е. таких, при которых в мышцах поддерживается постоянное напряжение, и по основному эффекту, который достигается в результате ее применения, – постоянно высокому «жизненному тону» человека, занимающегося изотоном. В качестве методической основы использовался опыт в сфере спортивной тренировки, достижений восточных оздоровительных систем (хатха-йога, цигун), современных западных методик (все виды аэробики, калланетика, бодибилдинг и др.), а также отечественной лечебной физкультуры и оздоровительной работы с населением (включая нетрадиционные способы оздоровления).

Калланетика – это программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп, способствующих похудению и сохранению спортивной формы в течение долгих лет. Программа предусматривает интенсивное выполнение физических упражнений в течение одного часа два раза в неделю. При выполнении упражнений избегают резких движений, чрезмерного напряжения, используются в основном изгибы, наклоны, прогибы, поднимание ног и туловища в положении лежа, полушпагаты, качания с акцентом на растягивании мышц. Каждое упражнение надо повторять от 50 до 100 раз.

Стретчинг (от англ. stretching – растягивание) – это комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Повышение гибкости – основной эффект стретчинга, и улучшением этой физиче-

ской способности человека чаще всего оценивают его эффективность. Стретчинг является обязательной составной частью тренировок, направленных на улучшение гибкости (позволяет выполнять движения с большей амплитудой), координации (пластичность, грациозность), позволяет избежать излишней рельефности мышц, способствует ощущению психологического комфорта. Стретчинг является профилактикой гипокинезии и остеопароза.

Шейпинг – один из нетрадиционных видов оздоровительной гимнастики, созданный в России. Существует несколько определений шейпинга как системы физических упражнений:

- система гимнастических упражнений общеразвивающего характера, направленная на формирование внешних форм тела человека;

- система физических упражнений, позволяющая корректировать отдельные параметры внешнего оформления телосложения;

- способ тренировки, направленной на коррекцию телосложения человека.

Шейпинг представляет собой комплекс упражнений, последовательно воздействующих на различные мышцы тела. Эффект достигается путем многократного повторения упражнений в умеренном темпе, хотя и большое количество раз.

Кроссфит – это комплекс упражнений, рассчитанных на повышение общей выносливости организма и подготовку его к различным жизненным ситуациям. Тренировки включают в себя элементы интервальных тренировок высокой интенсивности, тяжелой атлетики, легкой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта и других видов спорта и физической деятельности. Программа тренировки по кроссфиту подходит для любого вида спорта (для людей различного уровня подготовки). В программе комбинируются такие виды деятельности, как бег (спринтерские забеги), гребля (на специальных тренажерах), прыжки (со скакалкой или через препятствия), лазание по канату, работа со свободными весами (гантели, гири, штанга, сэндбэг), упражнения на кольцах и многие другие. Тренировочное занятие включает в себя разминку, выполнение комплекса упражнений и заминку.

Бодифлекс представляет собой уникальный комплекс поз и упражнений, которые выполняются с обязательным соблюдением

специального дыхания. Это диафрагмальное дыхание, обогащающее организм кислородом. Для достижения желаемого эффекта достаточно 15 мин занятий бодифлексом в день.

Дыхательная гимнастика – это специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Это дыхательные упражнения йогов, созданные много веков назад, и парадоксальная гимнастика, разработанная А.Н. Стрельниковой.

Пилатес – это универсальная система оздоровления, система упражнений для тела и разума, требующая постоянного осознания происходящего в теле, сосредоточения внимания на каждом движении. Особенности выполнения упражнений по методу пилатеса требуют освоения новых механизмов движения, что обуславливает необходимость ознакомления занимающихся с основными принципами и особенностями двигательных действий.

Йога – это такой подход к жизни, который предполагает, что наше тело тесно связано с разумом, а ум связан с душой. Термин «йога» происходит от санскритского слова, означающего «единение» и «усилие», если речь идет о существительном, глагол же переводится как «сочетать», и «сосредотачивать». Возраст индийской йоги оценивается в 4 тысячи лет. Коротко ее суть можно выразить в следующих тезисах: йога – это стройность и гибкость, красивая осанка и мгновенная готовность к быстрому и точному действию; йога – это глубокая и спокойная уверенность в своих силах; йога – это умение хорошо и много трудиться, полноценно отдыхать; это внутренняя дисциплина и долголетие.

Ушу – сплав гимнастических комплексов и дыхательной гимнастики, включающий в себя элементы акупрессуры и имеющий оздоровительное и лечебно-профилактическое значение. Это и спорт, и воинское искусство, и психофизический тренинг, и изобразительное искусство, и философская система, определяющая взгляд на мир и даже сам образ жизни.

2. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом

Выбор направленности и формы самостоятельных занятий зависит прежде всего от мотивации человека. Формирование мотивов, переходящих в потребность регулярных занятий физическими упражнениями, происходит под воздействием различных факторов, влияющих на образ жизни человека, в том числе традиции в семье, веяния моды, пропаганды ЗОЖ.

Целями самостоятельных занятий могут быть: активный отдых, укрепление и коррекция здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов и т. д.

Конкретная направленность и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Можно выделить следующие направленности самостоятельных занятий:

– *гигиеническая* – предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья;

– *оздоровительно-рекреативная* – предусматривает использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в выходные дни и в период каникул в целях послерабочего восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения;

– *общеподготовительная* – обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение длительного периода времени на уровне требований и норм какой-либо системы тестов, например, на уровне контрольных тестов для оценки физической подготовленности учебной программы для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России;

– *спортивная* – имеет целью повышение спортивного мастерства занимающихся, участие в спортивных соревнованиях, достижение возможно высоких спортивных результатов;

– *профессионально-прикладная* – предусматривает использование средств физической культуры и спорта в системе науч-

ной организации труда и для подготовки к профессиональной деятельности с учетом особенностей получаемой специальности;

– *лечебное* – заключается в использовании физических упражнений, закаливающих факторов и гигиенических мероприятий в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травмы.

Организационные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами. Существуют три основные формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, самостоятельные тренировочные занятия в свободное время.

Утренняя гигиеническая гимнастика (далее – УГГ) включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплекс УГГ следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине или второй половине комплекса.

Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным ее увеличением. Между сериями из 2–3 упражнений (а для силовых упражнений – после каждого) выполняются упражнения на расслабление или медленный бег (20–30 сек). Дозировка физических упражнений, т. е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается: изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа; увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп; увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Упражнения в течение учебного (рабочего) дня обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения.

Упражнения выполняются в перерывах между учебными занятиями. Обычно в содержание занятия включают:

- простые общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, круговые движения головы, круговые движения в плечевых, локтевых суставах и т. п.);
- изометрические (максимальное напряжение и расслабление мышц кистей, рук, ног, туловища);
- специальные для мышц глаз (движения глаз вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения).

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально и в группе. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Необходимо помнить, что самостоятельные занятия в одиночку можно проводить только на стадионах, спортивных площадках, в парках, в черте населенных пунктов.

Выбор количества занятий в неделю зависит в значительной степени от цели самостоятельных занятий. Для поддержания физического состояния на достигнутом уровне достаточно заниматься два раза в неделю. Для его повышения – не менее трех раз, а для достижения заметных спортивных результатов – 4–5 раз в неделю и более. Тренироваться надо через 2–3 часа после приема пищи. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак, а также поздно вечером.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить с использованием различных видов спорта или систем физических упражнений. При этом прежде всего рекомендуются наиболее общедоступные виды спорта, в основном циклические, менее других требующие высокого уровня спортивной подготовленности, а также наиболее популярные игровые виды спорта, если занимающиеся уже обладают достаточным уровнем практических навыков в данном виде спорта.

В содержание самостоятельных занятий включаются нижепредставленные виды упражнений.

Упражнения на растягивание. Эти упражнения применяются в форме различных движений, обеспечивающих некоторое превышение имеющейся в том или ином суставе подвижности. Интенсивность их действия дозируется величиной активного Σ 6 напряжения мышц, производящих растягивания, силы инерции, возникающей при быстрых движениях с предельной амплитудой,

исходными положениями, позволяющими удлинить рычаг перемещаемой части тела.

Корригирующие упражнения применяются в целях исправления различных деформаций позвоночника, грудной клетки, стоп и т. п. В этих упражнениях обычно сочетаются движения конечностей и туловища или производятся движения отдельными частями тела.

Упражнения на координацию. Для этих упражнений характерны необычные или сложные сочетания самых различных движений. Они могут проводиться и в форме ритмических упражнений. Упражнения совершенствуют или восстанавливают общую координацию движений и координацию движений отдельных частей тела.

Упражнения на расслабление. Активно расслабляться могут отдельные части тела (кость, стопа), конечности в целом и конечности в сочетании с туловищем. Они способствуют нормализации тонуса мышц и улучшению общей координации движений.

Упражнения в равновесии. Данные упражнения характеризуются перемещениями вестибулярного аппарата в различных плоскостях при движениях головы и туловища, при уменьшении площади опоры тела в статике или движении, а также при удалении общего центра тяжести тела от площади опоры. Упражнения активизируют вестибулярные и вегетативные рефлексы.

Упражнения с отягощением. Упражнения выполняются с палкой, гантелями, набивным мячом. При применении они предоставляют разновидность упражнений с локализованным и дозированным силовым напряжением, на растягивание, на расслабление и на координацию. Рефлекторные упражнения воздействуют на мышечные группы с помощью напряжения других мышечных групп в значительной степени и отдельных от тренируемых. Например, использование физических упражнений, направленных на управление мышц плечевого пояса, будет рефлекторно воздействовать на усиление мышц тазового пояса и мышц бедер.

Дыхательные упражнения представляют собой произвольное видоизменение дыхательных движений. Упражнения применяются в форме дыхания с преобладающим участием в дыхательном акте верхних или нижних ребер, или диафрагмы. Методика применения дыхательных упражнений имеет значение. Ды-

хательные упражнения, не предъявляя больших требований к занимающемуся, стимулируют функцию внешнего дыхания.

Дыхательные упражнения на занятиях применяются с целью:

- обучения занимающегося правильному дыханию;
- снижения физической дозировки (метод дозировки);
- специально направленного воздействия на дыхательный аппарат.

3. Самоконтроль курсантов, занимающихся физическими упражнениями и спортом¹

Принципиально важной задачей физического воспитания является обучение занимающихся самоконтролю. Он имеет воспитательное значение и приучает обучающихся более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и коллективной гигиены, разумный распорядок дня, режим учебы, труда, быта и отдыха. Самоконтроль необходим всем категориям обучающихся, а также действующим сотрудникам полиции, особенно лицам, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

Данные самоконтроля записываются в *дневник*, они помогают преподавателю и тренеру, занимающимся контролировать и регулировать правильность подбора средств, методику проведения учебно-тренировочных занятий. В дневнике самоконтроля рекомендуется регулярно регистрировать субъективные и объективные данные самоконтроля.

Для ведения дневника самоконтроля достаточно подготовить небольшую тетрадь и разграфить ее по показателям самоконтроля и датам. Записи рекомендуется делать лаконично. Оформление и примерное содержание дневника представлено в приложении 1.

К субъективным данным относятся:

- утомляемость;
- усталость;
- сон;
- настроение;

¹ См.: Погодаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. М.: Физическая культура, 2013.

- аппетит;
- самочувствие и др.

Самочувствие является субъективной оценкой состояния организма. Она складывается из суммы признаков: наличия каких-либо необычных ощущений, болей, ощущения бодрости или, наоборот, усталости, вялости и т. д. Самочувствие является одним из важных показателей оценки физического состояния. Самочувствие может быть хорошее (ощущение силы и бодрости, желание заниматься), удовлетворительным (вялость, упадок сил) и неудовлетворительным (заметная слабость, головные боли, повышение ЧСС и артериального давления в покое и др.). У занимающихся плохое самочувствие, как правило, бывает при заболеваниях или при несоответствии функциональных возможностей организма уровню выполняемой физической нагрузки.

При появлении каких-либо необычных ощущений отмечают их характер, указывают, после чего они возникли (например, появление мышечной боли после занятий). Боли в мышцах часто возникают при занятии физическими упражнениями после перерыва или при очень быстром увеличении нагрузок. При беге могут появляться боли в правом боку, которые связаны с нарушениями в работе печени и желчного пузыря, а также в левом, что говорит о нарушении деятельности сердца.

В случае появления болей в сердце во время занятий обучающийся должен обратиться к врачу. При утомлении и переутомлении могут возникать головные боли, головокружения. В некоторых случаях может появиться ощущение сердцебиения. Поэтому важно фиксировать, когда и в связи с чем оно возникло. Иногда может появиться одышка, то есть затруднительное дыхание с нарушением ритма дыхательных движений, и ощущение недостатка воздуха.

Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение – хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущать переутомление. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалистам. Применяемые нагрузки должны соответствовать физической подготовленности и возрасту обучающихся.

Утомление – это физиологическое состояние организма, проявляющееся в снижении работоспособности в результате проведенной работы. В норме утомление должно проходить через 2–3 ч после занятий. Если оно держится дольше, это говорит о неадекватности подобранной физической нагрузки. С утомлением следует бороться, если оно начинает переходить в переутомление, то есть когда утомление не исчезает на следующее утро после тренировки (см. табл. 2).

Таблица 2

Субъективные признаки утомления

Обычное	Среднее	Сильное
1. Небольшое покраснение лица. 2. Незначительная потливость. 3. Отсутствие жалоб	1. Значительное покраснение лица. 2. Большая потливость (особенно лица). 3. Сильное учащение дыхания, глубокие периодические выдохи и вдохи	1. Резкое покраснение, побледнение или посинение кожи. 2. Резкая потливость, выделение соли на коже. 3. Резкое учащение дыхания. 4. Дрожание конечностей, жалобы на головокружение, шум в ушах, тошнота, рвота

Усталость – это субъективное ощущение утомления, которое проявляется в нежелании или невозможности выполнить обычную трудовую работу, а также физические упражнения, намеченные по плану. При самоконтроле отмечается, зависит ли усталость от проводимых занятий или от чего-то другого, как скоро она появляется, ее продолжительность, под влиянием чего усталость проходит.

Болевые ощущения: боли в мышцах, головные боли, боли в правом или левом боку и в области сердца могут наступать при нарушении режима дня, при общем утомлении организма, при форсировании физических нагрузок.

Сон. В дневнике отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.). Нормальный сон восстанавливает работоспособность центральной нервной системы, обеспечивает бодрость, свежесть. В случае переутомления появляется бессонница или повышенная

сонливость, беспокойный сон. Обучающийся должен регистрировать количество часов сна. Сон должен быть 7–8 ч, а при больших физических нагрузках – 8–10 ч. Как правило, при систематических занятиях физкультурой сон хороший, с быстрым засыпанием и бодрым самочувствием после пробуждения.

Настроение. Очень существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающегося физическими упражнениями. Настроение можно считать хорошим, когда человек уверен в себе, спокоен, жизнерадостен; удовлетворительным – при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек расстроен, растерян и подавлен. Самочувствие может быть плохим в связи с угнетенным настроением, несмотря на хорошее состояние здоровья. Причиной этого может быть ряд обстоятельств, в частности не удавшееся выполнение физических упражнений, низкие спортивные результаты, семейные обстоятельства и др. Занятия всегда должны доставлять удовольствие.

Питание имеет огромное значение. Обильное питание в период достигнутой спортивной формы может вызвать необычное для данного состояния увеличение массы тела. Чрезмерное снижение веса может быть обусловлено неправильным общим режимом и недостаточным питанием. При больших физических нагрузках потеря веса обычно не превышает 2–3% веса спортсмена.

Аппетит после умеренных физических нагрузок также должен быть хорошим. Есть сразу после занятий не рекомендуется, лучше подождать 30–60 мин. Для утоления жажды следует выпить стакан минеральной воды или чая. Аппетит может быть хорошим, удовлетворительным, пониженным и плохим. Различные отклонения в состоянии здоровья быстро отражаются на аппетите, поэтому его ухудшение, как правило, является результатом переутомления или заболевания.

Работоспособность оценивается как повышенная, нормальная и пониженная. При правильной организации учебно-тренировочного процесса в динамике работоспособность должна увеличиваться.

Потоотделение может служить косвенным показателем уровня тренированности. Поэтому следует отмечать уровень потливости: умеренную, значительную, чрезмерную. С ростом уровня тренированности потливость уменьшается. Усиление ее в пе-

риод высокого уровня тренированности является одним из признаков расстройства вегетативной нервной системы. Вместе с тем нужно учитывать, что на потоотделение значительное влияние может оказывать питьевой режим.

Нарушение режима. В дневнике отмечается характер нарушения: несоблюдение чередования труда и отдыха, нарушение режима питания, употребление алкогольных напитков, курение и др.

Например, употребление алкогольных напитков отрицательно отражается на состоянии сердечно-сосудистой системы, резко увеличивается ЧЧС и приводит к снижению спортивных результатов.

Причиной отклонения в состоянии здоровья могут быть признаки, не связанные с физическими упражнениями. При ухудшении самочувствия, сна, аппетита необходимо снизить нагрузку, а при повторных нарушениях – обратиться к врачу.

Объективные показатели самоконтроля. Под физическим развитием человека понимается совокупность долговременных изменений морфологических и функциональных свойств (признаков), определяющих запас его физических сил, выносливости и работоспособности, достигнутых в процессе роста организма и под влиянием факторов, способствующих этому, особенно под воздействием занятий физическими упражнениями. Уровень физического развития определяется методами антропометрических стандартов, корреляции, индексов.

Оценка физического развития производится с помощью антропометрических измерений, которые дают возможность определять уровень и особенности физического развития, степень его соответствия полу и возрасту, имеющиеся отклонения, а также улучшение физического развития под воздействием занятий физическими упражнениями и различными видами спорта.

Антропометрические измерения следует проводить периодически, в одно и то же время суток, по общепринятой методике, с использованием специальных стандартных, проверенных инструментов.

Самоконтроль прививает занимающимся грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью и занятиям физической культурой и спортом, имеет большое воспитательное значение¹.

4. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте

Восстановление является составной частью тренировки, поэтому интенсификация тренировочного процесса стала возможной благодаря широкому использованию восстановительных средств. Проблема заключается в том, что восстановление так же важно, как и сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок².

При регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом восстановление имеет большое значение. Сама по себе *тренировка* – это стресс для организма. Если не давать мышцам полноценно восстанавливаться после нагрузки, то будет накапливаться усталость³. Кроме того, когда нагрузки забирают больше энергии, чем организм может восстановить, возникает эффект, который называется *перетренированностью*.

Методы восстановления и снятия усталости у спортсмена приобретают первостепенное значение⁴. Характерной чертой современного спорта являются большие по объему нагрузки, которые предъявляют высокие требования к организму спортсменов. Часто тренировки проводятся на фоне хронического утомления⁵.

¹ См.: Тычинин Н.В., Щеглеватых А.Н. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом студентов за состоянием своего организма. // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сб. научных статей VI Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием/ под ред. Г.В. Бугаева, И.Е. Поповой. М., 2017. С. 448–449.

² См.: Хорева О.Ю., Махов С.Ю. Способы восстановления в спорте// Наука. 2020. № 1 (12). С. 43–50.

³ См.: Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. М.: Наука, 1990.

⁴ См.: Белоусов П.П. Сауна или русская баня «Суховей»? М.: Прометей, 1991.

⁵ См.: Бирюков А.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена / А.А. Бирюков, К.А. Кафаров. М.: Физкультура и спорт, 1979.

Для того чтобы повысить продуктивность тренировки, необходимо выбрать наиболее оптимальный способ восстановления.

Чем быстрее организм восстановится, тем больше будет возможностей для выполнения последующих работ и выше его функциональная работоспособность.

Тело человека – инструмент, с которым он может работать, но если спортсмен его перегружает, то вскоре оно начнет подавать сигнал в виде усталости или даже болезни. Наиболее простыми, но не менее эффективными средствами восстановления тела после тренировки являются массаж, баня, ванная.

Также необходимо выполнять растяжку после завершения основной тренировки. От интенсивного тока крови повышается температура тканей, что благотворно сказывается на работе энергогенерирующих ферментов. Организм получает дополнительный приток сил, усталость ощущается гораздо меньше¹.

Спортсмену необходимо восстановить не только физические, но и психические силы. Процесс психоэмоционального расслабления не менее важен. Только в состоянии покоя у человека правильно функционирует пищеварительная система. При постоянном напряжении могут возникать гормональные проблемы, что нередко встречается у профессиональных спортсменов.

Когда человек активен – расходуется энергия, когда расслаблен – накапливается!

Мышечная деятельность сопровождается временным снижением работоспособности спортсмена. К концу тренировки, во время восстановления, приходит в норму внутренняя среда организма, запасы энергии восстанавливаются, в состоянии рабочей готовности приходят различные функции. Данные процессы восстанавливают работоспособность организма и помогают ее увеличению.

Работоспособность занимающегося спортом в процессе тренировки зависит от объема и интенсивности нагрузок, от продолжительности интервала отдыха между выполнением упражнений. Это значит, что планирование тренировочного процесса необходимо проводить, учитывая особенности восстановления.

¹ См.: Васильев В.Н. Утомление и восстановление сил. М.: Знание, 1984.

Восстановление происходит во время работы мышц, в процессе окислительных реакций, которые обеспечивают ресинтез химических веществ, богатых энергией. Во время тренировки процессы диссимиляции во многом преобладают над процессами ассимиляции. При продолжительной мышечной деятельности, характеризующейся устойчивым состоянием, устанавливается равновесие, называемое динамическим, между ресинтезом и расщеплением химических веществ. Нарушение баланса этих реакций выражается при работе: чем резче, тем больше ее мощность и тем меньше готов к ней человек.

Период восстановления проходит волнообразно. Для него характерны процессы ассимиляции, обеспечивающие пополнение израсходованных энергетических запасов. Сначала они восстанавливаются до исходного уровня, а потом определенное время становятся выше его и снова понижаются¹.

В восстановлении существуют *ранние* и *поздние фазы*. Ранние фазы приближаются к концу тренировочного процесса, а после напряженной работы – в течение нескольких часов. Стоит отметить, что после длительной и напряженной деятельности мышц поздние фазы восстановления могут затянуться на несколько суток.

Уровень работоспособности организма в период восстановления делится на *фазы повышенной* и *пониженной работоспособности*.

Повышенную работоспособность можно наблюдать сразу же после окончания деятельности мышц. Далее работоспособность начинает восстанавливаться и становится выше исходной. Данный период называется *фазой повышенной работоспособности*. Через некоторое время после окончания деятельности мышц работоспособность снижается до исходного уровня. Экспериментальным образом выявлено, что у тяжелоатлетов через одну минуту после поднимания штанги двумя руками, «до отказа», работоспособность окажется сниженной примерно на 60%, если сравнить с начальной величиной. На седьмой минуте она становится ниже на 10%. К двенадцатой минуте превышает исходный уровень и остается повышенной до двадцать пятой минуты. От

¹ См.: Войтенко В.П. Системные механизмы развития и старения / В.П. Войтенко, А.М. Полухов. Л.: Наука, 1986.

особенностей выполненной работы и от тренированности человека зависит продолжительность отдельных фаз восстановления.

Каждому занимающемуся спортом необходимо знать средства, которые помогут ему восстановиться после изнуряющих нагрузок.

К средствам восстановления в спорте относятся:

1. *Педагогические средства* – одни из важнейших средств, так как прирост результатов в спорте возможен лишь при правильном построении тренировочного процесса. Педагогические средства предусматривают результативное построение одного тренировочного занятия, которое способствует стимулу процессов восстановления, а также правильное построение тренировочной нагрузки на отдельных этапах тренировочного цикла и микроцикле¹. Спортсменам с высокой квалификацией важно использовать сопряженные и последовательные системы организации нагрузки. Последовательность в этом случае обозначает определенную очередность и порядок введения в тренировочный процесс объемов нагрузки с различной направленностью с учетом постепенного увеличения воздействия на организм тренирующегося.

2. *Психологические средства*. Специально направленные психологические воздействия, обучение приемам специальных тренировок, которые регулируют психику, осуществляют психологи с высокой квалификацией. Стоит сказать, что в спортивных школах тренер-преподаватель играет важную роль в управлении свободным временем обучающихся, а также в снятии эмоционального напряжения². Данные факторы оказывают сильное влияние на течение и характер процессов восстановления.

Условия деятельности в физическом воспитании характеризуются: развитием моральных и физических сил, психическими и физическими напряжениями, соревновательным и предсоревновательным настроением, спортивными достижениями.

Методы соблюдения и непосредственного внедрения условий в соревновательную жизнь:

¹ См.: Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.

² См.: Дембо А.Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины. М.: Физкультура и спорт, 1980.

1. Сравнительный метод.
2. Комплексный метод.
3. Метод наблюдения.
4. Метод самонаблюдения.
5. Метод беседы или обсуждения.
6. Метод анализа¹.

Гигиенические средства. К данным средствам разработаны специальные требования, которые связаны с режимом дня, труда, учебных занятий, питания и отдыха.

Закаливание. Закаливание организма – система мер, которая повышает устойчивость организма к неблагоприятному воздействию климатических условий, выработке условных и рефлекторных реакций терморегуляций с целью ее усовершенствования. Закаливание – это определенная тренировка защитных сил организма, подготовка к мобилизации.

Для закаливания нужно использовать естественные факторы природы: воздух, вода и солнце. Закаленный организм отличается тем, что даже долгое действие холодов не нарушает постоянство его внутренней среды². У спортсмена при охлаждении уменьшатся процесс отдачи тепла и возникают такие механизмы, которые способствуют его выработке, также повышается обмен веществ, то обеспечивает хорошее протекание биохимических и физиологических процессов. У незакаленного человека непродолжительное охлаждение уже нарушает процесс терморегуляции, что ведет к превышениям процессов теплоотдачи над процессами теплопродукции, а это может сопровождаться сильным понижением температуры тела. В этом случае будет активизироваться жизнедеятельность патогенных микроорганизмов и могут возникать заболевания.

Восстановительные ванны. Ванные процедуры – неотъемлемая часть восстановления работоспособности спортсмена. Для этого используются газовые, пресные, минерально-хлоридные и ароматические ванны.

¹ См.: Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1991.

² См.: Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 2-е изд. испр. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2002.

Теплые ванны (35–39°C) оказывают расслабляющее и успокаивающее действие, их могут назначать перед сном, после соревнований с большой нагрузкой или после тренировки, но не чаще 2 раз в неделю. Растительные и восстановительные ванны в основном применяют в комплексной терапии сердечной патологии, при нарушениях сна, легочных заболеваниях и различных нервных расстройствах, вегетативной дисфункции и климактерическом синдроме.

Режим дня. Режим для человека – важный аспект, и он практически не оставляет места для времяпровождения без цели. У спортсмена одна цель – высокий спортивный результат, и все это оценивается с точки зрения того, помогает оно достижению этого или нет. Соблюдение определенного режима является одной из составных частей подготовки. Для того чтобы тренировка прошла успешно, нужно заряжать организм энергией и питательными веществами.

Не менее важным аспектом является режим приема пищи. Затрачивая свои внутренние резервы, нужно заботиться об их своевременном пополнении. Для этого необходимо распределять свой рацион на 4–6 приемов пищи в день.

3. Медико-биологические средства. Данная группа средств восстановления включает в себя: различные виды массажа, физические средства, правильное питание, спортивные тейпы, фармакологические препараты и т. д. С помощью обмена энергии в организме обеспечиваются развитие и рост, идет поддержание стабильности морфологической структуры, способность их к самовосстановлению, а также большая степень функциональной организации биосистем. Изменения, которые происходят с обменом веществ, обнаруживаемые при высоком нервно-эмоциональном и физическом напряжении, показывают, что в этих условиях потребность в каких-либо питательных веществах, в частности в витаминах и белках, повышается. С увеличением физической нагрузки растут затраты энергии, для их восполнения потребуются определенный набор питательных веществ, которые поступают в организм с пищей.

Минеральные вещества и витаминные комплексы. Каждый человек имеет свою личную норму потребления и минеральных веществ и витаминов. Всем известно, что стресс уменьшает в ор-

организме запасы витаминов. Жизнь, конфликты на работе, постоянные заботы и тяжелые тренировки – это стрессы. Поэтому, для того чтобы получить все питательные вещества, очень важен правильный пищевой рацион с обязательной добавкой витаминов и минералов. Плохая экологическая обстановка в мире вынуждает организм выводить и расщеплять вредные химические соединения. Витамины А, Е и С, а также селен, предотвращающий окисление, отлично справляются с вредными соединениями и ядами в нашем теле.

Сон. Любой человек, который стремится добиться положительных и даже самых лучших результатов в своем виде деятельности, должен спать регулярно и много. Профессиональные спортсмены, выступающие на соревнованиях, спят 10–12 ч в сутки, а в дни выступлений или самой интенсивной нагрузки спят еще до и после выступления или тренировки. Если, занимаясь спортом, постоянно не соблюдать режим сна, метаболизм снижается на целых 30%. Из-за снижения метаболизма происходит замедление реакции и возникает чувство, что все, ранее выполняемые ежедневные действия, даются намного труднее, чем это обстоит на самом деле. Также доказано, что теннисистам полноценный регулярный сон помогает увеличить точность удара на 42%. Нарушения сна увеличивают угрозу истощения (не только у спортсменов) на 11%.

Баня (сауна). Сауна – хорошее средство борьбы с утомлением, достаточно быстро восстанавливает физическую работоспособность, помогает сгонять вес, служит для профилактики простудных заболеваний. Под ее влиянием происходят значительные положительные сдвиги в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах, улучшаются микроциркуляция, обмен веществ, перераспределение крови, ускоряются окислительно-восстановительные процессы, усиливаются потоотделение и выведение с потом продуктов метаболизма (мочевины, молочной, пировиноградной кислот и др.), снижается мышечный тонус. Сауна способствует улучшению функции кожи, тренировке сосудов и стимуляции защитных механизмов. Как лечебное средство, она показана при ринитах, катарах верхних дыхательных путей, остеохондрозе позвоночника, радикулитах, миозитах и других заболеваниях.

Массаж и самомассаж. Самомассаж применяют как спортивный и лечебный массаж. Данный вид массажа имеет ограниченные возможности в связи с тем, что у больных нет специальных знаний. Нужно помнить, что самомассаж является физической нагрузкой, ее следует применять с осторожностью, особенно при заболеваниях сосудистой системы, у ослабленных больных и в пожилом возрасте. Положительным моментом является то, что данный массаж не требует помощи других лиц. Техника приемов такая же, как приемы спортивного, лечебного, точечного массажа и аппаратного вибромассажа. Самомассаж также является средством повседневного ухода за своим телом, особенно эффективным, когда служит дополнением утренней гимнастики, ритмической гимнастики, бега и т. д. Этот массаж способствует быстрому восстановлению, снижает утомление после умственных и физических нагрузок, а также повышает эффективность активного отдыха на природе.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Содержание дневника самоконтроля занимающегося физическими упражнениями

№ п/п	Объективные и субъективные данные	Дата			
		20.02.2020	22.02.2020	25.02.2020	27.02.2020
1	Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Небольшая усталость	–
2	Сон	8 ч	8 ч	7 ч	–
3	Аппетит	Хор.	Хор.	Удов.	–
4	Пульс за 1 мин:				
	Лежа	61	61	68	
	Стоя	72	72	82	
	Разница	11	11	16	–
	До тренировки	10	–	15	
	После тренировки	11	–	18	
5	Вес	64,5 кг	65,5 кг	65,5 кг	–
6	Тренировочные нагрузки	Ускорение 4*30 м, 6*200 м	6*30 м, 4*200 м, 6*200 м	4*30 м, 5*200 м	Кросс 3000 м
7	Нарушение режима	Нет	Выходной/ сильный дождь	Нет	–
8	Болевые ощущения	Нет	Нет	Тупая боль в области печени	–
9	Спортивные результаты	100 м / 14,1 сек	Нет	100 м / 14,8 сек	–

Пояснения к таблице

Самочувствие отмечается как хорошее, удовлетворительное или плохое.

Сон. В дневнике отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения.

Аппетит отмечается как хороший, удовлетворительный, пониженный, плохой.

Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации, характеру.

ЧСС – важный показатель состояния организма. Его рекомендуется подсчитывать регулярно, в одно и то же время суток в покое.

Масса тела должна определяться периодически (1–2 раза в месяц) утром натощак, на одних и тех же весах, в одном и том же костюме, лучше в спортивных трусах и майке.

Тренировочные нагрузки записываются коротко, вместе с другими показателями самоконтроля они дают возможность объяснить различные отклонения в состоянии организма.

Нарушение режима. В дневнике отмечается характер нарушения: несоблюдение рационального чередования труда и отдыха, нарушение режима питания, употребление алкогольных напитков, курение и др.

Спортивные результаты показывают, правильно или неправильно применяются средства и методы тренировочных занятий. Их анализ может выявить дополнительные резервы для роста физической подготовленности и спортивного мастерства.

Антропометрические индексы и тесты

Для оценки физического состояния организма человека и его физической подготовленности используют антропометрические индексы, упражнения и тесты.

Длина тела (рост) при самоконтроле измеряется с помощью ростометра и имеет значение только в период роста организма (у женщин воздействия на процесс роста эффективны в основном до 16–18 лет и у мужчин – до 18–20 лет). Для взрослых этот показатель необходим при оценке нормы массы тела.

Масса тела (вес) является объективным показателем физического развития, состояния здоровья и правильности тренировочного режима; определяется взвешиванием с точностью до 50 г через 2–3 ч после еды. Массу тела желательно определять не реже 1 раза в месяц.

В первом периоде самостоятельной тренировки вес обычно снижается, затем стабилизируется, а в дальнейшем несколько увеличивается за счет прироста мышечной массы.

Огромное значение имеет питание. Обильное питание в период достигнутой спортивной формы может вызвать необычное для данного состояния увеличение веса тела. Изменение веса до 10% регулируется физическими упражнениями, а именно ограничением потребления углеводов. При избытке веса свыше 10% следует создать строгий рацион питания в дополнении физическим нагрузкам. При больших физических нагрузках потеря веса обычно не превышает 2–3% веса спортсмена. На величину снижения веса оказывают влияние объем и интенсивность нагрузки, уровень тренированности, температура и влажность воздуха. Масса тела, превышающая норму на 20% и более, сигнализирует о необходимости обращения к врачу. Вес тела человека изменяется в течение дня, поэтому рекомендуется взвешиваться в одно и то же время утром, после сна.

Жизненная емкость легких – важный показатель резерва легких, отражающий функциональные возможности системы дыхания и характеризующий максимальное количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимального вдоха.

Очень важно произвести оценку функций органов дыхания. При выполнении физических нагрузок резко возрастает потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи с чем возрастает функция органов дыхания. По частоте дыхания можно судить о величине физической нагрузки. В норме частота дыхания взрослого человека составляет 16–18 раз в минуту. Важным показателем функции дыхания является жизненная емкость легких. ЖЕЛ измеряется водяным спирометром не реже 2 раз в год. Величина ЖЕЛ зависит от пола, возраста, роста, веса, состояния здоровья, направленности занятий физической культурой и спортом и составляет у здоровых нетренированных мужчин 3,0–4,5 л, у женщин – 2,5–3,5 л, колеблется в пределах $\pm 15\%$. При регулярных и методически правильно построенных занятиях ЖЕЛ может увеличиваться на 0,2–0,5 л в год.

Исключение составляют лица старшего возраста.

Ростовой индекс Брока используется для ориентировочной оценки массы тела. Для определения должной массы тела следует при росте до 165 см вычитать число 100; при росте 166–175 см – число 105, при росте 176–185 см и более – 110. Полученный результат – нормальный вес, который следует поддерживать для учебной и повседневной деятельности, а также для занятий физическими упражнениями.

Весо-ростовой индекс Кетле определяется отношением массы тела (в граммах) к росту (в сантиметрах). Средняя величина для мужчин колеблется в пределах 350–400 г/см, для женщин – 340–390 г/см.

Жизненный индекс является показателем резервов легких – отношение ЖЕЛ (в миллилитрах) к массе тела (в килограммах). Норма для мужчин составляет 60–65 мл/кг, для женщин – 50–55 мл/кг, для спортсменов – 68–70 мл/кг, для спортсменок – 57–60 мл/кг. Уменьшение этих средних показателей свидетельствует о недостаточной ЖЕЛ или об избыточном весе.

Силовой индекс – это отношение силы кисти более сильной руки (в килограммах) к массе тела. В среднем силовой индекс у мужчин равен 0,70–0,75, у женщин – 0,50–0,60. Индекс пропорциональности между ростом и окружностью грудной клетки вычисляется так: окружность грудной клетки (в сантиметрах) в пау-

зе умножается на 100 и делится на величину роста в сантиметрах. В норме этот индекс равен 50–55%.

Пропорциональность между ростом и шириной плеч определяется отношением ширины плеч к росту (в см) и выражается в процентах: для мужчин – 22%, для женщин – 21%.

Коэффициент пропорциональности (КП) в процентах вычисляется по формуле:

$$\text{КП} = \frac{L1-L2}{2} \times 100,$$

где L1 – длина тела в положении стоя, L2 – в положении сидя. Нормальным считается КП, равный 87–92%.

Оценка функциональной подготовленности

Оценка функциональной подготовленности осуществляется с помощью физиологических проб. К ним относятся контроль за частотой сердечных сокращений (ЧСС) и ортостатическая проба. Кроме этого, для оценки состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом применяют пробу Штанге и пробу Генчи.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5 мин отдыха сидя сделать 2–3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав глубокий вдох (80–90% максимального), задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до его возобновления. Средним показателем считается время задержки дыхания на 65 сек. У тренированного человека время задержки дыхания более продолжительное. При заболевании или переутомлении это время может снизиться до 30–35 сек.

Проба Штанге

Юноши		Девушки	
Время, сек	Баллы	Время, сек	Баллы
50 и больше	5	40 и больше	5
40–49	4	30–39	4
30–39	3	20–29	3
29 и меньше	2	19 и меньше	2

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем считается время задержки дыхания на выдохе на 30 сек. При заболеваниях органов дыхания, кровообращения, после инфекционных и других заболеваний, а также в результате перенапряжения и переутомления, когда ухудшается общее функциональное состояние организма, продолжительность задержки дыхания и на вдохе, и на выдохе уменьшается.

Проба Генчи

Юноши		Девушки	
Время, сек	Баллы	Время, сек	Баллы
40 и больше	5	30 и больше	5
30–39	4	20–29	4
20–29	3	15–19	3
19 и меньше	2	14 и меньше	2

Частота сердечных сокращений (далее – ЧСС) характеризует функциональное состояние сердечно-сосудистой системы в покое. В состоянии покоя частота сердечных сокращений зависит от возраста, пола, позы (вертикальное или горизонтальное положение тела), совершаемой деятельности. С возрастом ЧСС уменьшается. В норме у взрослого нетренированного человека ЧСС в покое составляет: у мужчин – 70–75, у женщин – 75–80 уд/мин. Частота пульса 40 уд/мин и менее является признаком хорошо тренированного сердца либо следствием какой-либо патологии.

Нормальный пульс находящегося в покое здорового человека ритмичен, без перебоев, хорошего наполнения и напряжения. Ритмичным пульс считается, если количество ударов за 10 сек не будет отличаться более, чем на один удар от предыдущего подсчета за тот же период времени. Выраженные колебания числа сердечных сокращений указывают на аритмичность. Пульс можно подсчитывать на лучевой, височной, сонной артериях, в области. Схема определения пульса представлена ниже на рисунке.

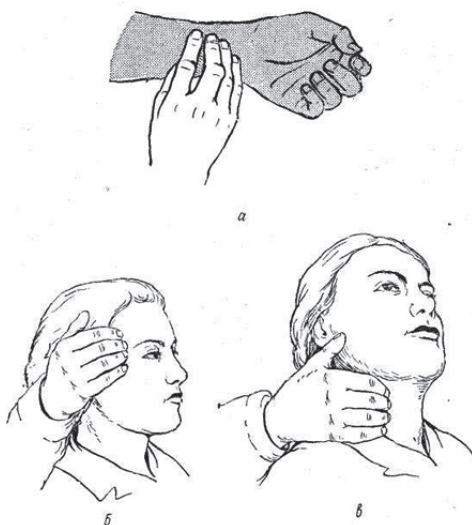


Рис. Места для прощупывания пульса

Литература

1. Современные оздоровительные системы физической культуры: учебно-методическое пособие / Л.В. Касатова, Н.М. Закирова, В.И. Марахтанова. Казань: Казанский университет, 2015.
2. Нестерова И.А. Здоровье человека // Энциклопедия Нестеровых. URL: <http://odiplom.ru/lab/zdorove-cheloveka.html> (дата обращения: 21.09.2019).
3. Шухатович В.Р. Здоровый образ жизни // Энциклопедия социологии. Мн.: Книжный Дом, 2003.
4. Устав ВОЗ. Женева, 1968.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: введение в общую теорию. 3 изд. М.: РГУФК, 2003.
6. Маноккиа П. Анатомия упражнений: Тренер и помощник в ваших занятиях // Anatomy of Exercise. М.: Эксмо, 2009.
7. Тычинин Н.В., Щеглеватых А.Н. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом студентов за состоянием своего организма // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сборник научных статей VI Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием / под ред. Г.В. Бугаева, И.Е. Поповой. М., 2017.
8. Железняк Ю.Д. Физическая активность и здоровье студентов вуза не физкультурного профиля // Теория и практика физкультуры. 2006. № 12.
9. Погодаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. М.: Физическая культура, 2013.
10. Шуляченко Н.П., Морозова О.С., Петров А.Н. Методические рекомендации по самоконтролю для студентов по физической культуре: учебно-методическое пособие. СПб., 2018.
11. Хорева О.Ю., Махов С.Ю. Способы восстановления в спорте// Наука. 2020. № 1(12).
12. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы. М.: Наука, 1990.

Оглавление

Предисловие.....	3
ЛЕКЦИЯ 1. Общекультурная и профессиональная значимость физической подготовки	4
ЛЕКЦИЯ 2. Естественно-научные основы физической подготовки.....	37
ЛЕКЦИЯ 3. Основные системы физкультурно- спортивного воспитания населения.....	52
ЛЕКЦИЯ 4. Профессионально-прикладная подготовка сотрудников органов внутренних дел.....	70
ЛЕКЦИЯ 5. Методические основы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.....	119

Учебное издание

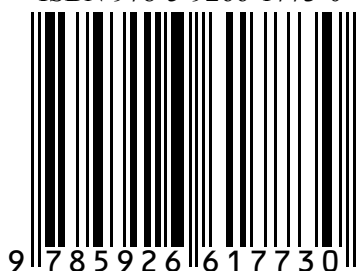
Медников Андрей Борисович
Дзюба Александр Святославович
Ахметов Руслан Султанович
Украинский Сергей Викторович
Хабаров Дмитрий Валентинович

ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Курс лекций

Редактор *И. А. Мосенцева*
Компьютерная верстка *С. В. Коноваловой*

ISBN 978-5-9266-1773-0



Подписано в печать 19.11.2020. Формат 60x84 1/16.
Усл. печ. л. 9,0. Тираж 50 экз. Заказ 100.

Краснодарский университет МВД России.
350005, г. Краснодар, ул. Ярославская, 128.