

*Е. В. Ивановский, А. Ч. Марцулевич, С. С. Новик  
E. V. Ivanovsky, A. C. Martsulevich, S. S. Novik*

*Академия МВД (Беларусь)*

**ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В РАЗВИТИИ  
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ  
АКАДЕМИИ МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
С ПОМОЩЬЮ РЕЗИНОВЫХ ПЕТЕЛЬ  
ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ  
С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ**

**INNOVATIVE APPROACHES  
IN THE DEVELOPMENT  
OF PHYSICAL QUALITIES OF CADETS  
OF THE ACADEMY OF MIA  
OF THE REPUBLIC OF BELARUS  
WITH RUBBER LOOPS IN PERFORMING  
EXERCISES BODYWEIGHT**

***Аннотация.** В статье изложен традиционный перечень упражнений для развития физических качеств мышц рук и плечевого пояса на примере упражнений с собственным весом. Даны рекомендации по построению тренировочного процесса. Описано выполнение упражнений с помощью резиновых петель с собственным весом.*

***Summary.** The article describes the traditional list of exercises for the development of the physical qualities of the muscles in the arms and shoulders to exercise the example of its own weight . Recommendations for the construction of the training process . Described exercises with rubber loops with their own weight.*

***Ключевые слова:** резиновые петли, упражнения с собственным весом, курсанты Академии МВД Республики Беларусь.*

***Keywords:** rubber loop, exercises with its own weight, the students of the Police Academy of the Republic of Belarus.*

В настоящее время профессиональные действия сотрудников правоохранительных органов, по мнению авторов, определяются возможностью успешного применения техники боевых приемов борьбы в повседневной оперативно-служебной деятельности. В свою очередь, вышесказанное коррелирует с уровнем развития физических качеств.

Для получения информации о текущем состоянии подготовленности курсантов новобранцев применяются основы педагогического контроля: анкетирование, педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты).

В целях определения уровня физической подготовленности курсантов набора 2016 года на учебно-полевом сборе в учреждении образования «Акаде-

министерства внутренних дел Республики Беларусь» (далее – академия) было проведено тестирование по четырем контрольным нормативам, определяющим общую физическую подготовленность. К ним относились нормативы, характеризующие:

силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса:

- сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (юноши);
- сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастической скамье (девушки);
- подтягивание из виса на перекладине (юноши);
- подтягивание из виса на низкой перекладине (девушки);

скоростные и координационные способности:

- челночный бег 10 по 10 метров;

аэробная выносливость:

- кросс 1500 м (юноши);
- кросс 500 м (девушки).

Результаты проведенного тестирования показали недостаточный уровень физической подготовленности первокурсников, в большей степени по нормативам, характеризующим силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Количество неуспевающих курсантов составило от 30 до 40 %. Около 10 % курсантов получили оценку «неудовлетворительно» за выполнение силовых нормативов и не смогли выполнить минимальные требования ни по одному из четырех нормативов.

Исходя из результатов первоначального контроля уровня физической подготовленности курсантов набора 2016 года, можно сделать вывод, что большое количество курсантов (около 30 %) на момент поступления имеют недостаточный уровень физической подготовленности по выполнению силовых нормативов.

Изучение современных подходов и методик, а также многолетний педагогический опыт работы с курсантами позволили разработать перечень упражнений для развития физических качеств с помощью резиновых петель с собственным весом [1; 2].

Для повышения мотивации слабоуспевающих курсантов при выполнении упражнений силового характера нами рекомендовано выполнять упражнения в парах с обязательным ведением дневника тренировок, с предварительной подготовительной частью занятия. В ней предусмотрены упражнения на растяжку и разминку основных групп мышц с целью предотвращения травматизма при самостоятельных занятиях.

До начала занятий с резиновыми петлями необходимо освоить подводящие упражнения.

Контрольное упражнение «Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях» выполняется из положения упора, руки выпрямлены, ноги прямые и сомкнуты. Сгибание рук пол-

ное до уровня груди, разгибание – до полного выпрямления. Положение сгибания и разгибания фиксируются. Выполняется без раскачивания и пауз для отдыха в течение 1 минуты.

#### Подводящие упражнения для подготовки к контрольному нормативу

1. Принятие положения упора на брусьях с помощью партнера. Рекомендуемая дозировка – тренировать указанное упражнение до момента уверенного выполнения 1–2 раза за подход.

2. Принятие положения упора на брусьях самостоятельно. Рекомендуемая дозировка – тренировать указанное упражнение до момента уверенного выполнения 10 раз за подход.

3. Сгибание рук в упоре на брусьях (уступающая работа рук). Рекомендуемая дозировка – тренировать указанное упражнение в медленном темпе, начинать с 1–2 повторений за подход. Продолжать тренировку до момента уверенного выполнения 10 раз за подход.

4. Сгибание рук в упоре на брусьях с помощью партнера. Помощь партнер проводит находясь сбоку захватом за талию. Рекомендуемая дозировка – тренировать указанное упражнение до момента уверенного выполнения 10 раз за подход.

5. Сгибание-разгибание рук в упоре сзади от скамейки. Согласно общим методическим указаниям (далее – ОМУ) высоту опоры можно менять с ростом тренированности. Рекомендуемая дозировка – тренировать указанное упражнение до момента уверенного выполнения 20 раз за подход.

6. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Согласно ОМУ принять упор лежа, руки на ширине плеч, локти во время выполнения упражнения прижимать к туловищу, туловище держать прямо. Рекомендуемая дозировка – тренировать указанное упражнение до момента уверенного выполнения 30 раз за подход.

7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с высокой опорой ногами. Согласно ОМУ высоту опоры следует менять с ростом тренированности. Рекомендуемая дозировка – тренировать указанное упражнение до момента уверенного выполнения 15 раз за подход.

8. Сгибание рук в упоре на брусьях с опорой. Рекомендуемая начальная высота опоры должна позволять выполнить разгибание ноги для облегчения выполнения упражнения. Согласно ОМУ высоту опоры изменять с ростом тренированности. Рекомендуемая дозировка – тренировать указанное упражнение до момента уверенного выполнения 15 раз за подход.

9. Сгибание рук в упоре на брусьях. Согласно ОМУ выполнять фиксацию в нижней и верхней фазе упражнения. Рекомендуемая дозировка – тренировать указанное упражнение в медленном темпе, начинать с 1-2 повторений за подход. Продолжать тренировку до момента уверенного выполнения 15 раз за подход.

Авторы рекомендуют применение резиновых петель в упражнениях № 7–9.

Контрольное упражнение «Подтягивание на высокой перекладине» выполняется из виса на прямых руках хватом сверху до касания подбородком верхней части перекладины. Выполняется без пауз для отдыха.

Подводящие упражнения для подготовки к контрольному нормативу «Подтягивание на высокой перекладине»

1. Принятие положения виса на высокой перекладине. Рекомендуемая дозировка – тренировать указанное упражнение до момента уверенного виса 1 минута и более за подход.

2. Подтягивание на высокой перекладине (уступающая работа рук). Рекомендуемая дозировка – тренировать указанное упражнение в медленном темпе, начинать с 1-2 повторений за подход. Продолжать тренировку до момента уверенного выполнения 10 раз за подход.

3. Подтягивание на высокой перекладине с помощью партнера. Согласно ОМУ помощь партнер осуществляет находясь сбоку хватом за талию. Рекомендуемая дозировка – тренировать указанное упражнение до момента уверенного выполнения 10 раз за подход.

4. Подтягивание на высокой перекладине с опорой ногами. Согласно ОМУ высоту опоры уменьшать с ростом тренированности. Рекомендуемая дозировка – тренировать указанное упражнение до момента уверенного выполнения 10 раз за подход.

В целях реализации инновационных подходов в развитии физических качеств курсантов академии с помощью резиновых петель при выполнении упражнений с собственным весом авторы предлагают следующий перечень упражнений:

### **1. Подтягивание из виса на высокой перекладине с помощью резиновых петель.**

Закрепить резиновую петлю на перекладине (фото № 1).

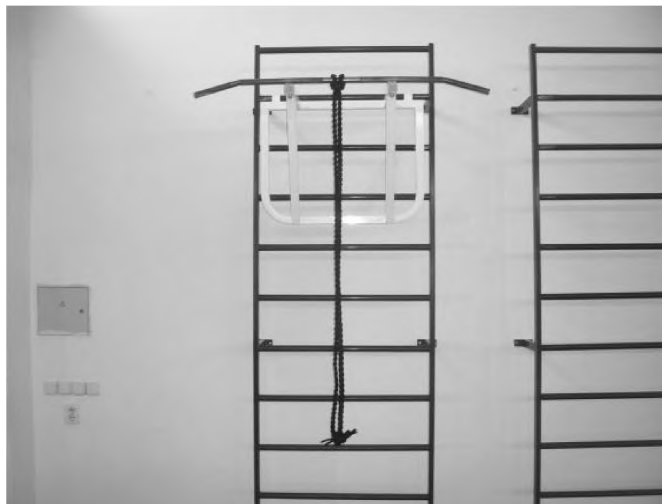


Фото № 1

Исходное положение: выполнить вис хватом сверху на согнутых руках, упереться стопами в нижний конец резиновой петли (фото № 2).



Фото № 2

Выполнить вис на прямых руках растянув резиновую петлю (фото № 3).



Фото № 3

Вернуться в исходное положение (фото № 4).



Фото № 4

## 2. Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях с помощью резиновых петель.

Закрепить  
резиновую петлю  
на брусьях  
(фото № 5).



Фото № 5

Исходное  
положение: вы-  
полнить упор на  
брусьях на прямых  
руках, опереться  
стопами в нижний  
конец резиновой  
петли (фото № 6).



Фото № 6

Согнуть руки  
до угла 90 граду-  
сов, растянув ниж-  
ний конец резино-  
вой петли  
(фото № 7).



Фото № 7

Вернуться в исходное положение (фото № 8).



Фото № 8

**3. Подтягивание из виса на низкой перекладине с помощью резиновых петель.**

Закрепить резиновую петлю на перекладине (фото № 9).



Фото № 9

Исходное положение: выполнить вис хватом сверху на согнутых руках, разместить петлю на спине под руками (фото № 10).



Фото № 10

Выполнить вис на прямых руках, растянув резиновую петлю (фото № 11).



Фото № 11

Вернуться в исходное положение (фото № 12).



Фото № 12

#### **4. Сгибание-разгибание рук в упоре на гимнастической скамье с помощью резиновых петель.**

Закрепить резиновую петлю на перекладине, установить гимнастическую скамью под перекладиной (фото № 13).



Фото № 13



**Исходное**  
положение: вы-  
полнить упор лежа  
с упором от гимна-  
стической скамьи,  
разместить петлю  
на груди под рука-  
ми (фото № 14).



Фото № 14

Согнуть руки  
до касания грудью  
скамьи, растянув  
нижний конец ре-  
зиновой петли  
(фото №15).



Фото № 15

Вернуться в  
исходное положе-  
ние (фото № 16).



Фото № 16

### **5. Сгибание-разгибание рук в упоре сидя сзади на гимнастической скамье с помощью резиновых петель.**

Закрепить резиновую петлю на перекладине, установить гимнастическую скамью под перекладиной (фото № 17).



Фото № 17

Исходное положение: выполнить упор сидя сзади с опорой от гимнастической скамьи, разместить петлю на груди под руками (фото № 18).



Фото № 18

Согнуть руки до угла 90 градусов, растянув нижний конец резиновой петли (фото № 19).



Фото № 19

Вернуться в исходное положение (фото № 20).



Фото № 20

**6. Поднимания туловища из положения лежа на спине с помощью резиновых петель.**

Закрепить резиновую петлю на шведской стенке (фото № 21).



Фото № 21

Исходное положение: принять положение лежа ноги прямые, удерживая резиновую петлю прямыми руками (фото № 22).



Фото № 22

Принять положение сидя, удерживая резиновую петлю прямыми руками (фото № 23).



Фото № 23

Вернуться в исходное положение (фото № 24).



Фото № 24

### **7. Поднимания ног из виса на высокой перекладине с помощью резиновых петель.**

Закрепить резиновую петлю на шведской стенке (фото № 25).



Фото № 25

Исходное положение: выполнить вис хватом сверху на прямых руках, разместить нижний конец резиновой петли под коленными сгибами, выпрямить ноги растянуть резину (фото № 26).



Фото № 26

Поднять прямые ноги до касания перекладины (фото № 27).



Фото № 27

Вернуться в исходное положение (фото № 28).



Фото № 28

## 8. Переходы из упора присев в упор лежа с помощью резиновых петель.

Закрепить резиновую петлю на шведской стенке (фото № 29).



Фото № 29

Исходное положение: принять положение упор присев, резиновая петля расположена на середине стоп (фото № 30).



Фото № 30

Прыжком принять положение упор лежа (фото № 31).



Фото № 31

Вернуться в исходное положение (фото № 32).



Фото № 32

Мы представили только базовые упражнения для повышения уровня силовой подготовленности курсантов академии с помощью резиновых петель при выполнении упражнений с собственным весом. Важно помнить, что необходимо соблюдать принципы теории и методики физического воспитания и спорта (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2003): принцип доступности и индивидуализации, принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий.

Таким образом, применение вышеуказанных упражнений с помощью резиновых петель с собственным весом при обучении курсантов академии повысит мотивацию к занятиям и уровень силовой подготовленности.

### **Список основных источников**

1. Марцулевич, А. Ч. Особенности управляемой самостоятельной подготовки курсантов по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» в Академии МВД Республики Беларусь / А. Ч. Марцулевич, Е. В. Ивановский // Проблемы борьбы с преступностью и подготовки кадров для правоохранительных органов : тезисы докладов Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 3 апреля 2015 г. – С. 337–338.

2. 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», 2003. – 450 с. – С. 56–64.