(cc) BY

Лагунова Любовь Владимировна
канд. пед. наук, доцент
Рямова Ксения Александровна
канд. пед. наук, доцент
Абасов Шамиль Гасанович
старший преподаватель
Ревенько Алия Исхаковна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Уральский государственный
медицинский университет» Минздрава России
г. Екатеринбург, Свердловская область

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ ПОСРЕДСТВОМ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ «ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ» У КУРСАНТОВ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МВД

Аннотация*: в работе раскрыты особенности развития физической силы курсантов посредством выполнения конкретных упражнений, а именно подтягиваний на перекладине. Перечислены наиболее популярные и эффективные виды подтягиваний, комплексное выполнение которых поможет развить физическую силу.*

Ключевые слова*: физическая сила, курсанты образовательных учреждений, подтягивание на перекладине, система физической подготовки, комплексы упражнений.*

В связи с поставленными перед полицией задачами по защите населения страны, в связи с высокими трудностями, сотрудник полиции не имеет права быть физически слабым. Физически слабый сотрудник полиции – слаб духом. А это говорит о том, что он становится крайне подверженным негативным воздействиям окружающей его профессиональной среды. А это значит, что должностное лицо полиции не может в полной мере справится со своими служебными

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

обязанностями. Именно поэтому крайне важно развивать физическую силу у курсантов (слушателей) учебных заведений МВД, как у нового поколения сотрудников полиции, которое будет справляться со сложностями службы и отвечать всем требованиям, поставленным перед полицией государством и обществом в целом. Для повышения уровня физической и боевой подготовки и необходимо развитие выносливости, ее формирование является актуальным вопросом в системе профессионального становления сотрудников МВД. Физическая сила – это важнейшее физическое качество. Она отражает способность курсантов (слушателей) учебных заведений преодолевать различные задачи, стоящие перед ними.

Цель работы: заключается в выявлении особенностей развития физической силы у курсантов (слушателей) в системе физической подготовки посредством выполнения подтягивания на перекладине.

Методы проведения исследования составляют анализ различных источников, синтез и системно-логический методы исследования.

В основу работы положен общенаучный диалектический метод изучения и 4 анализ концептуальных разработок по вопросам поэтапного повышения физической подготовки курсантов (слушателей) образовательных учреждений МВД России.

Для повышения уровня физической подготовки крайне необходимо развитие физической силы, ее формирование является актуальным вопросом в системе образования и профессионального становления сотрудников МВД различных служб и структур. Физическая сила – это способность преодолевать физическое сопротивление различного характера в процессе жизнедеятельности посредством напряжений различных групп мышц тела человека.

Спорным остаётся вопрос о том, какой же конкретный фактор влияет на развитие физической силы. В настоящее время, в мировой практике к данному вопросу подходят таким образом, что за физическую силу человека и её развитие

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

отвечает целый комплекс различных качеств присущих или не присущих конкретному индивиду. Данный комплекс качеств можно разделить на 2 группы:

1. Врождённые (генетические) качества. Данные качества присущи человеку от рождения. Зависят от его родителей и от той среды, в которой развивался плод ребёнка. К ним возможно отнести:

– пол человека;

– тип строения тела.

2. Приобретённые качества. Данная группа качеств приобретается человеком в процессе жизнедеятельности независимо от его врождённых способностей. К данной группе можно отнести:

– возраст;

– физическая развитость;

– техника.

Таким образом, из этого следует, что для увеличения физической силы, практически в любом виде занятий, нужны многократные, систематические, упражнения, которые проводятся в хорошем темпе на пределе утомляемости. Крайне важную роль имеют приобретённые качества человека, т.е. те самые качества, которые человек сам в себе развил в течение жизни. Занятия спортом. Развитие своей личности. Сочетание правильно подобранного тренировочного плана с достаточными ресурсами для восстановления позволят добиться существенных результатов в повышении физической силы.

Для развития физической силы применяются разнообразные упражнения, но ограничиваясь тематикой исследования, хотелось бы отметить конкретный блок упражнений, связанных с «подтягиваниями на перекладине». Данный блок упражнений интересен тем, что он является крайне доступным. Всё что необходимо для занятий имеется в любом дворе. Упражнениям данного блока так же присуща простота выполнения. Но за простотой и доступностью скрывается крайняя эффективность в развитии физической силы человека.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Преподавателям для использования в работе предлагаются 20 подготовительных и подводящих упражнений, последовательное освоение которых гарантирует подготовку курсантов (слушателей) к выполнению норматива по подтягиванию. Приведенные упражнения рассчитаны на занятия, в ходе которых преподаватель имеет минимальный набор снарядов, не имеет в своем распоряжении рукоходов, тренажеров, многопропускных снарядов и т. п. Поэтому эти упражнения могут использоваться также в качестве домашних заданий для курсантов (слушателей). При наличии дополнительного оборудования задача подготовки юношей к выполнению норматива по подтягиванию упрощается, потому что появляется возможность разнообразия. Прежде чем привести конкретные упражнения, приведем основные принципы и правила развития силы, которые необходимо напомнить курсантам (слушателям), несмотря на то что они должны быть с ними знакомы из курса физкультуры.

1. Упражнения для развития силы эффективны в том случае, если занимающиеся выполняют их до состояния утомления и проявления в ходе последних повторений напряжений, близких для них к максимальным.

2. Для подготовки к подтягиванию, которое требует в основном проявления силовой выносливости, оптимальными являются 12–15 повторений выполняемого упражнения.

3. Во время выполнения силовых упражнений обращать внимание на дыхание. По возможности дыхание должно быть равномерным. Сочетать период наибольшего усилия с выдохом.

Упражнения подготовительные и подводящие к выполнению норматива по подтягиванию:

1) подтягивание в положении лежа на животе на гимнастической скамейке с продвижением вперед;

2) подтягивание в положении лежа на животе на наклонной гимнастической скамейке, поочередно перехватывая руки;

3) подтягивание в висе лежа;

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

4) из положения седа или седа ноги врозь хватом вытянутыми вверх руками за канат подтягивание на канате с опорой ногами;

5) из виса стоя на коленях подтягивание с опорой ногами (нагрузочность данного упражнения может регулировать только сам занимающийся, уменьшая или увеличивая помощь себе ногами);

6) то же с опорой на одну ногу;

7) подтягивание хватом снизу с опорой ногами о сиденье стула;

8) лазание по канату;

9) лазание по шведской стенке на одних руках (обращать внимание учащихся на необходимость после подтягивания на двух руках поочередного перехвата рук);

10) из положения седа или седа ноги врозь хватом одной вытянутой вверх рукой за канат подтягивание на канате с опорой ногами.

Подтягивания на перекладине – одно из лучших и наиболее эффективных упражнений для развития мышц спины, рук и множества других мышц. Вариативность, простота и доступность делают подтягивания очень популярными среди молодежи и людей старших поколений. Разработано много различных упражнений на перекладине. Ниже перечислены наиболее популярные и эффективные виды подтягиваний, комплексное выполнение которых поможет развить физическую силу курсантов (слушателей).

1. Подтягивания средним нижним (обратным) хватом. Задействуются следующие группы мышц: широчайшие и бицепсы. Также задействована плечевая мышца, большая круглая мышца, трапеция, большая грудная мышца и пресс. Техника выполнения: хват на ширине плеч, ладони направлены от себя, спина немного вогнута. Глубоко вдохните и начинайте подниматься, сводя лопатки вместе. Поднимаясь, старайтесь коснуться перекладины грудью, либо подбородком. Задержись в верхней позиции на 1–2 секунды, и начинайте опускаться на выдохе. Для удобства ноги можно скрестить, но не нужно болтать ими и дергаться, выполняйте повторения плавно.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Подтягивания средним верхним (прямым) хватом. Наиболее популярный вид подтягиваний. Является базовым нормативом по физической подготовке в системе МВД. Задействуются следующие группы мышц: широчайшие, плечевые мышцы и бицепсы. Техника выполнения: хват на ширине плеч, ладони направлены от себя. Спина немного вогнута. Подтягиваемся на вдохе, опускаемся на выдохе.

3. Подтягивания широким хватом. Один вариант хвата – верхний. Задействуются мышцы: верхнюю часть широчайших мышц и трапециевидную мышцу. Также плечевая мышца, бицепс и большая круглая мышца. Техника выполнения: хват на 20–25 см шире плеч, ладони направлены от себя, спина немного вогнута. Старайтесь подниматься за счет усилия широчайших мышц; – в верхней точке предплечья должны быть перпендикулярны перекладине, а локти направлены вниз; – реальный прирост мышечной массы дает добавление веса на пояс.

4. Подтягивания узким хватом. Существует два варианта хвата – прямой и обратный. При подтягиваниях узким хватом задействуются следующие группы мышц: низ широчайших, ромбовидные и плечевую мышцу. При обратном хвате значительная нагрузка ложится на бицепс, при прямом больше работает спина. Техника выполнения: хват уже плеч, расстояние между кистями примерно 20 см. На вдохе плавно поднимаемся, на выдохе опускаемся. Упражнение выполняется плавно, без рывков.

5. Подтягивания хватом вдоль перекладины. Если обычно мы подтягиваемся, стоя лицом к перекладине, то в данном случае поворачиваемся на 90 и подтягиваемся хватом, при котором один кулак расположен за другим. Руки в разных подходах можно менять. Задействуются следующие группы мышц: низ широчайших и плечевую мышцу. Активно работают зубчатые мышцы. Техника выполнения: при подъеме прогибаемся в спине для максимального воздействия на мышцы. В верхней точке голова окажется сбоку от перекладины. Рекомендуется

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

отводить голову во время подъема в разные стороны от перекладины при каждом повторении.

После наблюдения положительной динамики вследствие выполнения данных упражнений у курсантов (слушателей) можно сделать выводы о том, что физическая сила начинает расти и для того, чтобы не оставаться на том же уровне, а продолжать физически совершенствоваться, необходимо применять более сложный – продвинутый комплекс упражнений.

Для повышения эффективности физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России специалистами предлагаются различные подходы. Уместное внедрение технологий спортивной подготовки способно привести к значительному положительному эффекту в решении задач физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России, однако вряд ли это достижимо посредством обычного механического наложения подходов, используемых в спорте. Немаловажным направлением совершенствования физической подготовки курсантов является развитие физической силы у курсантов (слушателей). Таким образом, можно сделать вывод, что для увеличения физической силы практически в любом виде занятий нужны многократные, систематические упражнения, которые проводятся в хорошем темпе на пределе утомляемости. Крайне важную роль имеют приобретённые качества человека, т.е. те самые качества, которые человек сам в себе развил в течение жизни. Занятия спортом, развитие своей личности, сочетание правильно подобранного тренировочного плана с достаточными ресурсами для восстановления позволят добиться существенных результатов в повышении физической силы.

Список литературы

1. Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.

2. Фитсевен [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.fitseven.ru (дата обращения: 11.11.2013).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Ukratlet.info [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.ukratlet.info (дата обращения: 12.11.2013).

4. Bestrong.kiev.ua [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.bestrong.kiev.ua (дата обращения: 11.11.2013).

5. Фитфан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www. fitfan.ru (дата обращения: 11.11.2013).

6. Zanfiz.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.zanfiz.ru (дата обращения: 12.11.2013).

7. Olgatobolsk [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.olgatobolsk.narod.ru (дата обращения: 11.11.2013).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)