

УДК 796.011 (082)

ЗНАЧЕНИЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ «ТОЛЧКОВОЙ» И «МАХОВОЙ» НОГИ ДЛЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ

*Бобровик Артем Павлович,
кандидат педагогических наук, доцент,
Санкт-Петербургский университет МВД России,
Арсеньев Василий Александрович,
доцент
Санкт-Петербургский университет МВД России,
г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме определения «толчковой» и «маховой» ноги и ее значение для курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России.

Ключевые слова: сотрудник полиции, «толчковая» нога, «маховая» нога, высокий старт, преодоление препятствий.

Abstract . The article contains theoretical and methodological materials on the definition of inching and centrifugal legs and its importance for cadets and students of educational institutions of the MOI of Russia.

Keywords: police officer, "jog" leg "centrifugal" leg, a head start, overcoming obstacles.

Несомненно, есть множество видов физической деятельности, требующих от занимающегося и тренера знаний о понятии «толчковая» и «маховая» нога, способах ее определения, а также использования этих знаний при выполнении тех или иных движений. «Толчковая» нога, это та которой мы отталкиваемся от какой-либо поверхности с большей силой, чем «маховой» ногой.

Соответственно, к одному из способов, как определить «толчковую» ногу можно отнести скоростно-силовой метод (например, выполнить максимальное количество приседаний на правой и на левой ноге, на какой больше будет количество повторений, та и будет «толчковой»; выполнить прыжок вверх на одной ноге, на какой выше толчок, та- «толчковая»; выполнить прыжок с места в длину на одной ноге, на какой дальше - «толчковая» и т.д.). Есть еще несколько простых, но эффективных способов определения «толчковой» ноги и «маховой» ноги. Вот лишь некоторые из них:

- Выполнить разбег и, не задумываясь прыгнуть в длину. Та нога, с которой был произведен толчок и будет «толчковой»

- Развернуться спиной к ассистенту, который неожиданно должен толкнуть в спину между лопаток, при этом вперед будет выставлена «толчковая» нога

Таким образом, определив «толчковую» и «маховую» ногу у занимающегося рассмотрим, где на практике в процессе служебно-профессиональной деятельности необходимо применять полученные знания. Как показывает практика, при выполнении высокого старта на короткие дистанции «маховую» ногу целесообразно ставить на 1,5 – 2 ступни впереди «толчковой».

Делается это для того, чтобы не было «провала» на первом шаге, при котором «толчковая» нога несет основную нагрузку при стартовом ускорении.

При этом необходимо обратить внимание на положение рук: если при высоком старте левая нога выставлена вперед, то возле нее должна находиться правая рука, и, наоборот, если правая нога впереди, левая рука у ноги. Это является обязательным условием согласованной работы рук и ног при первом же беговом движении.

Зачастую сотруднику полиции при выполнении своих обязанностей приходится преодолевать естественные и искусственные препятствия. Так, например, перепрыгивая через канаву, траншею, ров, лужу, необходимо отталкиваться «толчковой» ногой, а «маховой» выполнить поступательное движение вперед-вверх, добавляя своему телу инерцию и ускорение.

При преодолении невысоких препятствий, которые преодолеваются с опорой на руку или опорой «рукой и ногой», такие как разрушенная стенка, завал, поваленное дерево бревно (препятствие не выше 1,2 м) так же необходимо использовать для отталкивания «толчковую» ногу.

Однако, при преодолении высокого забора, при восхождении на высокую ступеньку, балку разрушенной лестницы, отталкивание от поверхности земли необходимо производить «маховой» ногой, для того, чтобы «толчковая», более сильная нога, способствовала преодолению этих препятствий, исключая эффекта «провала» при опоре на них.

Как видно из вышеперечисленных примеров, использование знаний о «толчковой» и «маховой» ноге необходимо в основном при выполнении движений, требующих скоростно-силовых показателей. Каждое конкретное физическое упражнение, связанное с понятиями «толчковая» и «маховая» нога, должно рассматриваться индивидуально и с учетом вышеперечисленных особенностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ускоренное передвижение и легкая атлетика: Учебник для курсантов и слушателей ВИФК / Под ред. И. П. Холодова – СПб, ВИФК, 2005 – 376 с.
2. Приказ МВД РФ №1025 дсп от 13.11.12 Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних Российской Федерации.

THE LITERATURE

1. Fast movement and athletics: the textbook for students and trainees MIFK / Ed. I.P Kholodov - St. Petersburg, MIFK, 2005 - 376 p.
2. Order of the Ministry of the Interior of the Russian Federation №1025 from 11.13.12 chipboard Manual on the organization of physical training in the Interior of the Russian Federation authorities.

VALUE OF DEFINITION «ТОЛЧКОВОЙ» AND «МАХОВОЙ» FEET FOR КУРСАНТВО AND LISTENERS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS ROSII

Бобровик Artem Павлович,

The candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer,

The St.-Petersburg university of the Ministry of Internal Affairs of Russia,

Arsenyev Vasily Aleksandrovich,

The senior lecturer

*The St.-Petersburg university of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
St.-Petersburg, Russia*