

Таким образом, логические приемы и операции находят широкое применение в практической деятельности юриста. Знание юристом законов логики, логических приемов и операций придает деятельности юриста убедительность, делает ее безупречной, а самого юриста авторитетным специалистом.

### **Библиографический список**

1. Кодекс Республики Беларусь о браке и семье [Электронный ресурс] : 9 июля 1999 г., № 278-З : принят Палатой представителей 3 июня 1999 г. : одобр. Советом Респ. 24 июня 1999 г. : в ред. Закона Респ. Беларусь от 17.07.2018 г. № 135-З // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2018.

**УДК 796,012.1+37**

***Р. В. Левков***

*преподаватель кафедры прикладной физической  
и тактико-специальной подготовки  
учреждения образования «Могилевский институт  
Министерства внутренних дел Республики Беларусь»*

## **О РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

*Аннотация.* В статье описан педагогический эксперимент, направленный на повышение уровня развития гибкости у курсантов учреждения образования «Могилевский институт Министерства внутренних дел Республики Беларусь».

Разделы программы по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» для курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь, которые содержат темы по изучению приемов самозащиты без оружия, предусматривают обучение ударам ногами. Удары ногами чрезвычайно важны в рукопашном единоборстве и при выполнении задач, связанных с задержанием лиц, оказывающих неповиновение законным требованиям сотрудников ОВД. Преимущество ударов ногами состоит в том, что они, как правило, в несколько раз сильнее ударов руками и позволяют вести

поединок на более длинной дистанции, однако их выполнение требует довольно сложных навыков. При ударах ногами необходимо иметь определенный уровень гибкости, которая обеспечит амплитуду и легкость движения. В теории и методике физического воспитания гибкость определяется как способность опорно-двигательного аппарата человека выполнять движения с максимальной амплитудой. Различают две формы проявления гибкости: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении технических действий и упражнений посредством мышечных усилий; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, при помощи партнера, или при помощи подручных средств, отягощений и т. д.) [1].

Различают также общую и специальную гибкость. Общая гибкость — это подвижность во всех суставах, которая позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость — предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность соревновательной или профессионально-прикладной деятельности [2]. Для занимающихся боевыми единоборствами специальная гибкость связана прежде всего с подвижностью в тазобедренных суставах, а также с подвижностью позвоночника, плечевых и голеностопных суставов. Развивают гибкость с помощью специально подобранных упражнений. При подборе упражнений для развития гибкости следует учитывать возрастные особенности занимающихся и уровень их физической подготовленности.

Как правило, возраст молодых людей, поступивших на первый курс учреждений образования МВД Республики Беларусь, составляет семнадцать лет и старше. В данном возрасте формирование опорно-двигательного аппарата в основном завершено. Поэтому развитие гибкости и подвижности в суставах имеет усложненный характер.

В основе развития гибкости лежит способность мышц и связок растягиваться при многократных повторениях специально подобранных упражнений с последующим увеличением амплитуды движений. Постепенно количество повторений упражнения должно быть доведено до 20–25 раз. Одним из основных правил развития гибкости является недопущение сильных болевых ощущений при выполнении амплитудных движений. Упражнения первоначально выполняются в

медленном темпе и с умеренной амплитудой, далее — с постепенным увеличением скорости выполнения и увеличением амплитуды движения. В основе методики, применяемой для развития гибкости, лежит наиболее эффективный и доступный метод многократных повторений. Средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание скелетных мышц и связочного аппарата. Упражнения выполняются сериями. Подбор упражнений, дозировка повторений в каждой серии и количество серий назначаются преподавателем индивидуально на каждом занятии. Упражнения делятся на активные — махи, рывки, наклоны, повороты; пассивные — с помощью партнера, с отягощением, с использованием собственной силы; статические. При назначении преподавателем количества повторений каждого упражнения необходимо учитывать несколько факторов, влияющих на развитие гибкости: эластичность мышц и связочного аппарата (строго индивидуальный фактор, от которого зависит рекомендованная начальная амплитуда упражнений), объем мышц, структура суставов, пол, возраст, время суток (в утренние часы эластичность мышц значительно снижена), температура окружающей среды, эмоциональное состояние занимающихся. Развитие гибкости должно иметь систематичный характер, и упражнения для развития гибкости необходимо включать в каждое учебно-тренировочное занятие.

На базе Могилевского института МВД был проведен эксперимент для определения уровня развития гибкости у двух групп курсантов 1-го и 2-го курсов, по 30 человек в каждой. В качестве метода для определения уровня гибкости был использован тест «наклон вперед» из положения стоя на гимнастической скамейке, описанный в методических рекомендациях НИИ ФКиС Республики Беларусь [3].

На первом этапе исследования был определен исходный уровень гибкости в обеих группах. Среднее значение в группе курсантов 1-го курса (группа «А») составило 10,8 см и у курсантов 2-го курса (группа «Б») — 10,9 см.

На втором этапе в период с сентября 2017 по май 2018 года проводился педагогический эксперимент, направленный на повышение уровня гибкости. Две группы: экспериментальная (группа «Б») и контрольная (группа «А») работали по стандартной программе дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка», но учебная программа группы «Б» была дополнена описанным ниже комплексом упражнений.

После проведения этого исследования было проведено тестирование, направленное на определение уровня гибкости в конце обучения.

В результате тестирования средние значения наклона вперед выросли в обеих группах. Но достоверность результатов группы «Б» подтверждаются Т-критерием ( $t=2,81$ ,  $p<0,01$ ). Следовательно, различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями достоверны, что говорит об эффективности предложенной методики развития гибкости.

Для преодоления сложностей в развитии гибкости, необходимой для усвоения программных ударов ногами, предлагается следующий комплекс упражнений. Обязательным условием выполнения комплекса упражнений для развития гибкости является повышение температуры связочного аппарата и скелетных мышц посредством медленного бега не менее 8–10 минут.

Комплекс упражнений для развития гибкости у курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь в системе профессионально-прикладной физической подготовки:

**Упражнение № 1.** ИП — ноги на ширине плеч, вертикальное положение туловища, кисти рук на затылке, пальцы сцеплены в замок. Выполнить два пружинистых поворота влево и сразу вправо (повторять 10–12 раз).

**Упражнение № 2.** ИП — ноги на ширине плеч, вертикальное положение туловища, руки на поясе. Выполнить два пружинистых наклона корпуса влево и сразу вправо (повторять 10–12 раз).

**Упражнение № 3.** ИП — ноги немного шире плеч, вертикальное положение туловища, руки на поясе. Выполнять круговые вращения в тазобедренных суставах влево (12–15 кругов), то же выполнить в другую сторону.

**Упражнение № 4.** ИП — ноги немного шире плеч, корпус наклонен вперед, кисти рук на коленных суставах. Выполнять круговые вращения в коленных суставах внутрь (10–12 раз), то же сделать наружу.

**Упражнение № 5.** ИП — ноги расставлены в стороны (стопы находятся на расстоянии, равном двойной ширине плеч, коленные суставы согнуты, кисти рук находятся на коленных суставах, корпус наклонен вперед). Выполнить два пружинистых наклона левым плечом вниз, одновременно кистью левой руки отталкивая назад коленный сустав, то же выполнить в другую сторону. Упражнение выпол-

нять 10–12 раз в каждую сторону. Описанное упражнение позволяет воздействовать одновременно на верхний плечевой пояс, мускулатуру внутренней поверхности бедра и связочный аппарат коленных, тазобедренных суставов.

**Упражнение № 6.** ИП — полный присед на левой ноге (должен быть выполнен без отрыва пятки от поверхности пола), правая нога, отставленная в сторону, должна быть разогнута в коленном суставе. Выполнить перенос веса тела на правую ногу, одновременно разгибая левую ногу в коленном суставе, то же выполнить в другую сторону (10–12 раз).

**Упражнение № 7.** ИП — стоя в положении левая нога впереди, правая сзади, обе ноги слегка согнуты в коленных суставах. Выполнять свободные махи вперед правой (сзади стоящей) ногой. При выполнении маха нога должна быть полностью расслаблена и по возможности разогнута в коленном суставе. Мах должен выполняться не ниже уровня пояса (14–16 раз). После каждого маха нога должна возвратиться в устойчивое исходное положение. Поменяв исходное положение, выполнять махи левой ногой (14–16 раз).

**Упражнение № 8.** ИП — стоя в положении ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнить пружинистые наклоны туловища вперед, стремясь пальцами рук коснуться поверхности пола. Допускается незначительное сгибание коленных суставов (16–18 раз).

**Упражнение № 9.** ИП — стоя у шведской стенки грудью к перекладинам, ноги на ширине плеч, держась двумя руками за перекладину на уровне груди. Выполнять свободные махи левой ногой в сторону. Обязательным условием выполнения упражнения является расслабленное состояние мускулатуры маховой ноги, стопа маховой ноги должна сохранять положение параллельно поверхности пола. Именно в таком положении при выполнении указанного упражнения происходит повышение эластичности связочного аппарата внутренней поверхности бедра, которая необходима при освоении техники кругового удара ногой. То же выполнять правой ногой (16–18 раз для каждой ноги).

**Упражнение № 10.** ИП — стоя у шведской стенки грудью к перекладинам, стопы в положении «пятки вместе — носки врозь», выполнить подъем отведенной в сторону согнутой в коленном суставе левой ноги и поймать ее кистью левой руки за коленный сустав. Затем усилием левой руки задержать согнутую ногу на 5–6 секунд, стараясь

поднять захваченное колено как можно выше. То же повторить для правой ноги. Упражнение повторять 5–6 раз для каждой ноги.

**Упражнение № 11.** ИП — стоя в положении «пятки вместе — носки врозь», поворот головы влево, выполнять свободный мах левой ногой в сторону (стопа должна быть в положении параллельно полу). При выполнении маха нога должна быть полностью расслаблена и разогнута в коленном суставе. Мах должен выполняться по возможности не ниже уровня пояса. Поменяв положение головы, выполнять махи правой ногой (14–16 раз для каждой ноги). При выполнении упражнения особое внимание обратить на сохранение вертикального положения корпуса. Также рекомендуется следить за положением рук. Левая рука должна находиться над бедром маховой ноги (если мах выполняется левой ногой, соответственно, правая — над бедром правой ноги). Это необходимо для положительного переноса навыка («защитное положение рук») при последующем изучении кругового удара ногой.

**Упражнение № 12.** ИП — стоя у шведской стенки грудью к ней, забросить левую ногу на перекладину на уровне пояса. Выполнять наклоны вперед, стремясь пальцами рук коснуться стопы. Допускается незначительное сгибание в коленном суставе. То же повторить для правой ноги (8–10 раз). После выполнения этого упражнения следует выполнять упражнения на расслабление в виде легкого произвольного потряхивания ногами.

**Упражнение № 13.** ИП — стоя, ноги расставлены значительно шире плеч, выполнять наклоны поочередно правой рукой к левой стопе и левой рукой к правой стопе, ноги по возможности не сгибать в коленных суставах (10–12 раз). Данное упражнение желательно начинать с небольшой частотой выполнения и постепенно увеличивать частоту к концу выполнения. При наклонах слегка поворачивать корпус, что позволит дополнительно воздействовать на широчайшие мышцы спины.

**Упражнение № 14.** ИП — стоя у шведской стенки левым боком к перекладинам, положить левую ногу, согнутую в коленном суставе на перекладину на уровне пояса. Выполнить наклон к перекладинам и задержаться в наклоне с помощью рук на 2–3 секунды, затем вернуться в исходное положение, следующее движение — наклониться к опорной ноге и, захватив руками голеностопный сустав, задержаться в положении наклона 2–3 секунды, затем вер-

нуться в исходное положение. Упражнение повторять 7–8 раз в каждую сторону.

**Упражнение № 15.** Данное упражнение повторяет упражнение № 9, так как после выполнения активно растягивающих мышечные волокна наклонов должны обязательно следовать маховые движения, выполняемые на фоне расслабления мышечных тканей. ИП — стоя у шведской стенки грудью к перекладинам, ноги на ширине плеч, держась двумя руками за перекладину на уровне груди. Выполнять свободные махи левой ногой в сторону. Обязательным условием выполнения упражнения является расслабленное состояние мускулатуры маховой ноги, стопа маховой ноги должна сохранять положение параллельно поверхности пола. Именно в таком положении при выполнении указанного упражнения происходит повышение эластичности связочного аппарата внутренней поверхности бедра, которая необходима при освоении техники кругового удара ногой. То же выполнять правой ногой (16–18 раз для каждой ноги).

**Упражнение № 16.** ИП — стоя у шведской стенки левым боком к перекладинам, положить прямую левую ногу на перекладину на уровне пояса. Стопа должна быть расслаблена и полностью лежать внутренней поверхностью на перекладине. Положение корпуса вертикально. Выполнить наклон к левой стопе, лежащей на перекладине, и захватить руками голеностопный сустав. Задержаться на 2–3 секунды (допускается небольшое сгибание в коленном суставе), затем выпрямить положение корпуса. Далее выполнить наклон к правой опорной ноге и захватить руками голеностопный сустав правой ноги, задержаться на 2–3 секунды. Принять исходное положение. Повторять 6–7 раз. То же выполнить в другую сторону.

**Упражнение № 17.** ИП — стоять прямо, ноги на ширине плеч. Перенеся вес тела на левую ногу, выполнять потряхивание правой ногой в виде незначительного расслабленного сгибания-разгибания в коленном суставе. Повторить 5–6 раз. То же выполнить в другую сторону.

Преподавателям физической подготовки и спортсменам, специализирующимся в спортивно-боевых единоборствах, следует помнить, что гибкость — физическое качество, при достижении некоторых результатов в развитии которого требуются постоянные усилия в поддержании и закреплении достигнутого уровня, в противном

случае происходит быстрое угасание достигнутых результатов, особенно в интересующем нас возрасте — старше 17 лет.

Рекомендованный комплекс упражнений при регулярном использовании его в учебных занятиях (в учебно-тренировочном процессе) способствует развитию уровня гибкости, необходимого для изучения и применения ударов ногами, включенных в раздел «Самозащита без оружия» профессионально-прикладной физической подготовки курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь.

Описанный комплекс упражнений составлен на основе педагогического опыта автора в области обучения курсантов и подготовки спортсменов, специализирующихся в служебно-прикладных видах спорта (самозащита без оружия, рукопашный бой). Материал подтвержден нашими практическими исследованиями и предназначен для курсантов учреждений образования МВД Республики Беларусь, а также специалистов, осуществляющих свою деятельность в области прикладной физической и тактико-специальной подготовки сотрудников ОВД.

#### **Список основных источников**

1. Теория и методика физического воспитания : учебник для ин-тов физ. культуры : в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – Изд. 2-е, испр. и доп. – М. : Физ. культура и спорт, 1976. – Т. 1 : Общие основы теории и методики физического воспитания. – 304 с.

2. Смотрицкий, А. Л. Практикум по теории и методике физического воспитания / А. Л. Смотрицкий ; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2015. – 98 с.

3. Планирование учебно-тренировочного процесса по таэквондо в специализированных учебно-спортивных учреждениях (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ, ЦОП) : метод. рекомендации / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исследов. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения ; сост.: Э. А. Сергеев [и др.]. – Минск, 2000. – 20 с.