

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВОЛГОГРАДСКАЯ АКАДЕМИЯ

В. А. ОВЧИННИКОВ

**Физическая подготовка
начальствующего состава
образовательных учреждений
МВД России**

Учебно-методическое пособие



Волгоград 2003

ББК 75
О-35

Одобрено
редакционно-издательским советом
Волгоградской академии МВД России

Овчинников В. А.

О-35 Физическая подготовка начальствующего состава образовательных учреждений МВД России: Учеб.-метод. пособие. – Волгоград: ВА МВД России, 2003. – 188 с., 500 экз.

ISBN 5-7899-0275-8

В пособии изложены вопросы организации и методики физической подготовки аттестованных сотрудников образовательных учреждений МВД России, рассмотрены проблемы правомерности применения сотрудниками физической силы, описана техника выполнения боевых приемов борьбы. Даны рекомендации к самостоятельным занятиям.

Издание предназначено для профессорско-преподавательского состава образовательных учреждений МВД России.

ББК 75

Рецензенты: *В. В. Федоров, В. Н. Анненков, К. А. Герасимов*

ISBN 5-7899-0275-8

© Овчинников В. А., 2003
© Волгоградская академия
МВД России, 2003

ВВЕДЕНИЕ

Практический опыт многих поколений спортсменов и результаты исследований отечественных и зарубежных ученых свидетельствуют о том, что физическая культура оказывает уникальное воздействие на человека. Она способствует его развитию, оздоровлению и воспитанию, повышению его работоспособности, активному долголетию, устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды. Ее благотворное влияние распространяется не только на физическую (биологическую) сферу, но и на психические и нравственные свойства личности.

Преимущественно интеллектуальный характер деятельности офицеров образовательных учреждений, казалось бы, снимает необходимость физической подготовленности. Однако исследования показывают, что значение тренированности для сохранения работоспособности и здоровья тем существеннее, чем больше требований предъявляет повседневная деятельность к двигательным, функциональным и психологическим качествам офицера.

Мышечная деятельность является самым эффективным средством воздействия на организм. «Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении», – говорил выдающийся врач средневековья Ибн Сина (Авиценна). Не стоит пренебрегать этим советом. Исключение физических упражнений из повседневной жизни не проходит бесследно. Это отражается, прежде всего, на здоровье, работоспособности и психике.

В результате систематической физической тренировки с постепенно возрастающей нагрузкой в организме человека возникают прогрессивные структурные, биохимические и функциональные изменения – повышается тренированность организма.

У хорошо подготовленных физически офицеров по сравнению с малотренированными при одних и тех же нервно-мышечных напряжениях утомление развивается позже и проявляется значительно слабее. Восстановительные процессы у них протекают интенсивнее, а следовательно, быстрее восстанавливается работоспособность.

С ростом тренированности повышается устойчивость организма к инфекциям, проникающей радиации, воздействиям некоторых отравляющих веществ, гипоксемии, перегреванию, охлаждению, снижается заболеваемость.

В результате тренировки костный аппарат человека приобретает большую механическую прочность, укрепляются суставы и свя-

зочный аппарат, значительно увеличиваются размеры грудной клетки, ее экскурсия. В мышцах происходят различные морфологические и биологические изменения, уменьшается количество воды и жировых отложений, растет масса и объем.

Физические упражнения вызывают усиленную деятельность печени. В ней выделяется больше гексогена, что способствует накоплению запасов энергии и быстрой ее мобилизации при работе. Положительные сдвиги наблюдаются и в деятельности сердечной мышцы: происходят изменения в ее химическом составе, снижается количество сердечных сокращений на 6–12 ударов в минуту, понижается кровяное давление на 5–10 мм рт. ст., улучшаются электрокардиографические показатели. Все это обеспечивает высокий уровень работоспособности организма в целом.

Но наиболее значительным результатом занятий физической культурой ученые считают совершенствование высшей нервной деятельности, осуществляемой центральной нервной системой, ее высшим отделом – корой головного мозга. Установлено, что в ходе систематических тренировок и соревнований в коре головного мозга происходит образование новых временных связей между агентами внешней и внутренней среды и различными функциями организма, что означает более совершенное приспособление организма к той или иной деятельности.

Физиологи пришли к заключению, что под влиянием физической тренировки изменяются основные показатели нервной активности или свойства нервной системы (сила возбуждательного и тормозного процессов, равновесие между ними и их подвижность). Различная выраженность и разное сочетание этих свойств у людей, по мнению великого ученого И. П. Павлова, определяют тип высшей нервной деятельности. А он, в свою очередь, обуславливает особенности двигательной и психической деятельности человека, устойчивость работоспособности его организма при больших нагрузках и напряжениях, в различных неблагоприятных условиях.

Широкий круг физических упражнений и видов спорта помогает достичь уравновешенности нервной системы, под которой понимается соответствие между процессами возбуждения и торможения, что позволяет человеку хорошо владеть собой даже в сложной обстановке, адекватно реагировать на ее изменения.

В процессе систематических занятий, направленных на развитие физической выносливости, силы и быстроты, особенно при включении в них соревновательных моментов, улучшается протекание нервных процессов, что означает увеличение способности нервных клеток головного мозга выносить все большие напряже-

ния. Физические упражнения и виды спорта, которые связаны с необходимостью реагировать на внезапно меняющуюся обстановку (спортивные игры и все виды единоборств), эффективно содействуют совершенствованию важного свойства нервной системы – подвижности процессов возбуждения и торможения. Здесь человеку необходимо постоянно напрягать внимание и волю, чтобы не опоздать с ответными действиями при внезапном изменении обстановки в ходе спортивной борьбы.

Итак, занятия физкультурой повышают тренированность нервной системы, обеспечивают увеличение ее потенциальных возможностей для дальнейшего совершенствования высшей нервной деятельности и благодаря этому всего организма человека, что так необходимо сотруднику органов внутренних дел.

Глава 1. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент индивидуального развития личности. Она является обязательным разделом гуманитарного блока образования, направленным на гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общепринятых ценностей, как физическое и психическое здоровье, физическое совершенство. Наиболее полно образовательные и развивающие функции физической культуры проявляются в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания.

Физическая культура в системе высшего образования направлена на ориентирующее и специальное развитие физических качеств, особенно важных для данной профессиональной деятельности, формирование и совершенствование тех двигательных навыков и умений, которые помогают успешному овладению профессией, на подготовку к специфическим условиям работы.

Физическая культура способствует развитию, поддержанию и восстановлению физических качеств человека. Получив общее и профессиональное образование, человек приступает к многолетней трудовой деятельности. При этом физическая культура является одним из факторов, оказывающих на нее положительное влияние.

Любой трудовой процесс имеет фазу вработывания, а при его большой продолжительности и напряженности – фазу снижения работоспособности. Средства физического воспитания ускоряют вработываемость, замедляют падение работоспособности и производительности труда, способствуют более быстрому восстановлению нервно-психической и мышечной энергии.

Некоторые виды трудовой деятельности характеризуются малой мышечной активностью (гиподинамией) или локальной нагрузкой на отдельные части тела, функции организма. Средства физического воспитания позволяют предупредить отклонения в физическом состоянии и развитии, возникающие в силу специфики данного труда.

В современном производстве пока еще не исключены факторы и условия, создающие возможность профессиональных заболеваний. Средства физического воспитания в значительной мере выполняют профилактическую функцию и снижают вероятность проявления типичных заболеваний и травм.

Ряд видов деятельности требует специальных физических качеств, которые могут быть обеспечены только специфическими средствами и методами физической подготовки.

В современном производстве в связи с научно-техническим прогрессом наблюдается тенденция смены профессий трудящимися. Хорошая общая физическая подготовленность расширяет возможности для соответствующей адаптации и овладения новыми профессиями.

Внедрение физической культуры в научную организацию труда является насущной необходимостью и имеет большое социально-экономическое значение. Его главная цель – содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся.

В системе научной организации труда выделяют три сферы целесообразного использования физической культуры:

- в рамках трудового процесса;
- в непосредственной связи с процессом труда (на производстве), но вне его собственных рамок;
- вне производства, но в связи с его требованиями (в системе профессионально-прикладной подготовки, а также физкультурно-реабилитационных мер).

1.1. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста

Возраст от 18 до 29 лет принято считать молодежным, а от 30 до 60 (для женщин до 55) – зрелым.

В возрастном интервале 18–29 лет у человека сохраняется высокий уровень тренируемости двигательной функции (особенно ее силовых проявлений) и работоспособности, складываются благоприятные предпосылки для занятий различными видами спорта и достижения в них высоких спортивных результатов.

С 30 лет начинается медленное, но неуклонное снижение ряда показателей физического развития и уровня физического потенциала человека. Причем масса тела, частота дыхания, артериальное давление изменяются в сторону увеличения, а показатели физической подготовленности снижаются. Мышцы человека зрелого возраста в основном сохраняют свои функциональные свойства, однако регрессивные изменения морфологических характеристик аппарата движения заметны уже после 30–35 лет. Это относится, прежде всего, к снижению эластичности связочного аппарата, его прочности, подвижности в суставах, возрастанию хрупкости костей, окостенению ряда элементов позвоночного столба. Уменьшается скорость двигательной реакции,

что связано с понижением возбудимости нервных центров. С возрастом значительно уменьшаются координационные способности, снижается способность к освоению новых движений, а также продуктивность умственной деятельности, что приводит к более быстрой утомляемости.

Современные данные геронтологии свидетельствуют о том, что инволюционный период развития человека начинается в 30–35 лет, когда осуществляется переход из первого зрелого возраста во второй.

Характер возрастных изменений морфофункциональных свойств двигательного аппарата человека зависит от образа его жизни, уровня и содержания физической активности. Научные и практические данные говорят о том, что в принципе можно управлять процессом инволюционных изменений, замедляя регресс организма с помощью рациональной двигательной деятельности. Правильная организация физической активности в соответствии с возрастными особенностями человека предполагает систематическую физическую тренировку со средней и невысокой интенсивностью нагрузок, разнообразных по характеру воздействия на организм.

Исходя из естественных возможностей организма, людям в возрасте до 50 лет можно выполнять физические нагрузки умеренно развивающего характера в пределах 60–75 % собственного максимального потребления кислорода (МПК), а старше 50 лет – поддерживающие нагрузки в пределах 50 % МПК. Оба эти типа нагрузок можно определить по частоте пульса, так как между частотой сердечных сокращений (ЧСС) и МПК обнаружена линейная зависимость. Уровень аэробных затрат, которые обеспечивают ту или иную выполняемую физическую нагрузку, можно определить по таблице 1.

Таблица 1

Приблизительная частота пульса (уд./мин) на разных уровнях аэробной возможности (по Shepard, 1971)

Аэробная возможность (%)	Возраст, лет									
	20–29		30–39		40–49		50–59		60–69	
	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
40	115	122	115	120	115	117	111	113	110	112
60	141	148	138	143	136	138	131	134	127	130
75	161	167	156	160	152	154	145	145	140	142
100	195	198	187	189	178	179	170	171	162	163

В таблице отражен уровень физической нагрузки в возрасте от 20 до 70 лет. Например, на уровне 75 % МПК мужчина в возрасте 25 лет должен выполнять физическую нагрузку с частотой пульса 161 уд./мин.

В молодом и зрелом возрасте рекомендуется заниматься физическими упражнениями не реже трех раз в неделю с дополнительным занятием оздоровительного и рекреационного характера. Продолжительность занятий не должна превышать двух часов для лиц молодого возраста и полутора часов для людей зрелого возраста. Следует отметить, что интенсивность занятий на начальном этапе – не более 40–45 % МПК.

Активные занятия повышают жизненный тонус организма, противодействуют различного рода заболеваниям, особенно сердечно-сосудистым и простудным. Люди зрелого возраста, систематически занимающиеся физической культурой, в 2–3 раза реже болеют, а по физической подготовленности и состоянию здоровья не уступают лицам на 10–15 лет моложе себя.

Организация физической подготовки с аттестованными сотрудниками образовательных учреждений МВД России является серьезной проблемой, успешно решить которую не всегда удается.

Причин здесь несколько, но основными являются следующие:

- высокий возрастной уровень офицеров, как правило, физически слабых, ведущих малоподвижный образ жизни, плохо переносящих даже средние физические нагрузки и, как следствие, не желающих регулярно посещать занятия по физической подготовке;

- профессиональная деятельность профессорско-преподавательского состава учебных заведений не требует от них постоянной функциональной подготовленности к решению служебно-боевых задач, проявления максимальных психофизических способностей.

Чтобы успешно бороться с указанными проблемами, необходимо четко представлять цели и задачи, средства и методы, а также сами принципы организации физической подготовки аттестованных сотрудников в образовательных учреждениях МВД России.

Глава 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ РЯДОВОГО И НАЧАЛЬСТВУЮЩЕГО СОСТАВА УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МВД РОССИИ

Физическая подготовка – составная часть профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел. Ее целью является формирование физической и психологической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

- подготовка к действиям, связанным с использованием специальных средств, табельного оружия, боевых приемов борьбы;
- подготовка к преследованию правонарушителей и длительному ускоренному передвижению на местности;
- овладение системой практических умений и навыков самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях служебной деятельности сотрудников;
- формирование необходимых интеллектуальных и профессионально-психологических качеств личности (смелость и решительность, гуманность, самодисциплина, бдительность, внимание, самообладание, настойчивость и др.).

Успешное решение перечисленных задач возможно на основе оптимального подбора средств, методов и форм обучения; высокого уровня практической и методической подготовленности инструкторов и качества проведения учебных занятий; воспроизведения на занятиях по физической подготовке различных ситуаций и условий, максимально приближенных к реальным; решения различных вводных по тактике личной безопасности и правомерному применению специальных средств, боевых приемов борьбы; создания учебно-материальной базы; обеспечения должного контроля выполнения учебной программы.

Образовательные, воспитательные и развивающие функции физической подготовки реализуются в условиях специализированной системы обучения, предусматривающей организацию занятий применительно к оперативно-служебной деятельности сотрудников. На занятиях формируются прикладные двигательные умения и навыки, происходит обучение сотрудников эффективному и правомерному решению практических задач правоохранительной дея-

тельности (длительный поиск или быстрое преследование правонарушителя на местности; задержание правонарушителей, оказывающих неповиновение или сопротивление, силовое единоборство с вооруженным или невооруженным правонарушителем и др.).

На основе Приказа МВД от России 29 июля 1996 года № 412 в органах и подразделениях внутренних дел, образовательных и научно-исследовательских учреждениях МВД России разрабатываются рабочие программы. В них могут вноситься изменения и дополнения, касающиеся форм и методов организации учебного процесса, содержания учебного материала, способов подведения итогов обучения с учетом специфики служебной деятельности обучающихся, региональных особенностей и материально-технических условий, наличия и квалификации инструкторско-педагогических кадров (приложение 5).

Привести физическую готовность работников к уровню, обеспечивающему возможность выполнения ими служебных обязанностей в любых условиях повседневной жизни, – главная задача занятий.

Основными средствами физической подготовки являются физические упражнения, применение которых должно сочетаться с соблюдением гигиенических требований и с использованием оздоровительных сил природы (воздуха, солнца, воды).

Реализация задач физической подготовки достигается:

- на учебных занятиях путем включения в их содержание соответствующих разделов физической подготовки, использованием специально подобранных физических упражнений, обеспечивающих развитие и совершенствование профессионально-прикладных навыков;

- в часы массовой физкультурно-спортивной работы в форме организации и проведения учебно-тренировочных занятий в секциях, командах, группах, а также соревнований по служебно-прикладным и другим видам спорта.

2.1. Организация и содержание физической подготовки рядового и начальствующего состава в образовательных учреждениях МВД России

Физическая подготовка организуется и проводится в рамках профессиональной подготовки сотрудников в соответствии с Положением о службе в органах внутренних дел Российской Федерации,

утвержденным Постановлением Верховного Совета Российской Федерации от 23 декабря 1992 года № 4202-1, нормативными правовыми актами МВД России, а также приказами МВД России от 29 июля 1996 года № 412 и 15 мая 2001 года № 510.

Физическая подготовка с рядовым и начальствующим составом проводится два раза в неделю в объеме 100 часов в год за счет служебного времени, продолжительностью два часа (продолжительность занятия может определяться также в академических часах).

Занятия проходят при постоянном контроле со стороны специалистов медицинской службы данного образовательного учреждения. Сотрудники обязаны ежегодно проходить медицинское освидетельствование, в соответствии с которым они допускаются к занятиям по физической подготовке и распределяются на возрастные группы (табл. 2).

Таблица 2

Возрастные группы сотрудников

№ группы	Мужчины (лет)	Женщины (лет)
1	До 30	До 25
2	30–35	25–30
3	35–40	30–35
4	40–45	35–40
5	45–50	40–45
6	Старше 50	Старше 45

Программа по физической подготовке обеспечивает дифференцированный подход к обучению сотрудников в зависимости от содержания их оперативно-служебной деятельности. Физическая подготовленность рядового и начальствующего состава образовательных учреждений МВД России предусматривает соответствие первому уровню так называемой «базовой» физической подготовки.

В образовательных учреждениях занятия, как правило, проводят преподаватели соответствующих кафедр (циклов).

Физическая подготовка сотрудников осуществляется с использованием разнообразных форм учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода службы в органах внутренних дел.

Учебные занятия проводятся в форме:

- практических и контрольных занятий;
- индивидуальных или групповых дополнительных занятий под руководством преподавателя кафедры физподготовки.

На практических занятиях осваивается учебный материал и осуществляется собственно физическая подготовка. Контрольные занятия проводятся с целью проверки состояния физической под-

готовленности сотрудников, получения текущей и итоговой информации об уровне их пригодности в условиях, связанных с применением физической силы и специальных средств.

Индивидуальные или групповые дополнительные занятия проводятся для сотрудников, не выполняющих нормативы по физической подготовке и слабо владеющих боевыми приемами борьбы.

Внеучебные занятия организуются в виде:

- физических упражнений в процессе служебной деятельности (утренняя физическая зарядка, физкультурные паузы продолжительностью 5–10 мин).

- самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;

- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

2.2. Распределение учебных часов на освоение программы

На основании Приказа от 15 мая 2001 года № 510 учебный материал программы представлен тремя разделами, которые соответствуют специальным задачам физической подготовки сотрудников.

Раздел 1 «Боевые приемы борьбы» обеспечивает овладение техникой и тактикой применения приемов самозащиты и задержания правонарушителей с использованием боевых приемов борьбы, специальных и подручных средств, табельного оружия.

Раздел 2 «Преследование и ускоренное передвижение» содействует достижению должного уровня готовности сотрудников к преследованию правонарушителя на коротких, средних и длинных дистанциях, в том числе с преодолением водных преград, естественных и искусственных препятствий.

Раздел 3 «Учебно-боевая практика» формирует и поддерживает целостную готовность сотрудников к действиям в экстремальных ситуациях, пресечению противоправных действий, поиску, преследованию и задержанию активно сопротивляющихся правонарушителей.

Настоящей программой предлагается примерное распределение учебных часов на освоение указанных разделов с учетом требований к двум уровням физической подготовки сотрудников: базовому и усиленному (табл. 3).

Таблица 3

Содержание учебной программы

Наименования разделов и их содержание	Базовая физическая подготовка	Усиленная физическая подготовка
Раздел 1. Боевые приемы борьбы		
Техника выполнения приемов	12	18
Силовая подготовка	18	16
Тактика применения приемов	8	16
Контроль	2	2
Итого по разделу	40	52
Раздел 2. Преследование и ускоренное передвижение		
Бег (кросс)	6	8
Преодоление препятствий	4	8
Ходьба на лыжах	8	4
Плавание	8	4
Спортивные игры	18	-
Контроль	2	2
Итого по разделу	46	26
Раздел 3. Учебно-боевая практика		
Поединки, моделирующие ситуации пресечения сопротивления правонарушителей	4	6
Полосы препятствий, моделирующие преследование правонарушителей	4	4
Комплексные задания, моделирующие поиск, преследование и задержание правонарушителей	4	10
Контроль	2	2
Итого по разделу	14	22
Всего часов	100	100

2.3. Структура учебного процесса по физической подготовке

В основе процесса физической подготовки лежит полугодовой промежуток времени. Именно такая продолжительность занятий дает возможность целостного формирования на заданном уровне готовности к служебной деятельности.

Для этого в каждом календарном году выделяются два самостоятельных периода в соответствии с примерной структурой учебного процесса по физической подготовке. По окончании каждого этапа осуществляется контроль и оценка подготовленности сотрудников.

Выделенные полугодовые периоды в свою очередь разделяются на три этапа (по три месяца) подготовки, каждый из которых предусматривает формирование отдельных профессионально важных физических качеств.

Первый этап направлен на развитие скорости, взрывной и абсолютной силы, обеспечивающих быстрое преследование, превосходство в силовом противодействии.

Второй этап – развитие общей и силовой выносливости, обеспечивающей высокую работоспособность в течение рабочего дня, а также готовность к длительному поиску или преследованию правонарушителя и к рукопашной схватке.

Третий этап предусматривает повышение специальной работоспособности сотрудников, которая характеризуется единовременным проявлением всех профессионально значимых физических качеств и обеспечивает эффективность действий по схеме: «поиск – преследование – задержание правонарушителя».

Одновременно с развитием физических качеств на каждом из трех этапов формируется технико-тактический потенциал, обеспечивающий готовность сотрудников к задержанию правонарушителя с помощью боевых приемов борьбы и специальных средств. Для этого на первом этапе силовой подготовки осуществляется обучение конкретным боевым приемам борьбы одновременно с развитием абсолютной силы и скоростно-силовых качеств. На втором этапе осваиваются комбинации из этих приемов и способы их применения на фоне утомления. На третьем этапе учебно-боевой практики моделируются ситуации поиска, преследования и единоборства с правонарушителем, с использованием всего арсенала изученных приемов, в условиях, максимально приближенных к реальным ситуациям пресечения противоправных действий (напри-

мер, учебно-тренировочные поединки на полосах препятствий, спарринги по правилам бокса, рукопашного боя, борьбы самбо).

Система контроля и оценки физической подготовленности сотрудников обусловлена сроками и содержанием текущего, этапного, рубежного и итогового контроля.

Рубежный контроль проводится по окончании первых двух этапов с оценкой конкретных физических качеств (силы или выносливости) и степени владения боевыми приемами борьбы.

Итоговый контроль осуществляется в конце каждого полугодия с выставлением сотрудникам итоговой оценки по физической подготовке.

2.4. Порядок проверки и оценки физической подготовленности

Уровень физической подготовленности сотрудников проверяется и оценивается:

- на учебных занятиях (каждый раз при выполнении упражнений);
- на контрольных занятиях с целью определения степени усвоения отдельных упражнений или разделов (по итогам обучения за определенный период времени);
- при инспектировании или проверке органа (подразделения, учреждения) внутренних дел;
- при проведении испытаний на присвоение (подтверждение) квалификационных званий, других испытаний на пригодность к действиям, связанным с применением и использованием физической силы, специальных средств.

Проверка индивидуальной физической подготовленности сотрудников осуществляется на основе не менее чем двух общефизических упражнений и одного служебно-прикладного (боевые приемы борьбы, преодоление полосы препятствий).

Индивидуальная оценка физической подготовленности сотрудника складывается из оценок, полученных им за выполнение контрольных упражнений и боевых приемов борьбы. Определяется следующим образом:

«отлично» – если половина оценок «отлично», а остальные – «хорошо»;

«хорошо» – если половина оценок не ниже «хорошо», а остальные – «удовлетворительно»;

«удовлетворительно» – если все оценки не ниже «удовлетворительно»;

«неудовлетворительно» – во всех остальных случаях.

Оценки физической подготовленности курсантов (слушателей) образовательных учреждений МВД России слагаются из оценок, полученных за выполнение контрольных упражнений согласно рабочей программе для соответствующего года обучения.

При инспектировании образовательного учреждения МВД России проверяют не менее 50 % рядового и начальствующего состава и не менее 25 % курсантов (слушателей) каждого года обучения.

Органам (подразделениям, учреждениям) внутренних дел предоставляется право оценивать индивидуальную физическую подготовленность с помощью моделирования служебных действий сотрудника в виде комплексного квалификационного задания: «кросс – преодоление полосы препятствий – единоборство и задержание правонарушителя».

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

Оценка за боевые приемы борьбы выставляется на основании демонстрации пяти приемов на несопротивляющемся партнере и определяется:

«отлично» – если выполнено пять приемов;

«хорошо» – если выполнено четыре приема;

«удовлетворительно» – если выполнено три приема.

Выполнение приема оценивается:

«выполнено» – прием проведен согласно описанию, быстро, уверенно и доведен до завершения;

«не выполнено» – прием проведен без расслабляющего удара, не в соответствии с описанием, медленно или не доведен до завершения.

Выполнение приема должно заканчиваться задержанием и сопровождением партнера до команды проверяющего «Отпустить захват!»

По решению проверяющего оценка за боевые приемы борьбы может выставляться на основании результатов поединка по правилам рукопашного боя или по результатам решения типовой задачи, имитирующей единоборство и задержание сопротивляющегося правонарушителя.

В проверяемом органе (подразделении, учреждении) внутренних дел к выполнению контрольных упражнений привлекаются не менее 30 % списочного состава сотрудников. Количество подразделений (учреждений) органов внутренних дел, подлежащих проверке, определяется проверяющим в соответствии со служебным заданием.

Сотрудникам, назначенным к проверке, но не явившимся на сдачу нормативов, выставляется неудовлетворительная оценка. Представленным к проверке, но не принимавшим участия в выполнении одного или более контрольных упражнений по физической подготовке, по каждому из определенных к проверке упражнений выставляется оценка «неудовлетворительно», после чего индивидуальная оценка выводится на общих основаниях.

Оценка образовательному, научно-исследовательскому учреждению МВД России определяется:

«отлично» – если более половины проверяемых курсов, в том числе и выпускной, получили оценку «отлично», а остальные курсы, рядовой и начальствующий состав – не ниже «хорошо»;

«хорошо» – если более половины проверяемых курсов, в том числе и выпускной, получили оценку «хорошо», а остальные курсы, рядовой и начальствующий состав – не ниже «удовлетворительно»;

«удовлетворительно» – если все проверяемые курсы, рядовой и начальствующий состав получили оценку не ниже «удовлетворительно».

Оценка курсу образовательного учреждения МВД России выводится на основании индивидуальных оценок курсантов (слушателей) и определяется:

«отлично» – если не менее 90 % проверяемых получили положительные оценки, при этом не менее 50 % из них – «отлично»;

«хорошо» – если не менее 90 % проверяемых получили положительные оценки, при этом не менее 50 % из них – не ниже «хорошо»;

«удовлетворительно» – если не менее 90 % проверяемых получили положительные оценки.

Оценка командному и профессорско-преподавательскому составу образовательного учреждения МВД России выводится на основании индивидуальных оценок за выполнение контрольных нормативов и определяется:

«отлично» – если не менее 80 % сотрудников получили положительные оценки, при этом более 50 % из них – «отлично»;

«хорошо» – если не менее 80 % сотрудников получили положительные оценки, при этом более 50 % из них – не ниже «хорошо»;

«удовлетворительно» – если не менее 80 % сотрудников получили положительные оценки.

Если общее количество сотрудников, относящихся к группе ЛФК, и сотрудников, не получивших в конце года индивидуальную оценку по физической подготовке, составляет 30 % и более от списочного состава, оценка снижается на балл.

Глава 3. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ РАЗДЕЛОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Понятие методики в педагогической теории и практике охватывает совокупность средств, методов и методических приемов, характеризующих в целом путь реализации образовательных и воспитательных задач. Особенности процесса обучения движениям определяются тем, что в основе их лежат закономерности, по которым происходит целенаправленное формирование двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Главные методические проблемы заключаются здесь в выборе оптимальных путей разучивания, закрепления и совершенствования техники физических упражнений в последовательном использовании средств, методов и приемов, которые гарантировали бы необходимый эффект.

Обучение движениям и воспитание физических качеств отчасти совпадают, поскольку лежащие в их основе закономерности формирования двигательных навыков и развития двигательных способностей едины. Выполняя физические упражнения с целью обучения, всегда проявляют определенные физические качества и тем самым содействуют в той или иной мере их развитию, а тренируя физические качества, влияют на результаты и сам процесс освоения двигательных действий. Поэтому грань между обучением движению и воспитанием физических качеств можно провести лишь с некоторой условностью.

Эффективность занятий с офицерами во многом зависит от методики их проведения, уровня знаний, педагогического мастерства преподавателя. Поэтому занятия с постоянным составом доверяют обычно наиболее опытным и знающим преподавателям.

Методика подготовки руководителя к занятиям предусматривает постоянное профессиональное самосовершенствование, просмотр специальной литературы накануне занятий, составление плана занятий, проверку и подготовку мест для проведения занятий, соответствующего оборудования и инвентаря.

Важным аспектом является составление плана занятий. В нем отражается содержание учебного материала для каждой части занятия, время, отводимое на обучение и совершенствование, а также соответствующие организационно-методические указания.

Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Все эти части органически связаны между собой, хотя имеют относительную самостоятельность в решении частных задач.

Основными задачами *подготовительной части* являются: организация занимающихся, решение физиологических и образовательных задач и общее физическое развитие.

Последовательность выполнения упражнений для различных разделов физической подготовки примерно одинаковая: строевые упражнения, упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие и специальные упражнения. Однако необходимо дать пояснения как по особенностям проведения подготовительной части занятия по тому или иному разделу, так и по возрастным различиям занимающихся.

Подготовительная часть различных разделов физической подготовки включает:

а) в преодолении полосы препятствий – динамичные прикладные упражнения, специальные упражнения в ходьбе и беге с попутным преодолением несложных препятствий;

б) в кроссовой подготовке – общеразвивающие и специальные легкоатлетические упражнения;

в) в боевых приемах борьбы – приемы самостраховки, страховки, несложные акробатические упражнения, упражнения на гибкость суставов;

г) в спортивных играх – упражнения в ходьбе, беге, общеразвивающие упражнения в парах (с партнерами);

д) в общефизической подготовке – упражнения в ходьбе, беге, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координации, силовой выносливости, быстроты реакции, а также гибкости.

Для подготовительной части занятия характерна групповая форма организации занимающихся, более высокая чем в основной части моторная плотность и равномерное повышение нагрузки на организм занимающихся.

Основная часть занятия предусматривает обучение выполнению и совершенствование упражнений. В основной части решаются такие задачи, как развитие физических, волевых и специальных качеств, совершенствование военно-прикладных навыков, повышение устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов.

Преподаватель на занятии по тому или иному разделу физической подготовки должен учитывать следующее:

а) в спортивных играх – обучать и совершенствовать технические приемы и тактику действий игроков и команд;

б) на занятиях по рукопашному бою – обучать технике и совершенствовать отдельные приемы, проводить комплексную тренировку в их выполнении;

в) при кроссовой подготовке и преодолении препятствий – совершенствовать технику одного из видов бега, преодолений препятствий;

г) при общефизической подготовке – обучать технике и совершенствовать силовые, прыжковые упражнения, а также упражнения на гибкость.

Заключительная часть занятия проводится в целях снижения частоты сердечных сокращений до исходного уровня. В нее входят медленная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц. Занятие заканчивается подведением итогов.

Лучшие результаты в повышении уровня физической подготовленности офицеров достигаются при сочетании в одном занятии различных разделов физической подготовки. В качестве примера можно предложить следующие варианты комплексных занятий: боевые приемы борьбы – спортигры; общефизическая подготовка – спортигры; преодоление полосы препятствий – кроссовая подготовка; кроссовая подготовка – общефизическая подготовка; боевые приемы борьбы – общефизическая подготовка и другие.

Опытной проверкой влияния комплексных занятий на развитие двигательных навыков и физических качеств молодых офицеров установлено значительное улучшение показателей их физической тренированности.

Особенность комплексных занятий состоит в том, что они проходят интересно, живо, повышают активность занимающихся. Наиболее эмоциональными являются занятия, в которых упражнения сочетаются со спортивными играми или в которых отдельные приемы и действия проводятся соревновательным методом.

Комплексные занятия, в основной части которых проводится тренировка в ускоренном передвижении, включают или смешанное передвижение, или равномерный бег сначала на один километр за 5–6 мин, затем, по мере повышения уровня тренированности, дистанция равномерного бега увеличивается до двух, а потом до трех и пяти километров. Двухкилометровую дистанцию сперва пробегают за 12 мин, потом за 10–9 мин, дистанцию 3 км – за 18 мин, а затем за 15–13 мин, дистанцию 5 км – за 30–25 мин. Наряду с бегом в содержание занятий включаются специальные подготовительные упражнения для рукопашного боя, повторное и переменное пробегание определенных дистанций, контрольные броски.

Но эффективность занятий зависит не только от преподавателя, но и от самих занимающихся. Офицеры не должны быть пассивными. Необходимо серьезно относиться к занятиям, не бояться

больших физических нагрузок, добросовестно выполнять указания руководителя.

Следует понимать, что одни и те же упражнения в зависимости от степени прилагаемых физических усилий могут оказывать различное воздействие на организм. Поэтому всегда важно правильно выполнять упражнения и разумно регулировать нагрузку. Обязательным условием является регулярное проведение и посещение занятий. Ниже мы остановимся на целях, задачах и характеристиках основных разделов физической подготовки аттестованных сотрудников.

Прикладная гимнастика

Цель: формирование двигательных навыков и умений служебно-прикладной направленности, физических и психических качеств, обеспечивающих успешное выполнение служебных обязанностей.

Задачи:

- развитие способностей к быстрым и точным согласованным движениям;
- развитие силы, ловкости, гибкости и выносливости к силовым действиям;
- воспитание смелости, решительности и уверенности в своих силах;
- содействие формированию правильной осанки и выработке строевой подтянутости.

На занятиях в основном используются строевые приемы, различные передвижения, общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах.

Легкая атлетика

Цель: разностороннее физическое развитие и выработка прикладных навыков в беге, прыжках и метании.

Задачи:

- обучение наиболее эффективным и экономным способам ходьбы, бега, прыжков и метания;
- развитие выносливости, скорости, ловкости и силы, воспитание настойчивости и решительности;
- укрепление и закаливание организма.

На занятиях используются специально подготовленные упражнения из легкой атлетики (бег, метания, прыжки).

Преодоление препятствий

Цель: развитие способностей к скоростным действиям в сложной оперативной обстановке.

Занятие на полосе препятствий проводится с целью развития физических качеств и совершенствования приемов и действий, направленных на психологическую тренировку.

Задачи:

– обучение наиболее оптимальным приемам преодоления препятствий, выполнение их в сочетании с различными способами перемещений;

– выработка выносливости, ловкости, скорости, силы, решительности, быстроты, ориентировки и инициативности в процессе выполнения разнообразных и непрерывно чередующихся напряженных воздействий;

– воспитание уверенности в своих силах, стремление сблизиться с противником и обезвредить его.

В содержание занятий по преодолению препятствий входят:

- способы преодоления препятствий;
- безопорные прыжки;
- опорные прыжки;
- прыжки в глубину;
- передвижения по узкой опоре;
- перелезание и проползание.

В основную часть занятия можно включать совершенствование навыков ускоренного передвижения, обучение приемам преодоления препятствий и участков местности. При этом необходимо соблюдать определенную методическую последовательность:

- ознакомление с приемом;
- обучение приему;
- совершенствование выполнения приема.

В процессе обучения приему необходимо вовремя исправлять и корректировать ошибки, с целью предотвращения формирования отрицательного двигательного навыка.

Совершенствование приема заключается в многократном повторении его с постоянным усложнением условий выполнения и усилением физической нагрузки.

Для повышения физической нагрузки и активности занимающегося необходимо использовать соревновательный метод.

Боевые приемы борьбы

Цель: формирование навыков самозащиты, обезвреживания и задержания лиц, угрожающих общественному порядку или личной безопасности граждан, воспитание смелости, решительности, инициативы и находчивости.

Задачи:

- обучение боевым приемам борьбы и тренировка в выполнении этих приемов;
- обучение применению средств индивидуальной защиты и нападения, наручников и использованию подручных средств в рукопашной схватке;
- выработка выносливости, ловкости, скорости, силы, решительности;
- воспитание уверенности в своих силах, стремления сблизиться с противником и обезвредить его.

В основной части занятия следует уделять особое внимание обучению приемам страховки и само страховки, а также профилактике травматизма.

Занимающиеся должны распределяться по парам, примерно соответствующим весовым показателям. При обучении необходимо использовать методические приемы: от простого к сложному, «лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». Закрепление навыков должно заканчиваться проведением учебных схваток, как в виде спаррингов, так и в виде действий против вооруженного и невооруженного преступника.

В дальнейшем мы подробнее остановимся на содержании раздела «Боевые приемы борьбы» как одного из главных разделов всей физической подготовки сотрудника органов внутренних дел.

Глава 4. ПРИМЕНЕНИЕ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

4.1. Правовые основы применения боевых приемов борьбы

Применение боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел в ходе пресечения противоправного поведения может причинить серьезные телесные повреждения правонарушителю и привести к его смерти. Основным нормативным актом, закрепляющим основания применения боевых приемов борьбы, является Закон «О милиции». Он значительно улучшил правовое обеспечение применения боевых приемов борьбы. Сам факт законодательного решения вопроса подчеркивает его значимость.

Статья 13 Закона «О милиции» гласит: «Сотрудники милиции имеют право применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, для пресечения преступлений и административных правонарушений, задержание лиц, их совершивших, преодоления противодействия законным требованиям, если ненасильственные способы не обеспечивают выполнения возложенных на милицию обязанностей».

Приемы рукопашного боя – это наиболее целесообразные способы действий, направленных на эффективное преодоление сопротивления противника в условиях физического противостояния.

Существуют две основные разновидности рукопашного боя: системы, основанные на ударах конечностями и использующие захваты. Границы между ними размыты. Доминирование в какой-либо системе захватов вовсе не исключает использование в ней ударов, и наоборот.

Несмотря на обилие разнообразных приемов, в их основе лежат четыре способа физического воздействия на противника: удар, бросок, болевой и удушающий захваты. В различных системах рукопашного боя они могут выглядеть по-разному, но сути своей при этом не меняют. В Законе приемы рукопашного боя обозначаются термином «боевые приемы борьбы».

Особенностью применения приемов рукопашного боя сотрудниками органов внутренних дел является то, что эти приемы используются только для защиты охраняемых законом интересов и никогда не применяются для нападения.

Все приемы по характеру защиты можно разделить на приемы активной и пассивной защиты.

Приемы активной защиты используются для контратаки, выведения противника из строя. Использование приемов пассивной защиты такой цели не преследует. Они позволяют уклониться от физического воздействия нападающего, не ставят целью его поражение. Как правило, последние играют вспомогательную роль и применяются вкупе с первыми.

В свою очередь приемы активной защиты по способу физического воздействия делятся на приемы, основанные на захватах, и приемы-удары.

Приемы, основанные на захватах, подразделяются на три вида:

- броски (подножки, подсечки, зацепы, броски через бедро, плечо, спину, голову и др.);
- болевые приемы (загиб руки за спину, перегибание локтевого сустава, ущемление мышц, воздействие пальцами на болевые точки и др.);
- удушающие захваты (удушение кистями, предплечьем, с помощью одежды и т. д.).

Броски наиболее опасны среди приемов данной группы. В результате их применения противник падает, что может привести к серьезным телесным повреждениям. Проводящий бросок, в силу сложности действий, его составляющих, не всегда может контролировать свое усилие и предвидеть вред, причиняемый противнику падением.

Целью болевых приемов является причинение боли путем воздействия на суставы (выворачивание и перегибы против естественного сгиба) и различные болевые точки с помощью захватов и нажимов пальцами. Как правило, их использование ведет к ограничению способности двигаться.

Удушающие захваты воздействуют на дыхательные пути, создавая угрозу потери сознания от удушья.

Болевые и удушающие приемы легко контролируются, так как физическое усилие, направленное на их исполнение, можно дозировать.

Приемы-удары наносятся руками, ногами и головой. Удар представляет собой кратковременное, концентрированное физическое воздействие, направленное в одну точку. Основная цель удара – лишить противника сознания, нокаутировать его. Рассчитать силу удара достаточно трудно, и это несет опасность нанесения противнику телесных повреждений. Да и сам нокаут – всегда сильное сотрясение мозга. Удары, используемые при самозащите, преследуют только одну цель – заставить противника прекратить нападение.

Приемы пассивной защиты делятся на контактные (блокировка ударов с помощью конечностей) и бесконтактные (отходы, уклоны, нырки и др.).

Приемы рукопашного боя широко используются в практической деятельности полиции зарубежных стран. В программы подготовки полицейских включено обучение приемам самообороны и задержания преступников. В большинстве зарубежных государств это приемы дзюдо и джиу-джитсу. Полицейские США, Великобритании, Франции, Австрии изучают дзюдо; Греции и Италии – джиу-джитсу; Японии – айкидо. Английских полицейских, кроме того, обучают приемам бокса. Сотрудники ФБР и служащие уголовной полиции Германии изучают каратэ.

Итак, приемы рукопашного боя – это наиболее эффективные способы физических действий, предпринимаемых сотрудниками органов внутренних дел для пресечения преступных посягательств и преодоления противоправного противодействия законным требованиям сотрудников органов внутренних дел.

4.2. Основания применения боевых приемов борьбы

Боевые приемы борьбы используются:

- для пресечения преступных посягательств;
- в отношении граждан, отказывающихся подчиняться требованиям сотрудников органов внутренних дел, т. е. для преодоления их неправомерного противодействия.

К преступным посягательствам, которые должны пресекаться с помощью боевых приемов, относятся:

- нападение на сотрудника органов внутренних дел, не спровоцированное задержанием;
- нападение на граждан;
- физическое сопротивление сотруднику органов внутренних дел, оказываемое лицом, задерживаемым по подозрению в совершении преступления в соответствии со ст. 122 УПК;
- физическое сопротивление лица, задерживаемого в связи со злостным неповиновением (физическое сопротивление выступает здесь логическим продолжением злостного неповиновения законному распоряжению сотрудника милиции);
- физическое сопротивление, оказываемое сотруднику органов внутренних дел задержанным и заключенным под стражу лицом в

связи с пресечением его противоправных действий, совершаемых в местах ограничения свободы.

Злостное неповиновение законному распоряжению сотрудника милиции – единственный, на наш взгляд, вид административного правонарушения, который пресекается с помощью боевых приемов борьбы при отказе лица, его совершающего или совершившего, прекратить свои противоправные действия или следовать в указанное место¹.

Злостным неповиновением считается отказ от исполнения настоячивых, неоднократно повторенных распоряжений или требований, либо неповиновение, выраженное в дерзкой форме, свидетельствующей о проявлении явного неуважения к органам, охраняющим общественный порядок. Такое поведение, как правило, служит логическим продолжением других административных правонарушений: мелкого хулиганства, появления в общественных местах в нетрезвом виде, оскорбляющем общественную нравственность и человеческое достоинство, и т. д. Доставить неповинующегося гражданина в органы внутренних дел зачастую можно только с помощью физического принуждения. В связи с этим редакция ст. 13 Закона «О милиции», в соответствии с которой физическая сила применяется «для пресечения административных правонарушений», представляется неточной. Пресекать можно не «административные правонарушения», а единственное административное правонарушение – «злостное неповиновение законному распоряжению или требованию сотрудника милиции» (ч. 2 ст. 165 КоАП).

Причем боевые приемы борьбы используются в данном случае или для прекращения противоправных деяний, продолжаемых правонарушителем, несмотря на законные требования сотрудников органов внутренних дел, или для его доставления в указанное место, если он добровольно следовать туда не желает. И в том, и в другом случае налицо злостное неповиновение законным требованиям сотрудников органов внутренних дел.

Боевые приемы борьбы могут применяться и в тех случаях, когда подозреваемые в совершении преступления лица при задержании отказываются следовать за сотрудниками органов внутренних дел, но до физического сопротивления дело не дошло и поэтому о преступном сопротивлении речь не идет. Злостного неповиновения как административного правонарушения в этой ситуации нет. Осуществление принуждения здесь обусловлено необходимостью обеспечения интересов уголовного судопроизводства, а не прекращения про-

¹ См.: Мингес А. В. Применение сотрудниками ОВД огнестрельного оружия, приемов рукопашного боя и специальных средств. Волгоград, 1997. С. 53–56.

тивоправного поведения. Поэтому подобная ситуация выступает самостоятельным основанием применения боевых приемов борьбы.

Уголовно-процессуальное принуждение используется для обеспечения надлежащего поведения участников уголовного судопроизводства и собирания доказательств. При отказе свидетеля являться по вызову следователя или нежелании обвиняемого участвовать в таких следственных действиях, как личный обыск, освидетельствование, изъятие образцов для сравнительного исследования и др., возникает необходимость использования в их отношении мер физического воздействия. Осуществлять физическое принуждение, в том числе использовать приемы рукопашного боя в указанных случаях, могут только сотрудники милиции, для которых эта деятельность будет не чем иным, как специальным административным пресечением противоправного поведения. Обеспечение уголовно-процессуального принуждения является еще одним самостоятельным основанием для применения боевых приемов борьбы при отказе выполнять законные требования.

За нападение на сотрудника милиции и сопротивление ему закон устанавливает более строгую уголовную ответственность (ст. 317, 318 УК РФ) по сравнению с ответственностью за аналогичные посягательства на граждан. Согласно пп. «б», «г» ст. 4 Постановления Пленума Верховного Суда СССР от 3 июля 1963 г. «О судебной практике по применению законодательства об ответственности за посягательство на жизнь, здоровье и достоинство сотрудников милиции и народных дружинников» объективную сторону указанных преступлений составляют попытки вырваться, нанесение ударов, побоев, причинение телесных повреждений, убийство или покушение на убийство.

Когда подозреваемый застигнут при совершении преступления (п. 1 ч. 1 ст. 122 УПК) и оказывает сопротивление, то необходимость применения боевых приемов борьбы для пресечения его противоправных действий, захвата и доставления в орган внутренних дел не вызывает сомнения. В этой ситуации при необходимости их можно использовать даже без предупреждения. Сложнее обстоит дело при решении вопроса о применении боевых приемов борьбы в отношении подозреваемого, если он совершил преступление не на глазах сотрудника органов внутренних дел (пп. 2, 3 ч. 1 ст. 122 УПК) и существует вероятность ошибки в идентификации лица. В данном случае необходимо поступать следующим образом. Когда сотрудники органов внутренних дел твердо уверены в том, что они захватывают именно преступника и имеют все основания полагать, что последний окажет сопротивление или попытается скрыться, то боевые приемы борьбы могут использоваться без предварительного пред-

ложения следовать в установленное законом место. Если уверенности нет, то основанием для их применения может быть только отказ подозреваемого следовать за сотрудником органов внутренних дел. В тактическом отношении сотрудник милиции оказывается в невыгодном положении, так как лишается возможности использовать фактор внезапности. Но такой порядок в большей мере гарантирует неприкосновенность личности невиновных граждан.

Представленный перечень оснований применения боевых приемов борьбы, по-видимому, может быть дополнен, так как все предусмотреть сложно. Но сделать попытку установить основные варианты поведения сотрудников в рассматриваемых ситуациях просто необходимо для обеспечения большей эффективности и законности их деятельности.

4.3. Основные критерии выбора приемов рукопашного боя

В зависимости от конкретных обстоятельств физического противостояния применение того или иного приема рукопашного боя может представлять большую или меньшую опасность для здоровья человека, в отношении которого он проводится. Но все-таки, с определенной долей условности, приемы рукопашного боя можно классифицировать по степени их опасности для жизни и здоровья. Это зависит от возможности контроля физических усилий, который, в свою очередь, обусловлен сложностью действий, составляющих тот или иной прием. Думается, наименьшую опасность представляют болевые и удушающие приемы. Броски более опасны. Причем среди них можно выделить две группы: броски, дающие возможность страховать противника при падении (подсечки, зацепы, подножки) и плохо контролируемые (подхваты, броски через спину, бедро, плечо, голову). Наиболее опасны удары, так как наносящий их может достичь своей цели, только лишив противника сознания или причинив ему сильную боль.

Данная классификация помогает решать вопрос о выборе приемов рукопашного боя, необходимых для пресечения конкретных случаев противоправного поведения. Такой выбор ограничен пределами необходимой обороны при нападении преступника и минимально возможным объемом вреда, причиняемого лицу при преодолении его противоправного, но не преступного противодействия. Выбор того или иного приема рукопашного боя должен быть обусловлен степенью общественной опасности противодействия, что будет полностью отвечать требованию соразмерности средств нападения и защиты.

При доставлении злостно неповивающегося лица, не желающего следовать за сотрудником органов внутренних дел, последний должен ограничиваться применением минимального насилия¹.

В отношении лиц, злостно неповиющихся законному распоряжению или требованию сотрудника органов внутренних дел, можно применять только болевые и удушающие приемы, направленные на ограничение физической свободы правонарушителя и предупреждение сопротивления с его стороны (загиб руки за спину, перегибание локтевого и кистевого суставов, захват шеи сзади и др.). Эти приемы входят в группу так называемых «приемов сопровождения». Выше уже отмечалось, что они легко контролируются и не ведут, как правило, к телесным повреждениям.

Преодоление иных форм противоправного, но не преступного противодействия законным требованиям сотрудников органов внутренних дел тоже осуществляется с помощью приемов сопровождения. Они используются при задержании, пресечении противоправных действий задержанных, заключенных под стражу и осужденных к лишению свободы и др., когда перечисленные лица не желают подчиниться, но активного физического сопротивления не оказывают.

Если гражданин отказался подчиниться законным требованиям и начинает оказывать активное физическое противодействие при захвате и доставлении, то тем самым совершает преступление, предусмотренное ч. 1 ст. 318 УК «Применение насилия в отношении представителя власти, не опасного для жизни и здоровья». Активное противодействие выражается в толчках, рывках, попытках вырваться, освободиться от захвата и т. д. Для пресечения подобных действий сотрудники органов внутренних дел, помимо приемов сопровождения, могут использовать неопасные броски (подножки, подсечки, зацепы). Кроме активного противодействия, существует и пассивное, выражающееся в физическом сопротивлении, не связанном с толчками, рывками, попытками вырваться из захвата. Например, человек ухватился за какой-либо предмет и не желает идти. В данном случае имеет место особый вид злостного неповиновения, и пресекать его нужно с помощью приемов сопровождения.

Использовать удары и опасные броски (подхваты, броски через бедро, спину, плечо, голову и др.) допустимо только в том случае, когда физическое сопротивление преступника приобретает опасный характер, сопряжено с насилием, под которым понимается умышленное нанесение ударов, побоев, телесных повреждений. Перечисленные действия образуют объективную сторону преступления, пре-

¹ См.: Мингес А. В. Указ. соч. С. 59–61.

дусмотренного ч. 2 ст. 318 УК, а также могут быть способом совершения другого, более опасного преступления – посягательства на жизнь сотрудника правоохранительного органа (ст. 317 УК).

Возможны случаи, когда преступник, оказывая сопротивление, сопряженное с насилием, или посягая на жизнь сотрудника органов внутренних дел, не использует удары, а применяет другие приемы рукопашного боя. Броски, болевые приемы и удушающие захваты в определенных ситуациях не менее опасны, чем удары. Если преступник сильнее сотрудника милиции либо применяет оружие, либо преступников двое и более, целесообразней защищаться с помощью ударов. Данный способ защиты является тактически правильным и полностью отвечает требованиям необходимой обороны.

Обозначенные формы физического сопротивления, оказываемого сотруднику органов внутренних дел при задержании, полностью совпадают с формами насилия, используемыми преступниками при нападении, которое задержанием не спровоцировано. При отражении такого нападения приемы рукопашного боя должны применяться в том же порядке, что и при пресечении физического сопротивления задерживаемого преступника. Этот же порядок соблюдается и при защите граждан.

Итак, в отношении лиц, отказывающихся подчиниться законным требованиям сотрудника органов внутренних дел, но еще не вступивших с ним в физическое противоборство, приемы рукопашного боя применяются только в форме приемов сопровождения, т. е. болевых и удушающих захватов.

В отношении лиц, оказывающих сопротивление, используются приемы сопровождения и неопасные броски. В случаях оказания сопротивления, сопряженного с насилием, выразившимся в нанесении ударов, побоев или телесных повреждений, а также при нападении, которое нельзя отразить с помощью других приемов, допускается использование ударов и опасных бросков. Удары должны сочетаться с другими приемами.

Условия противоборства предполагают возможность причинения телесных повреждений и даже смерти. В таких случаях возникает сложная проблема определения вины сотрудника, проводившего прием. Думается, если прием был применен правомерно, то нельзя вменять в вину вред, причиненный им, так как в силу сложности физических действий, его составляющих, нельзя ни предвидеть, ни предотвратить нежелательные последствия, к которым он может привести. Необходимо, чтобы лица, применяющие средства физического воздействия в своей служебной деятельности, знали об ответственности за противоправное их использование.

Глава 5. БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ

Боевые приемы борьбы – основной раздел физической подготовки сотрудника органов внутренних дел, который содержит приемы защиты без применения оружия против вооруженного и невооруженного нападения, а также приемы задержания. В системе МВД России владение боевыми приемами борьбы является обязательным требованием к работникам милиции и одним из показателей их профессиональной пригодности, так как выполнение служебных задач зачастую связано с применением физической силы с целью пресечения правонарушений и защиты граждан от посягательств преступников.

Данный раздел включает в себя: удары и защиты от ударов, болевые приемы, удушающие приемы, броски, освобождения от захватов и обхватов; пресечение действий вооруженного противника, способы взаимопомощи, способы наружного осмотра и связывания, защитные действия с резиновой палкой (ПР), приемы рукопашного боя с оружием.

5.1. Понятие о тактике рукопашного боя

Умение грамотно обороняться и нападать в значительной степени зависит от способности быстро адаптироваться к изменениям ситуации. И если количество приемов рукопашного боя ограничено, то возможности адаптации неисчерпаемы. Техника – это способы действий, а тактика – это совокупность способов и средств ведения боя. В каждом конкретном случае она является результатом взаимодействия трех факторов: намерений и возможностей нападающего, возможностей и намерений обороняющегося, использования обеими сторонами внешних условий.

Тактическое мастерство бойца заключается в умении нейтрализовать преимущества противника, обратить его способности в свою пользу, в полной мере использовать свои психические, технические и физические возможности. Тактическое мастерство формируется исключительно путем практики, в процессе учебно-тренировочных занятий, моделирующих контактный поединок.

Теоретически любой поединок складывается из нескольких этапов: оценка противника, завязка боя, кульминация боя, выход из боя.

1. Оценка противника. Перед поединком необходимо оценить противника по внешним показателям – мимике, позам и стойкам. Определить его физические данные, степень готовности к поединку, нервно-психическое состояние. Проанализировав эти аспекты, в дальнейшем

их можно использовать в ходе поединка. Мощного, атлетически сложенного противника лучше атаковать с дальней дистанции, избегая захватов и встречных ударов. Для этого необходимо отвлекать его внимание, уклоняться, использовать финты (ложные выпады). В бою с противником среднего или легкого веса рекомендуется активно идти на сближение, входить в клинч, пробивать его защиту ударами, сбивать на землю подсечками, подножками.

2. *Завязка боя.* На данном этапе большое значение имеют перехват инициативы, а также использование различных технических приемов для проведения своих основных технических действий.

Здесь целесообразно скрывать свои возможности, демонстрировать неуверенность, вызывая у противника чувство ложного превосходства. При этом нельзя стоять на одном месте, нужно все время передвигаться, стараясь занять более выгодную позицию для получения преимущества над противником (поставить его против света и т. д.). Стараться жестко не встречать первые атаки противника, а быстро отступая, контратаковать.

3. *Кульминация боя.* Само слово «кульминация» означает точку наивысшего напряжения в развитии какого-либо явления. Этот момент нужно точно определить в ходе поединка, что зависит от многих факторов, таких как дистанция, маневр, момент атаки, техника.

4. *Выход из боя.* После проведения атаки необходим грамотный и технически правильный выход из боя. Любая остановка или задержка дает противнику возможность контратаки.

Отрабатывая действия, выполняемые на этапе кульминации боя, необходимо использовать **тактические приемы**, позволяющие получить преимущества в ходе схватки.

1. *Атака возвратным движением «челнок»* служит для подготовки контратаки. Цель челночного движения – провокация противника на выполнение определенных действий, которые в свою очередь являются предпосылкой для проведения задуманной контратаки.

Исходное положение – левосторонняя стойка, вес тела перемещен на ногу, стоящую сзади. Атака начинается с переноса веса тела на передистоящую ногу с одновременным движением головы вперед для резкого сокращения дистанции. В момент сближения необходимо контролировать своей правой рукой левую руку противника, вынуждая его атаковать правой. Если он поддастся на провокацию и наносит удар правой рукой, необходимо перейти в стойку, когда вес находится на ноге, стоящей сзади, и разорвать дистанцию. Если при выходе добавить движение головой назад, то разрыв дистанции увеличится. Атака противника цели не достиг-

нет, а у защищающегося появляются различные варианты проведения контратаки руками и ногами.

2. *Атака под углом к противнику «лестница»* – это система передвижений, которая позволяет приблизиться к противнику на среднюю или ближнюю дистанцию и успешно его атаковать.

Атака выполняется из левосторонней стойки. Переноса вес тела на ногу, стоящую впереди, сделать выпад левой ногой вперед-влево под углом 45 градусов к противнику. Правая рука, фиксируя дистанцию, выставляется вперед, правое плечо прикрывает подбородок, левая рука защищает корпус. Затем правую ногу быстро подтянуть к левой ноге. Далее следует подшаг левой ногой с переносом на нее веса тела. Это заставит противника переместиться влево и подставить себя под удар, который наносится правой рукой с переходом в правостороннюю стойку. Если он среагировал и выполнил защиту от удара правой рукой в голову, то необходимо продолжить атаку, сменив ее уровень, т. е. нанести удар ногой по корпусу.

3. *Атака по разным уровням.* Атакующие действия начинаются из левосторонней боевой стойки. Сначала выполняется прямой удар левой рукой в голову с одновременным шагом левой ногой вперед-влево, далее – удар правой рукой сбоку в голову, затем, резко возвращая правую руку к подбородку, – удар правой ногой сбоку по корпусу противника.

4. *Сокращение и увеличение дистанции в поединке.* Возможность быстро изменять дистанцию во многом зависит от боевой стойки и манеры передвижения, которое может выполняться различными способами: шагом, бегом, прыжками, перекатами, кувырками, ползком. С точки зрения быстроты и внезапности перемещения наиболее выгодна высокая стойка, при которой ноги расставлены чуть шире плеч (низкая стойка обеспечивает лучшую устойчивость, но ограничивает подвижность, что затрудняет ведение боя, особенно с несколькими противниками). Устойчивость должна корректироваться за счет постоянных мелких шагов. Существуют различные способы установления дистанции в поединке. Самый распространенный из них – прыжок (скачок). В рукопашном бою прыжок – способ быстро доставить тело в нужную точку, сорвать дистанцию, развернуться или вложить в удар вес всего тела, это движение не вверх, а вдоль земли. Эффективен способ сокращения дистанции, при котором сначала делается короткое отвлекающее движение вперед и вбок от линии атаки и лишь затем – длинный скачок по направлению к сопернику. Сближение часто сочетается с атакующими действиями.

При увеличении дистанции можно использовать два варианта: пассивный и активный. Пассивный вариант – длинный прыжок назад с защитными действиями руками. Для этого необходимо перенести вес тела на впередистоящую ногу и, оттолкнувшись ею, сделать толчок назад, отодвигаясь на безопасное расстояние. Активный вариант включает в себя встречную атаку одним-двумя прямыми ударами с последующим отскоком назад.

5.2. Удары руками, ногами и защита от них

Исходным положением для ударов и защит является стойка. Она может быть высокой или низкой, а в зависимости от положения ног – фронтальной, левосторонней и правосторонней. Общепринятое понятие стойки связано только с начальной стадией боя, до первого «включения». На активном этапе схватки стоять некогда, перемещение должно быть постоянным и непрерывным, остановка равносильна поражению (особенно если противников несколько). Поэтому стойка здесь рассматривается как узловой момент, через который тело проходит в момент перемещения.

В единоборствах существует множество стоек. Наиболее эффективными являются такие, которые соответствуют основным требованиям: возможность маневрировать в любом направлении, наносить удары ногами и руками и защищаться от них, обеспечивать хорошую устойчивость. Передвижение должно быть осмысленным, легким. Мышцы предельно расслаблены.

При выборе оборонительной стойки исходят из того, что сильная рука, сильная сторона должны находиться сзади. Для сотрудников милиции можно рекомендовать боксерскую стойку, которая отвечает всем требованиям единоборств.

Хорошая боевая стойка позволяет контролировать свое тело в любом положении, а умение двигаться помогает сохранять необходимую дистанцию в противоборстве, избегать критических ситуаций и экономить силы для более эффективной атаки и задержания.

Для большинства занимающихся удар левой рукой является неестественным, неудобным, особенно когда его приходится наносить с шагом. Поэтому необходимо научиться наносить удары обеими руками, постепенно увеличивая их силу. Для этого используются тренировки на мешках и лапах.

5.3. Болевые точки и приемы поражения противника в бою

Для достижения максимального эффекта все удары должны наноситься в наиболее уязвимые места человеческого тела.

Диапазон последствий от таких ударов – от болевого шока и невозможности оказывать активное сопротивление до летального исхода. Все зависит от силы и точности наносимого удара, а также физических данных противника.

Для отработки навыка поражения уязвимых точек необходимо, чтобы все удары на тренировках наносились осмысленно, в определенное место, с осознанием их последствий для противника.

Выбор целей для атаки диктуется степенью их доступности: ноги от ступней до колен, центральная линия корпуса спереди, корпус по бокам, голова, центральная линия корпуса сзади, руки (табл. 4).

Таблица 4

Болевые точки и приемы их поражения

Болевая точка	Прием поражения	Последствия
<i>Спереди</i>		
1. Голеностопный сустав («подъем» стопы)	1. «Топчущий» удар ногой сверху. 2. «Футбольный» удар в горизонтальной плоскости спереди или сбоку (внутренней стороны стопы)	Резкая боль, затрудненное перемещение. Возможны разрушение малых костей стопы, перелом нижнего конца малой или большой берцовой кости
2. Голень	1. Удар внутренней («футбольный») или внешней (боковой) стороной стопы жестким ребром обуви 2. В положении лежа – удары каблук и подошвой	Острая боль, возможен перелом кости
3. Коленный сустав	1. Боковой удар подошвой, каблук или ребром стопы. 2. Удар сбоку подъемом стопы 3. Прямой удар ногой	Повреждение сустава, резкая боль, ограниченное передвижение
4. Паховая область	1. Удар снизу стопой 2. Удар коленом 3. Прямой удар кулаком или основанием ладони 4. Удар рукой снизу 5. Захват рукой и рывок на себя в сторону	Острая боль, временная потеря возможности продолжать атаку. Болевой шок с потерей или без потери сознания

Продолжение таблицы

5. Солнечное сплетение	1. Прямой удар кулаком или основанием ладони 2. Удар локтем сбоку, снизу, назад или в сторону	Острая боль, временная остановка дыхания, потеря сознания
6. Область сердца	1. Прямой удар кулаком, основанием ладони 2. Удары локтем	Резкая боль, потеря сознания, возможна остановка сердца
7. Гортань	1. Удар ребром ладони сбоку или наотмашь 2. Прямой удар «вилкой» между большим и остальными пальцами, вторыми фалангами согнутых пальцев	Удушье, шок, потеря сознания, возможен летальный исход
8. Подбородок	1. Прямой удар основанием ладони (в направлении макушки) 2. Удар кулаком снизу, сбоку 3. Удар локтем сбоку	Сотрясение мозга, потеря сознания
9. Подреберье (печень, селезенка)	1. Прямой или боковой удар кулаком 2. Удар ногой сбоку 3. Удар коленом (прямой, сбоку)	Резкая боль, разрыв органа с внутренним кровотечением, потеря сознания
10. Ключица	1. Удар сверху ребром ладони, основанием кулака 2. Удар головой	Резкая боль, перелом ключицы
11. Боковая поверхность шеи (сонная артерия, блуждающий нерв)	1. Удар ребром ладони сбоку или наотмашь	Шоковое состояние, потеря сознания
12. Нос (основание носа, переносица)	1. Удар основанием ладони снизу 2. Удар основанием кулака сверху 3. Удар головой 4. Удар ребром ладони наотмашь	Перелом костей носа, сотрясение мозга, потеря сознания, возможен летальный исход
13. Глаза	1. Тычок большим пальцем 2. Хлещущий удар расслабленными пальцами («волейбольный») 3. Удары головой по надбровным дугам	Резкая боль, ослепление, потеря ориентации
14. Висок	1. Удар сбоку кулаком, основанием кулака 2. Удар сбоку локтем	Потеря сознания, возможен летальный исход
15. Локтевой сустав	1. Удар на излом с захватом руки	Разрыв связок, перелом

<i>Сзади</i>		
16. Основание черепа	1. Прямой удар основанием ладони 2. Удар основанием кулака наотмашь или сверху (при добивании)	Сотрясение мозга, потеря сознания
17. Область почек	1. Прямой или боковой удар кулаком или ногой	Резкая боль, внутреннее кровотечение, возможен летальный исход
18. Подколенный сгиб	1. Прямой или боковой удар ногой	Разрыв связок
19. Ахиллово сухожилие	1. Прямой удар носком ноги	Разрыв связок (если нога под нагрузкой)

5.3.1. Удары руками

В противоборстве с преступниками умение быстро и точно нанести удары руками в открытые, наиболее уязвимые части тела нападающего может оказаться решающим как для достижения победы, так и для спасения собственной жизни.

Эффективность ударов руками зависит от скорости и последовательности движений различных частей тела: ног, туловища, плеч, рук. Своевременно нанесенный удар или серия ударов вызывает болевой шок, утрату двигательной способности, потерю сознания.

В зависимости от направления различают удары прямые, сбоку, снизу, сверху, наотмашь.

Прямой удар

Наносится основанием сжатых в кулак пальцев (в голову, корпус, пах), средними суставами согнутых пальцев (в переносицу, основание носа, горло) и основанием ладони (в основание носа, подбородок, затылок, корпус, пах). Рука приходит в движение с помощью сильного толчка ноги и последовательной передачи импульса поворотом бедер, туловища и плеча к руке. В результате этого расслабленная рука движется вперед с большой скоростью и только непосредственно у цели приобретает требуемую жесткость. Удар наносится по кратчайшему пути, без замаха, в него вкладывается масса всего тела через ноги, талию, спину. После нанесения удара рука не опускается вниз, а возвращается обратно для выполнения защитных действий (рис. 1).

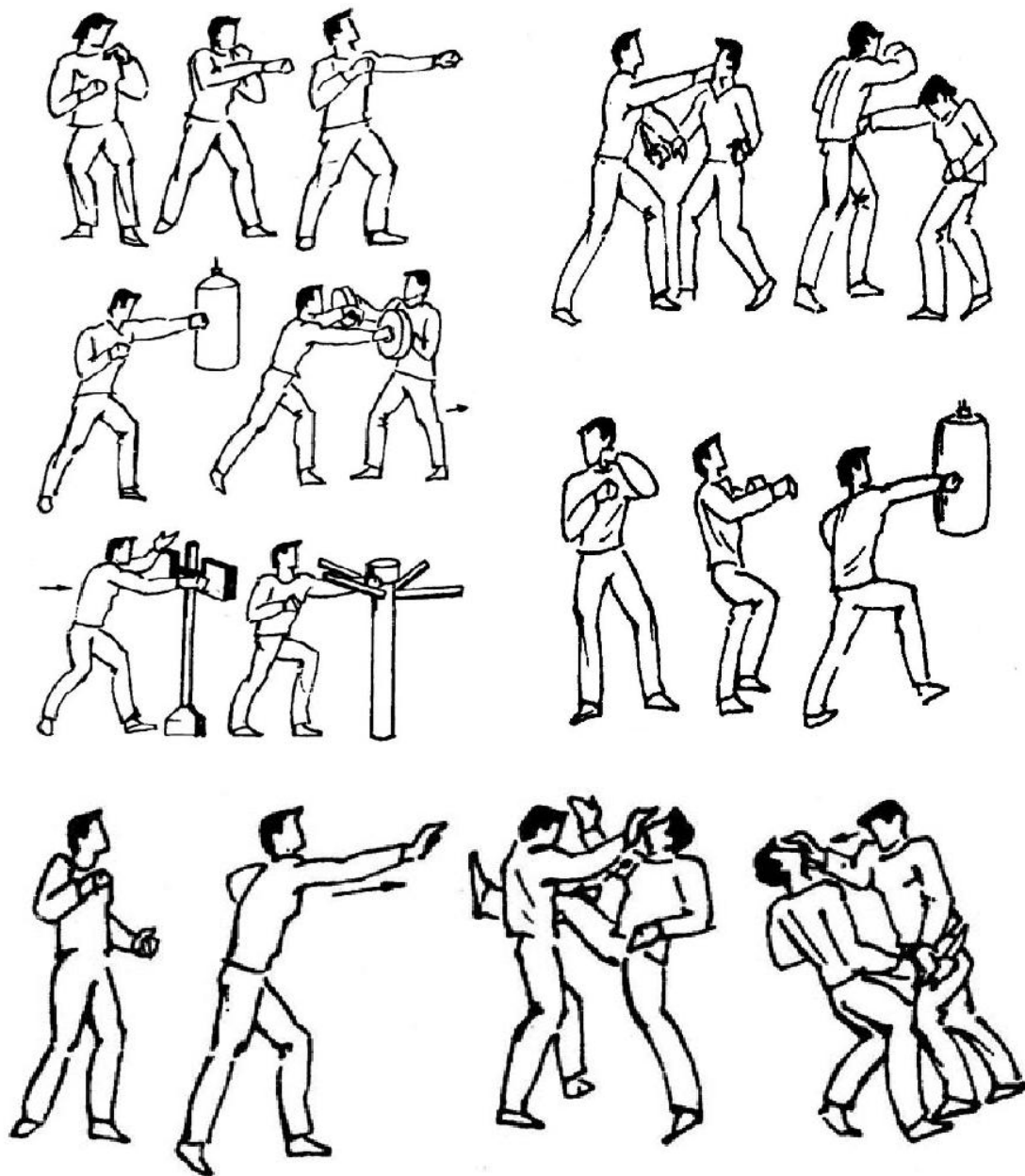


Рис. 1

С дальней дистанции удар выполняется с шагом или прыжком вперед на противника.

Боковой удар

Наносится в челюсть, висок, область сердца, солнечное сплетение, пах, почки и позвоночник по короткой дуге основанием сжатых

в кулак пальцев. Может быть как встречным, так и завершающим комбинацию, обладает большой скоростью и силой. В проведении удара активное участие принимают бедра, туловище, плечо, при этом рука согнута и жестко закреплена в локтевом суставе. Удар должен быть свободным, легким, энергичным. Боковой удар – результат поворота бедер и корпуса, сокращения мышц передней поверхности плечевого пояса и косых мышц живота.

Удар левой рукой наносится с переносом веса тела на стоящую сзади правую ногу, бедро левой ноги поворачивается внутрь за счет поворота колена. При ударе правой масса тела переносится на левую ногу, корпус поворачивается влево.

Боковой удар хорош в ближнем бою, где он наносится со стороны, вне поля зрения противника и идет в обход его защиты (рис. 2).

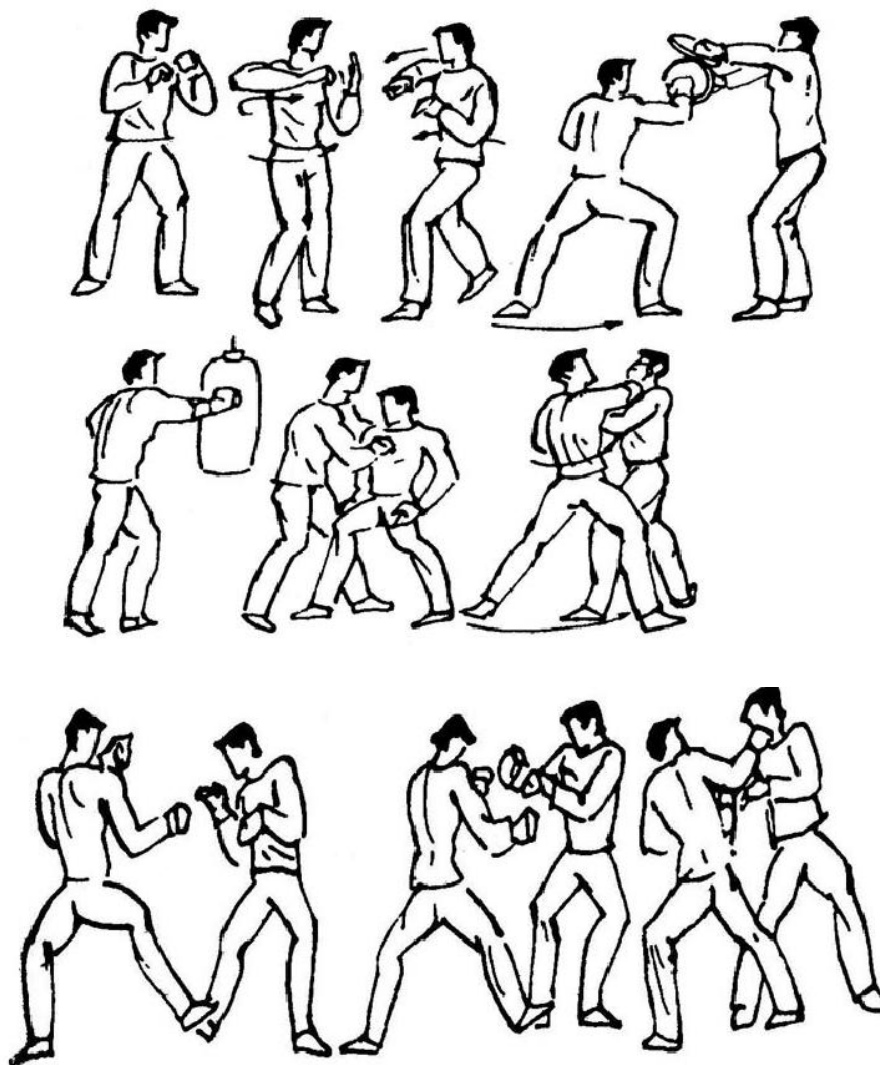


Рис. 2

Удар снизу

Наносится основанием сжатых в кулак пальцев в подбородок, печень, солнечное сплетение, пах в ближнем бою. Выполняется как с места, так и с шагом вперед, по технике близок к боковому удару. При ударе левой рукой туловище резко поворачивается направо и разгибается, бьющая рука, согнутая в локте под острым углом, движется к цели, пробивая ее вперед-вверх (правый удар выполняется зеркально). В удар вкладывается вся возможная масса тела (рис. 3).



Рис. 3

Удар сверху

Наносится основанием кулака, ребром ладони в голову, ключицу, переносицу, у наклонившегося противника атакуется позвоночник, шея, основание черепа. Выполняется слегка согнутой в локтевом суставе рукой. Сила удара намного увеличивается за счет резкого сокращения мышц передней части туловища в момент касания кулаком цели и вложения массы всего тела. В конечной фазе рука полностью не выпрямляется, так как это может привести к травме локтевого сустава (рис. 4).



Рис. 4

Удар наотмашь

Наносится в различных направлениях основанием кулака, его тыльной стороной, ребром ладони, предплечьем. Лучшей целью для удара является висок, переносица, основание носа, солнечное сплетение, шея, пах. Движение начинается с поворота бедер и корпуса с последующим энергичным выносом плеча, разгибом предплечья и доворотом кисти (во избежание травм не следует полностью выпрямлять руку). Вес тела переносится на ногу, стоящую впереди (рис. 5).

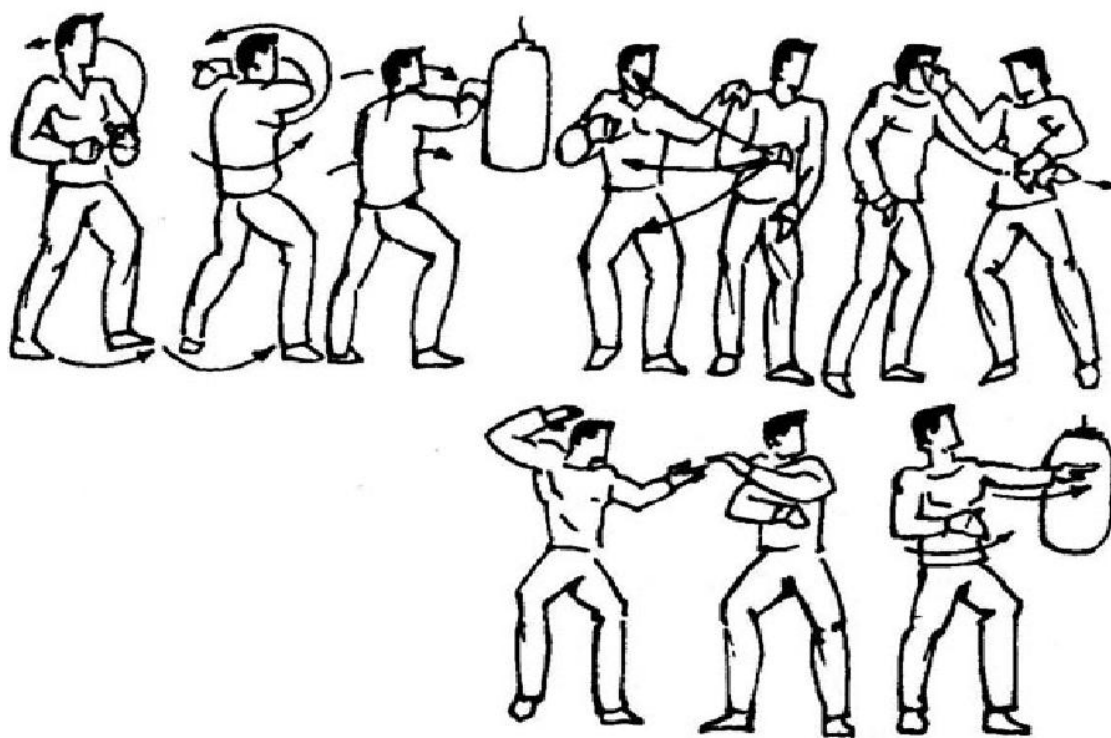


Рис. 5

Удар наотмашь тыльной стороной кулака является одним из наиболее неожиданных. Он настолько быстр и силен, что защититься от него довольно сложно. Сила удара увеличивается, если захватить противника за руку и потянуть на себя, а другой рукой нанести встречный удар наотмашь в лицо.

Круговой удар внутрь

Наносится основанием кулака или ребром ладони в челюсть, висок, по шее сбоку (в область сонной артерии), в основание носа, переносицу круговым движением снаружи внутрь, при этом кисть повернута ладонью вверх (рис. 6).



Рис. 6

Удар «лодочкой»

В спецподразделениях уже давно с большим успехом используется один вариант удара ладонью, пришедший в рукопашный бой с древних китайских единоборств. Если нанести удар ладонью, сложенной «лодочкой», где большой палец плотно прижат к указательному, то воздух в ладони сжимается и сила удара увеличивается. Удар двумя руками «лодочками» по ушам вызывает разрыв барабанных перепонки, повреждения среднего уха. Боль от удара «лодочкой» по лицу проникает глубоко в голову, к центральному узлу лицевых нервов, что вызывает нарушение зрения, потерю ориентации и сознания. Шокирующе действуют удары «лодочкой» по темени и затылку. Не менее эффективен удар по глазам, по шее сзади и по горлу.

Удары локтями

Применяются в ближнем бою для атак в голову, туловище, шею противника. Удары локтем, в которых используется сила ног, туловища, плечевого пояса, обладают большой мощностью. Точно нанесенный удар в челюсть или в солнечное сплетение может сбить с ног противника, значительно превосходящего по весу (рис. 7).

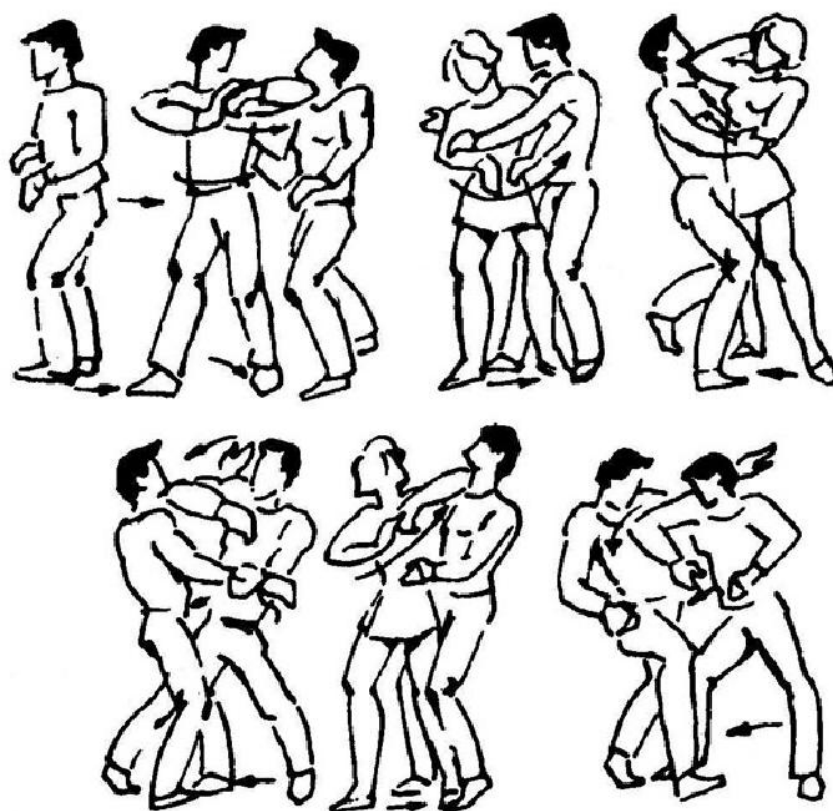


Рис. 7

Удары локтями присутствуют во многих системах рукопашного боя, но могут быть использованы с большим трудом, так как согласно их требованиям корпус надо держать вертикально, а стойку сохранять широкой и приземистой. Между тем активные действия локтями требуют мобильной работы ног (в том числе прыжковой) и включения в удар всего корпуса.

5.3.2. Защита от ударов руками

В рукопашной схватке большое значение имеет умение хорошо защищаться, что особенно важно для работника правоохранительных органов.

Способы защиты от ударов можно разделить на бесконтактные и контактные.

К бесконтактным относятся уклоны и уходы.

Уклоны – это повороты и наклоны корпуса и головы, позволяющие пропустить мимо удар противника. Положение ступней на зем-

ле при этом не меняется. Это всевозможные подседы, нырки, скручивания и отклонения корпуса и т. д. (рис 8).



Рис. 8

Уходы – избегания атак противника за счет шага или отскока прыжком. Уход может осуществляться по прямой линии (назад, в сторону) или под углом к линии атаки (вперед, назад). Но при этом необходимо помнить, что, во-первых, нежелательно уходить назад по прямой линии, так как через 2–3 шага противник все равно «достанет». Поэтому лучше уходить назад в сторону, наружу за атакующую конечность противника (чтобы предохраниться от возможного удара другой рукой или ногой). А во-вторых, ближний бой лучше дальнего, он лишает атакующего многих преимуществ, следовательно, уходить с линии атаки лучше всего вперед в сторону (рис. 9).

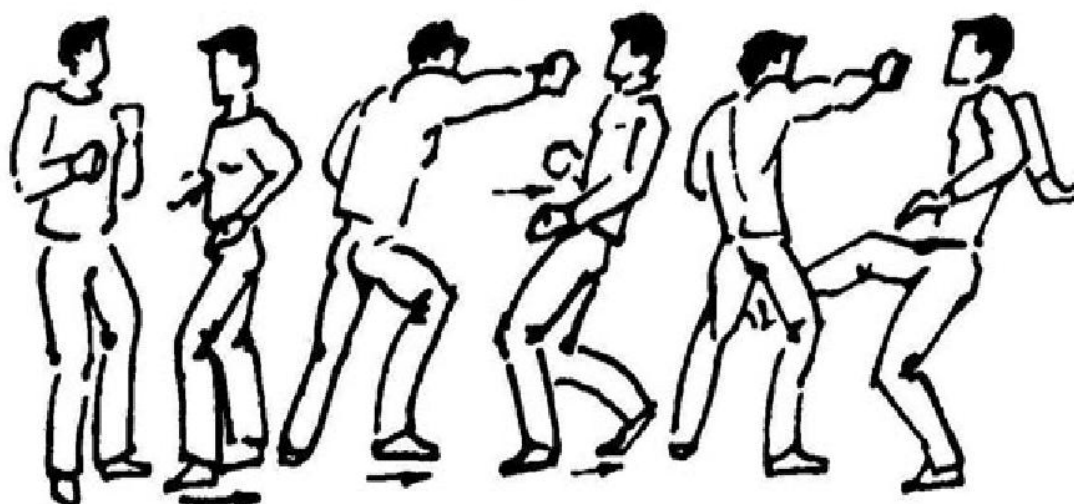


Рис. 9

Контактные способы – это блокировка и стопорящие удары.

Блокировка может быть жесткой и мягкой. Жесткая блокировка останавливает удар, требует вложения силы, напряжения мышц.

Подставка предплечья наружу – применяется от бокового и прямого удара в голову (рис. 10).



Рис. 10

Блок предплечьем вверх в сторону применяется от прямых и боковых ударов в голову, от удара сверху (рис. 11).



Рис. 11

Блок предплечьем внутрь – применяется от прямых ударов в голову и корпус (рис. 12).

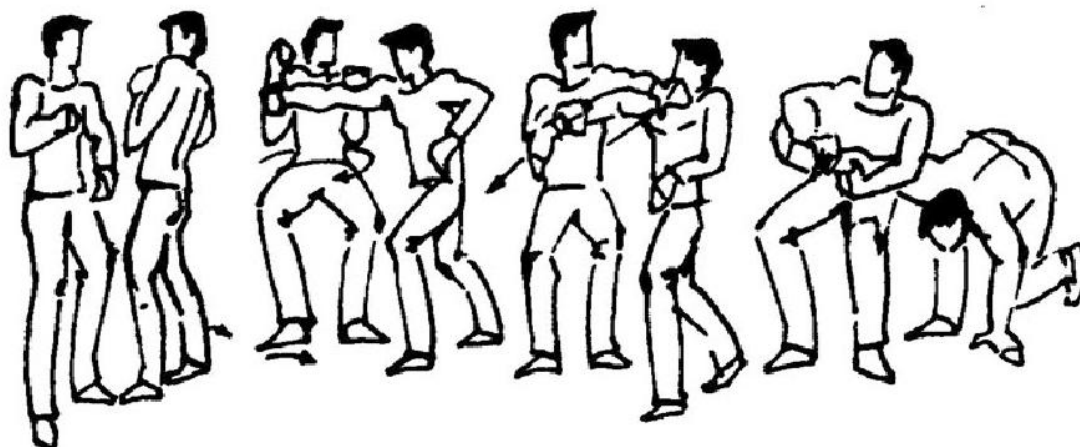


Рис. 12

Подставка двух предплечий от прямого удара.

Блок предплечьем вниз от удара ногой, рукой.

Цель *мягкой блокировки* – не остановить, а отклонить атакующую конечность с ее первоначальной траектории. Для этого необходимо значительно меньше физической силы, что позволяет экономить энергию, увеличивает скорость реакции.

С точки зрения силы выгоднее задействовать большую массу, но чем она больше, тем труднее ею управлять в процессе движения, так как большая масса обладает большей инерцией (медленнее разгоняется и требует больше времени для торможения и изменения траектории). А поскольку скорость любой атаки во много раз ниже воспринимаемой человеком, можно быстрее реагировать на атаки противника, выполняя расслабленные движения без вложения силы, дающие выигрыш во времени за счет снижения перемещаемой массы.

Отклонять руки и ноги противника лучше всего движениями кистей (основанием ладони) (рис. 13).

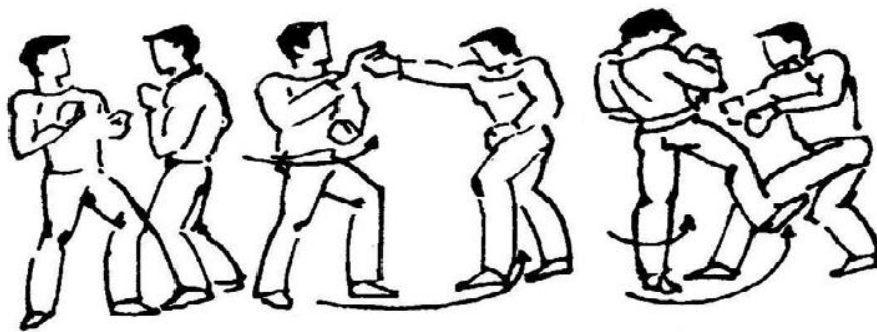


Рис. 13

Стопорящие удары – это удары по атакующим конечностям противника на начальной фазе их движения (в бицепс на встречном движении, ногой по ноге и т. д.).

5.3.3. Удары ногами

В поединке удары ногами имеют ряд преимуществ: во-первых, ноги значительно сильнее рук, и правильно проведенный удар ногой – эффективное средство поражения противника; во-вторых, нога длиннее руки, что позволяет держаться на безопасном расстоянии от атак противника, в-третьих, блокировать удар ногой непросто, особенно если он наносится на нижнем уровне: в голень, колено, пах.

В то же время на проведение удара ногой требуется больше времени, а следовательно, он более заметен для противника. Кроме того, следует помнить, что удары ногами не являются ведущим средством ведения боя. Ногой можно ударить, но нельзя драться. Перемещения с помощью ног гораздо важнее ударов ногами.

Удары ногами наносятся не выше пояса, иначе теряется устойчивость и требуется больше времени для удара. Это не значит, что нельзя ударить высоко, но предпочтение отдается низким ударам, так как задача поражения противника решается гораздо проще.

Все удары ногами начинаются с выноса колена ударной ноги вверх. Чем больше скорость удара и чем больше вложено в него массы тела, тем он сильнее. Эффективность удара ногой также во многом зависит от устойчивого положения нападающего во время удара. Опорой служит вся стопа, опорная нога должна быть слегка согнута.

Удары ногой наносятся носком, подъемом, каблуком, внутренней и наружной сторонами стопы.

Удары коленями

Основой для всех ударов ногами являются удары коленом, так как все удары стопой начинаются с движения колена.

В бою удары коленями, как правило, сочетаются с захватом противника. Они наносятся в пах, живот, по бедру, в область почек, а также в солнечное сплетение и голову наклонившегося противника (рис. 14).

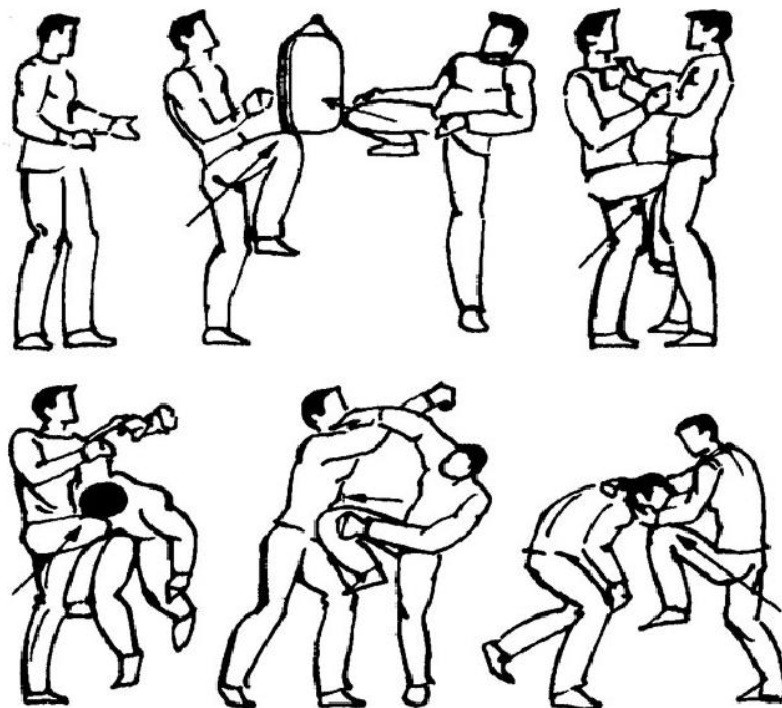


Рис. 14

В качестве средства первого удара колено используется очень редко – для этого нужны особо благоприятные условия. Гораздо чаще его применяют для контратаки. Кроме того, колено может использоваться для добивания (падая вниз коленом на противника) и для фиксации упавшего противника (прижимая к земле его голову, ногу, руку, наступая на грудь и т. д.).

На практике сочетание ударов кулаком и коленом значительно расширяет оборонительные возможности защищающегося.

Удар ногой вперед

Наносится в пах, живот, колено, голень, а также в голову при хорошей растяжке.

Удар выполняется по следующей схеме. Сначала вперед-вверх поднимается бедро атакующей ноги. Далее резким хлестким движением нога разгибается в коленном суставе и наносит удар вперед. В момент достижения цели максимально напрягаются мышцы

живота и передней поверхности бедра. После удара нога незамедлительно возвращается в исходное положение (рис. 15).

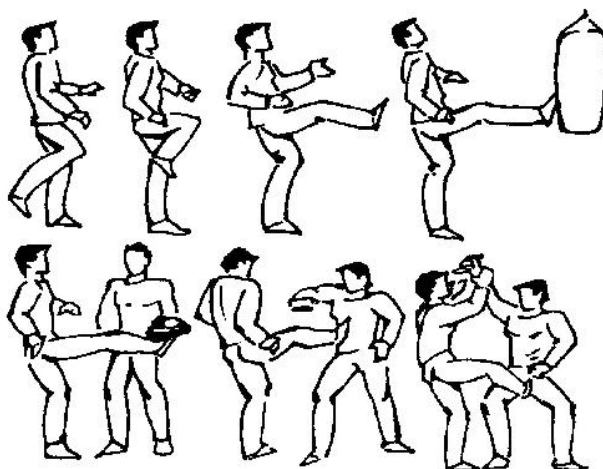


Рис. 15

Основой сильного быстрого удара служит движение тазом вперед. Это один из самых важных моментов при выполнении удара. Ему надо уделять внимание на каждой тренировке.

Удар ногой в сторону

Это один из наиболее мощных ударов ногами. Зачастую, при правильном исполнении, он позволяет пробить даже хорошо поставленный блок. Удар в сторону чаще всего наносится со средней дистанции, пяткой или внешней стороной стопы в голень, колено, живот. Удар будет намного сильнее при использовании подшага (рис. 16).

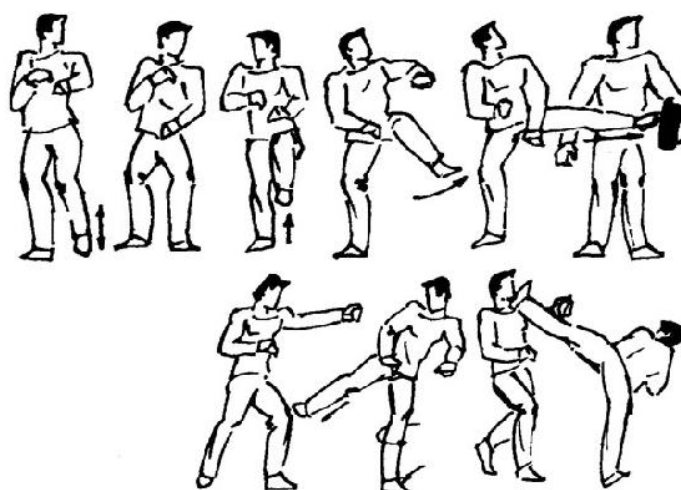


Рис. 16

Освоение удара начинается с подводящих упражнений.

1. Исходное положение – фронтальная стойка, стопы параллельны друг другу. Перемещая вес тела на опорную ногу, поднять атакующую на 20–30 см над полом. Из этого положения нанести удар ногой вниз, не доставая до земли 3–5 см. Показателем правильного удара будет то, что нога после полного выпрямления как бы отскочит вверх.

2. Исходное положение – то же, что и для первого упражнения. Поднимая бедро атакующей ноги, нанести удар по горизонтали в сторону. Колено опорной ноги слегка согнуто, а туловище отклонено назад. Выполняя удар, необходимо развернуться на пятке опорной ноги. Для увеличения силы удара выполняется вращательное движение бедрами непосредственно перед тем, как стопа достигнет цели. Лучшим приспособлением для отработки удара ногой в сторону является тяжелый мешок с песком.

Данный удар является очень быстрым и зачастую защититься от него просто невозможно. Для выполнения такого удара необходимо из боевой стойки впередистоящей ногой сделать маленький, порядка 10 см, шаг вперед, и сразу же поставить другую ногу на носок перед ней (скрестный шаг). Затем быстро нанести удар вперед-вниз по голени или по колену. Руки при этом находятся у груди, обеспечивая защиту от возможной контратаки, тело отклоняется назад.

Для нанесения удара ногой по противнику, находящемуся на расстоянии 2–3 м, выполняется следующее. Из боевой стойки сделать небольшой скользящий шаг правой ногой вперед. Левую стопу быстро подтянуть и поставить на носок у правой пятки. Разворачиваясь на ней влево, правой ногой нанести удар.

При отработке удара с партнером необходимо стараться достать его легким касанием, а при его атаке – уйти отскоком назад. Для совершенствования координации и повышения скорости используется следующее упражнение: исходное положение – фронтальная стойка, стопы параллельны друг другу. Переносить вес тела на левую ногу, сделать удар вправо правой ногой и тут же – левой ногой влево. Выполнить серию из 8–10 ударов.

Удар ногой сбоку

Данный удар слабее, чем удар ногой в сторону, но гораздо быстрее. Чаще всего удар ногой сбоку выполняется впередистоящей ногой, что позволяет сократить дистанцию. Целью для удара служит голова, верхняя часть корпуса, бедро, колено (рис. 17).



Рис. 17

Удар выполняется по следующей схеме: из боевой правосторонней стойки поднять бедро и голень правой ноги до горизонтального положения (колени согнута под углом 45 градусов). Разворачиваясь на опорной ноге влево и выпрямляя ногу в коленном суставе, нанести хлесткий удар по дуге внутрь. После нанесения удара вернуться в боевую стойку.

При отработке удара на мешках его следует наносить не спеша, не теряя устойчивости и не опуская рук. Затем переходят к работе на «лапах».

Обычно удар ногой сбоку со средней или дальней дистанции проводят с быстрым подшагом к противнику. При этом из боевой стойки делается короткий скользящий шаг вперед, быстро подтягивается сзади стоящая нога, и как только она опускается на землю, поднимается бедро атакующей ноги и наносится удар. Если противник находится близко, подшаг не делается, а подтягивается стоящая сзади нога и наносится удар.

Удар ногой назад

Удар наносится пяткой в голову, живот, пах, колено, голень противника, находящегося сзади (рис. 18).

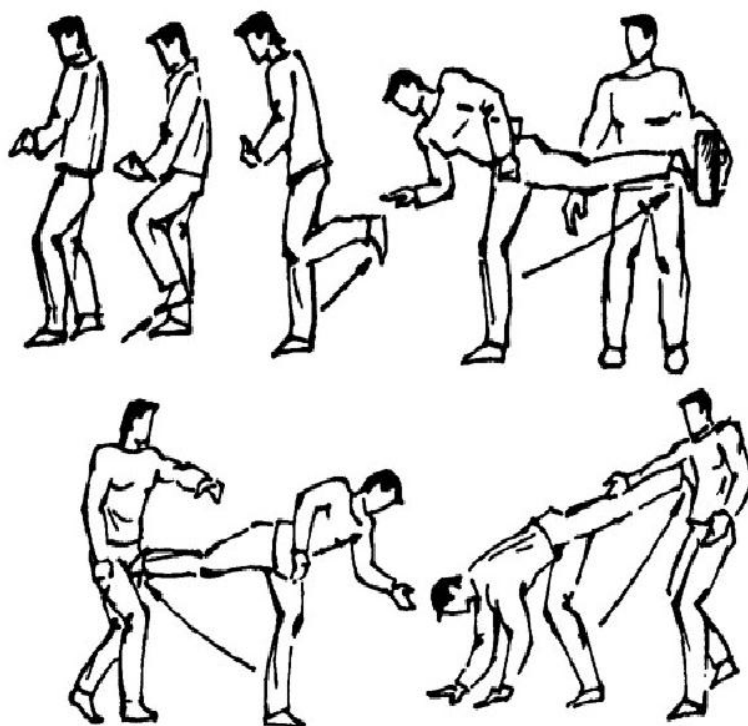


Рис. 18

Из боевой стойки, перенося вес на опорную ногу, поворачивая голову назад, поднять колено ударной ноги вперед-вверх. Посылая бедро назад и выпрямляя ногу, нанести удар пяткой. Туловище при этом наклоняется вперед, взгляд через плечо в направлении удара.

Для контратаки применяется удар ногой назад с поворотом, который более сложен по технике исполнения, требует хорошей координации. Этот удар нельзя применять против обороняющегося, так как при ударе происходит потеря противника из виду вследствие поворота к нему спиной (рис. 19).



Рис. 19

Для его выполнения необходимо предварительно развернуться к противнику спиной на опорной ноге. Данный удар лучше всего отрабатывать на мешке с песком. При этом все движения выполняются медленно, по разделениям:

1. Из боевой правосторонней стойки выполнить разворот налево кругом на носке правой ноги, слегка согнутой в колене.

2. Подтянуть левую ногу и подготовиться к удару. В этот момент важно не потерять равновесие и не разогнуть ударную ногу раньше времени.

3. Выполнить толчок опорной ногой назад с активным разгибанием ударной левой ноги в коленном суставе.

Удар ногой назад достаточно силен, но требует длительной и тщательной отработки.

5.3.4. Защита от ударов ногами

Защите от ударов ногами следует уделять особое внимание, так как они обладают большой силой. Наиболее опасны удары, которые наносятся на нижнем и среднем уровнях – в голень, колено, живот и пах.

На ближней и средней дистанции применяются уходы с линии атаки в любом удобном направлении, отходы, остановка бьющей ноги руками и стопорящие удары ногами (подставка стопы) на начальной стадии удара противника, до полного выпрямления его ноги.

По расположению стоп нападающего можно определить направление удара, а по расположению веса тела – атакующую ногу.

Защита от удара ногой вперед

1. Подставка двух предплечий скрестно (рис. 20).

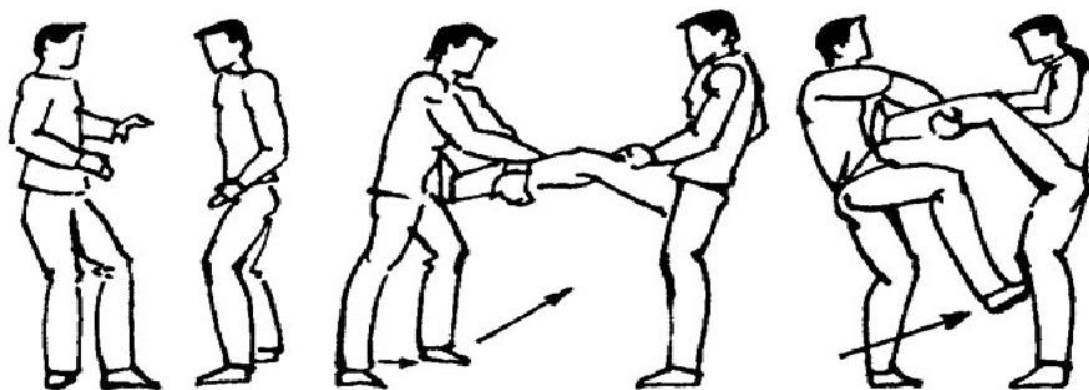


Рис. 20

2. Подставка кистей (рис. 21).

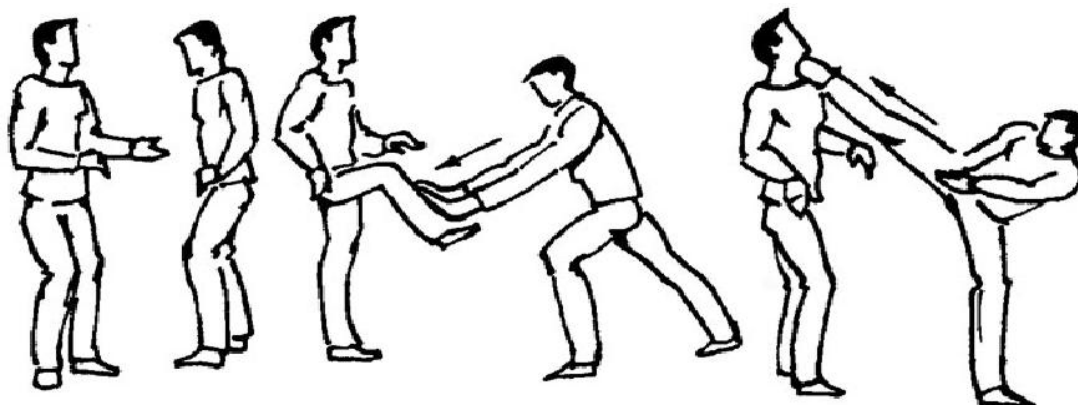


Рис. 21

3. Скручивание корпуса (рис. 22).



Рис. 22

4. Подставка стопы, голени (рис. 23).

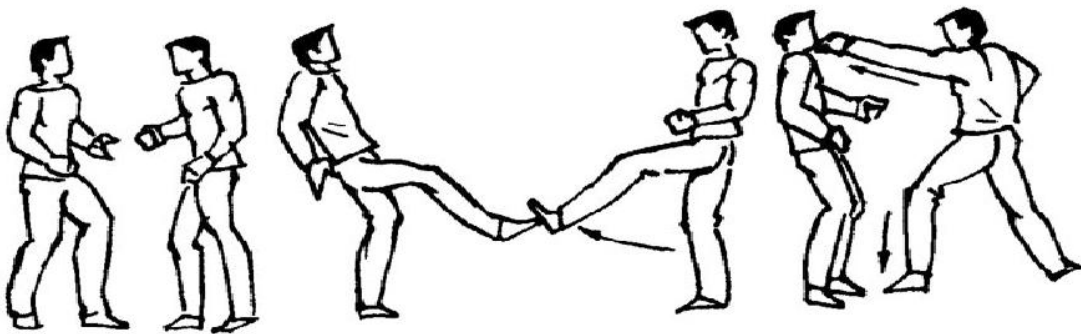


Рис. 23

5. Уход с линии атаки и блок предплечьем вниз (рис. 24).



Рис. 24

6. Уход с линии атаки и блок предплечьем наружу (рис. 25).

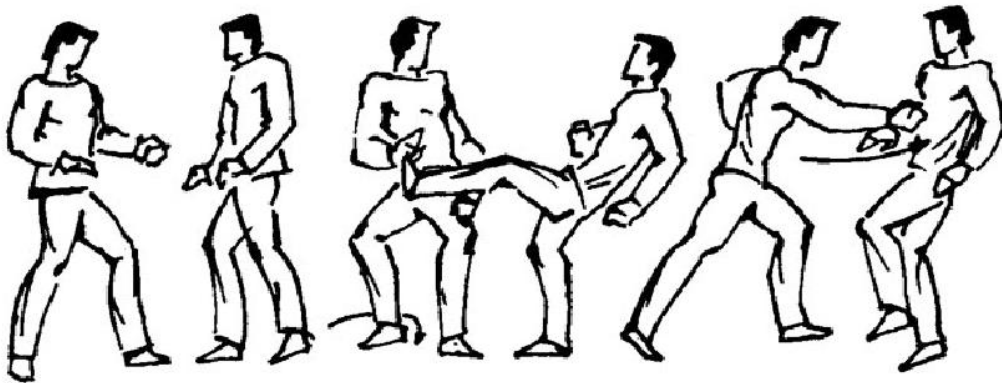


Рис. 25

Защита от удара ногой сбоку

1. Блок двумя предплечьями наружу (рис. 26).

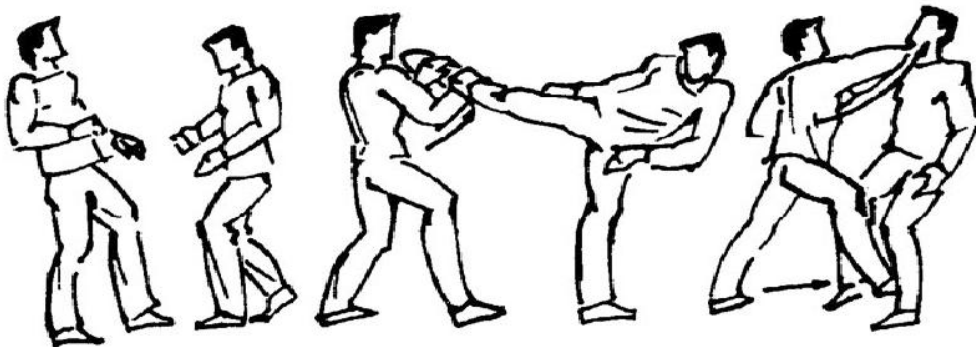


Рис. 26

2. Подставка плеча и кисти (рис. 27).

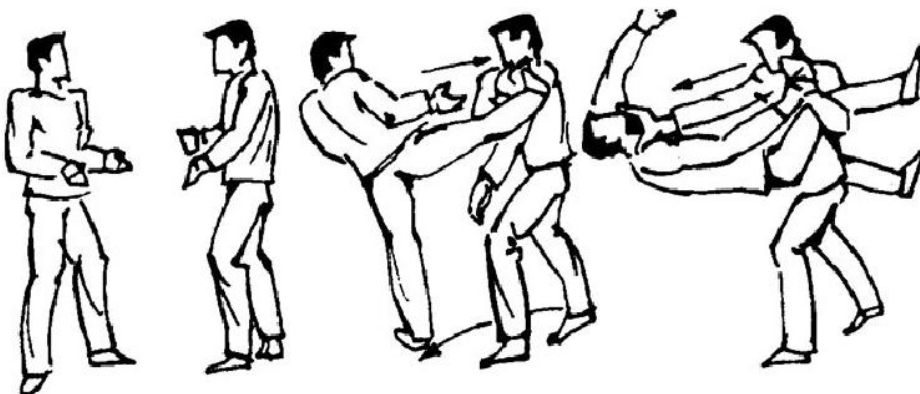


Рис. 27

3. Блок предплечьем наружу (рис. 28).

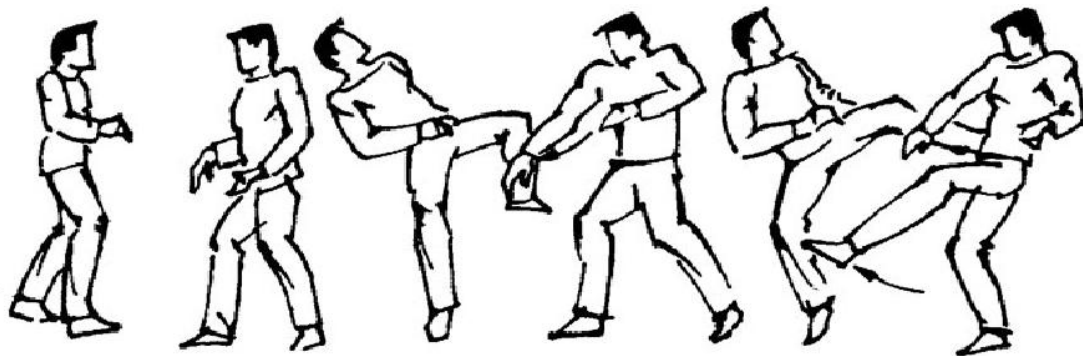


Рис. 28

4. Уход нырком под ногу (рис. 29).

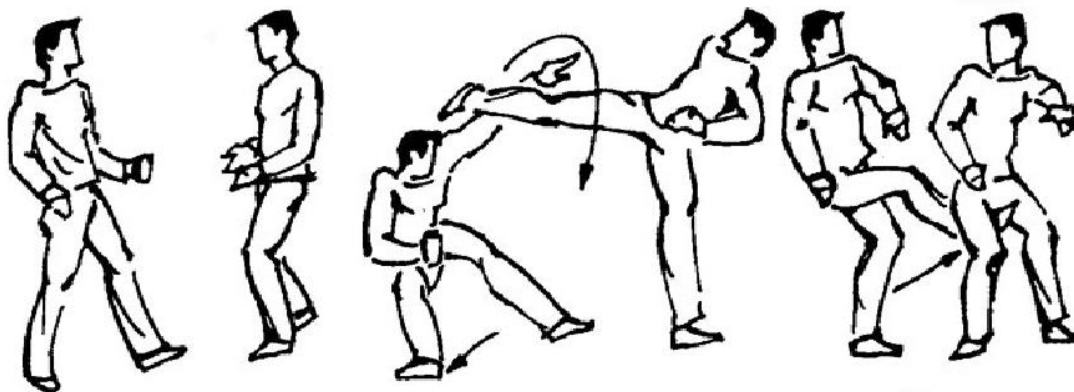


Рис. 29

Защита от удара ногой в сторону

1. Отход назад (рис. 30).

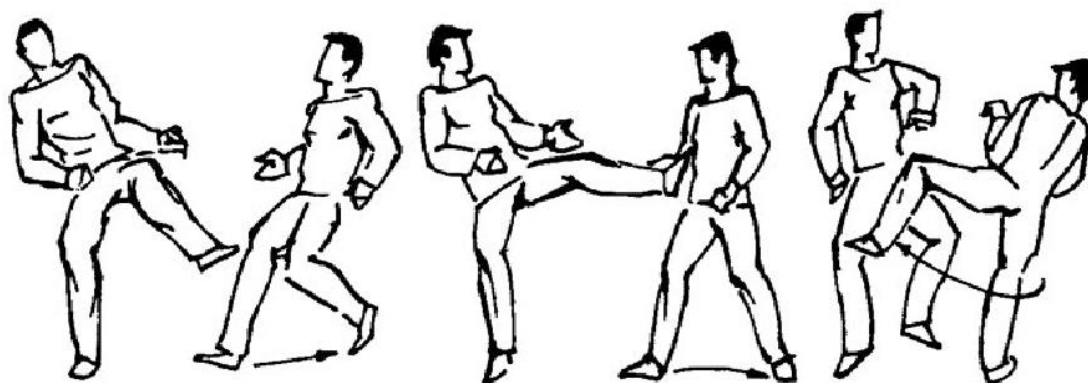


Рис. 30

2. Блок предплечьем вниз (рис. 31).

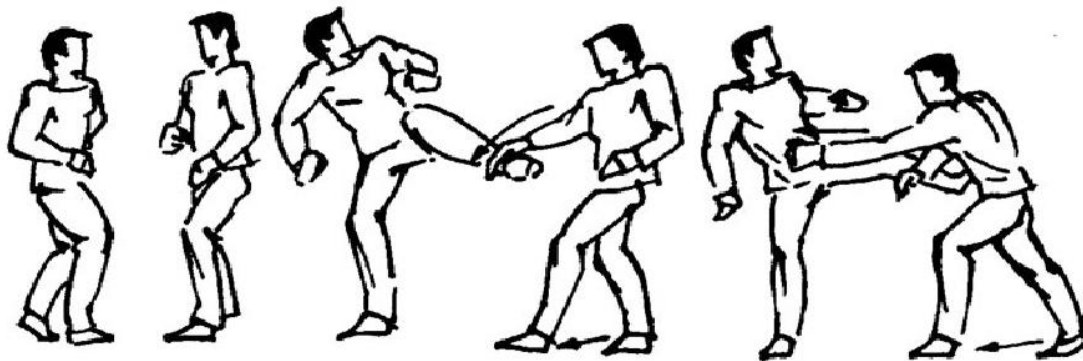


Рис. 31

Защита от удара ногой назад

1. Уход с линии атаки и блок предплечьем наружу (рис. 32).

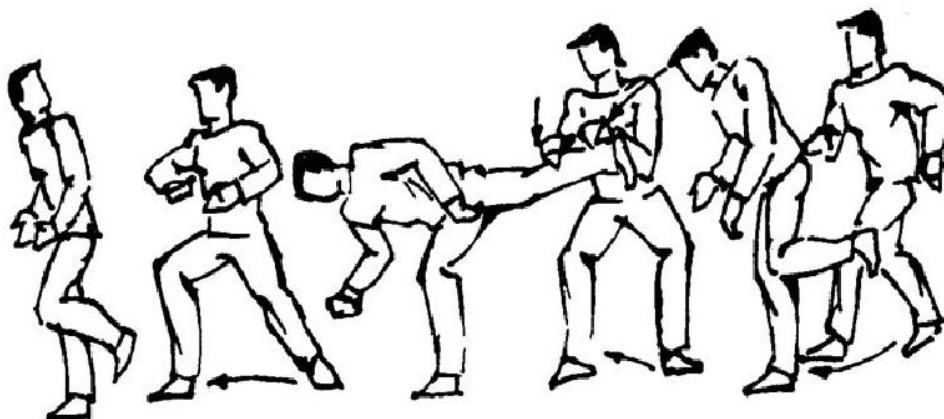


Рис. 32

2. Уход с линии атаки и блок предплечьем внутрь (рис. 33).

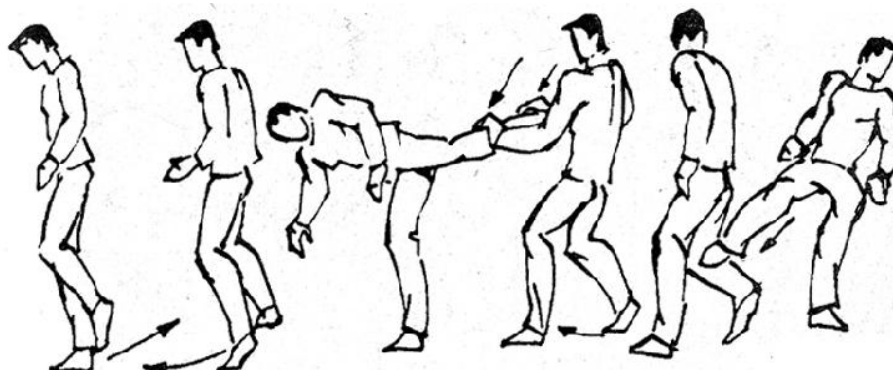


Рис. 33

3. Отход назад (рис. 34).

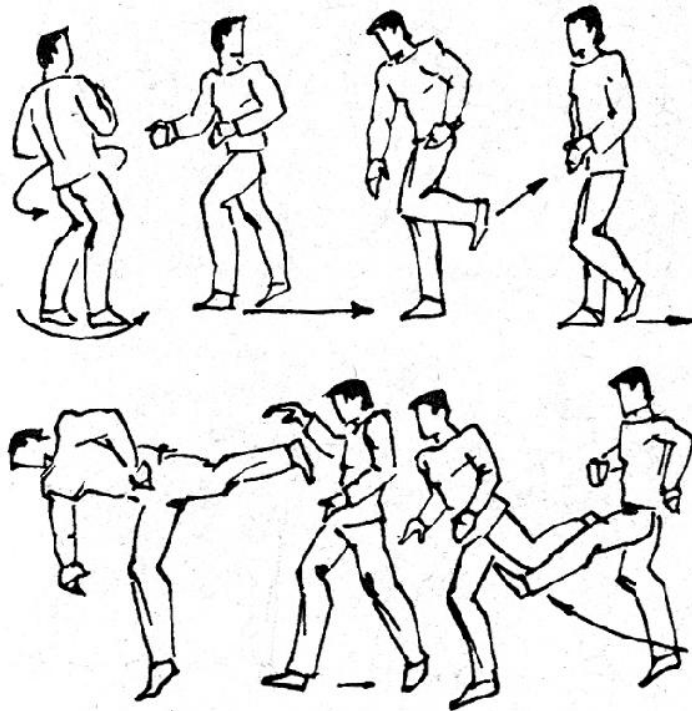


Рис. 34

5.3.5. Защитно-атакующие комбинации от ударов руками

От прямого удара в голову и туловище

Вариант 1. Левым предплечьем выполнить блок наружу и нанести прямой удар правой рукой в подбородок, затем удар правой ногой вперед носком в пах (рис. 35).

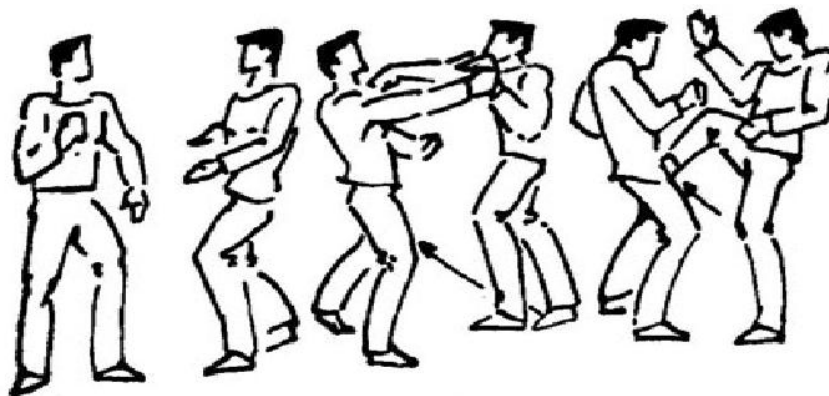


Рис. 35

Вариант 2. С шагом левой ноги вперед выполнить уход с линии атаки с блоком внутрь левым предплечьем. Затем правой рукой нанести боковой удар в солнечное сплетение, правой ногой – сбоку в голову (рис. 36).

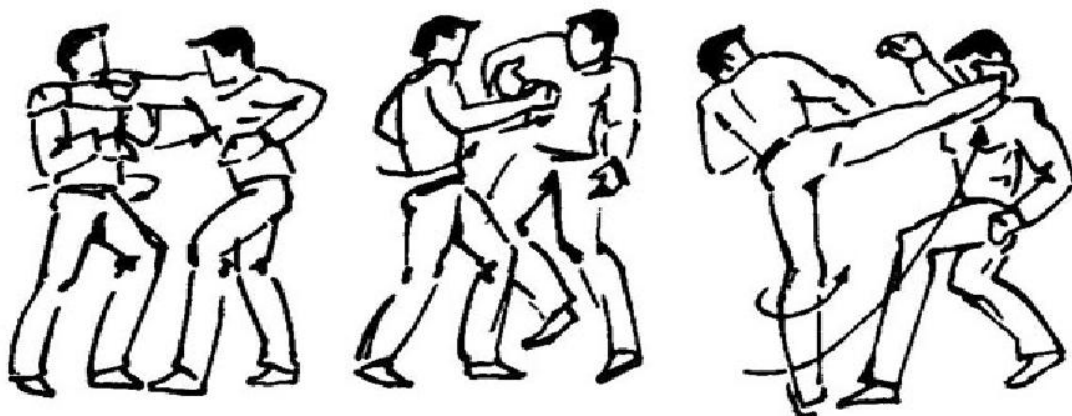


Рис. 36

Вариант 3. С шагом левой ноги вперед выполнить блок левым предплечьем наружу, нанести удар в подбородок противника основанием правой ладони. Выполнить заднюю подножку с захватом руки и толчком ладони в подбородок (рис. 37).

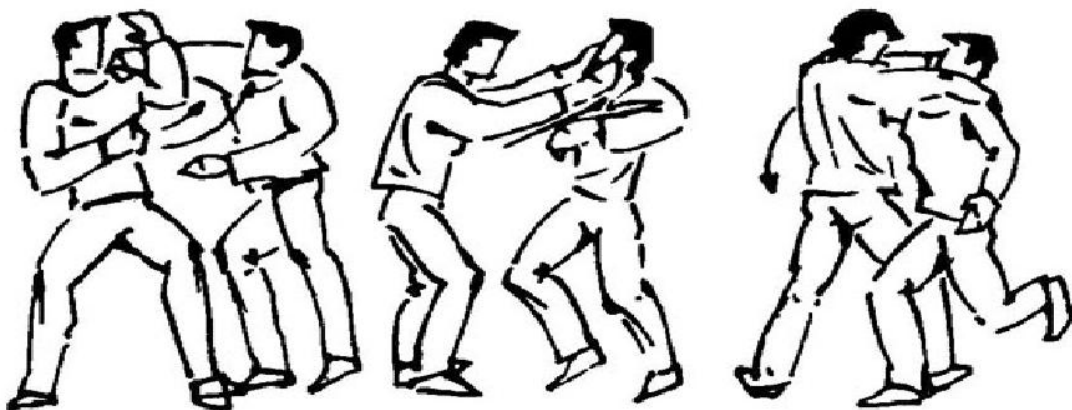


Рис. 37

Вариант 4. С шагом левой ноги вперед-влево уйти с линии атаки с блоком правым предплечьем внутрь.левой рукой через руку противника нанести прямой удар в челюсть, а затем – правой ногой в пах (рис. 38).

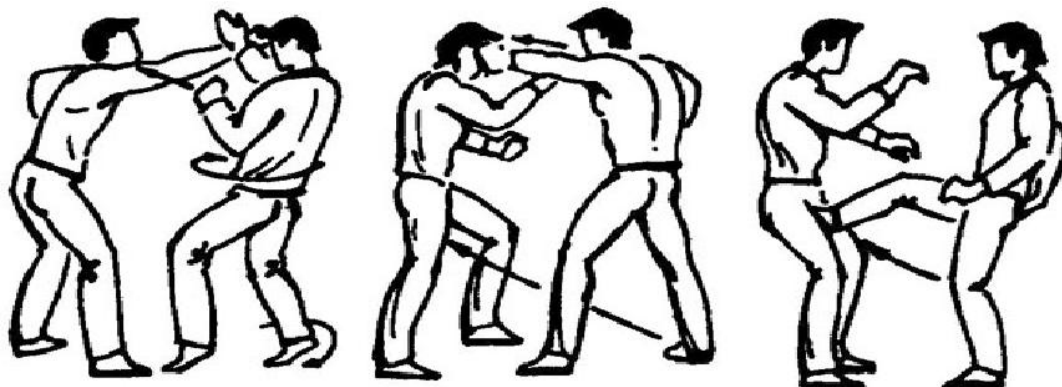


Рис. 38

*Вариант 5.*левой рукой выполнить блок наружу и одновременно нанести правой рукой хлещущий удар пальцами по глазам.левой рукой потянуть противника за правую руку на себя и, шагнув правой ногой под него, разворачиваясь к нему спиной, выполнить бросок через спину (переднюю подножку) (рис. 39).



Рис. 39

От бокового удара

Вариант 1. С шагом левой ноги вперед выполнить блок предплечьем вверх, нанести удар правой ногой носком в пах и провести болевой прием «рычаг руки внутрь» с переходом на загиб руки за спину.

Вариант 2. С шагом правой ноги назад выполнить уход от удара и нанести удар правой ногой вперед в пах (рис. 40).

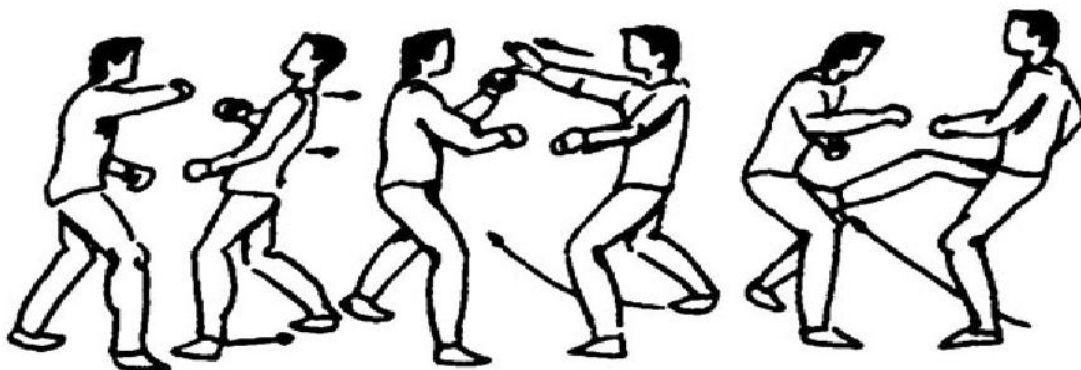


Рис. 40

Вариант 3. Выполнить «нырок» под руку и нанести боковой удар правой рукой в солнечное сплетение, а затем удар правым коленом сбоку в живот или в пах (рис. 41).

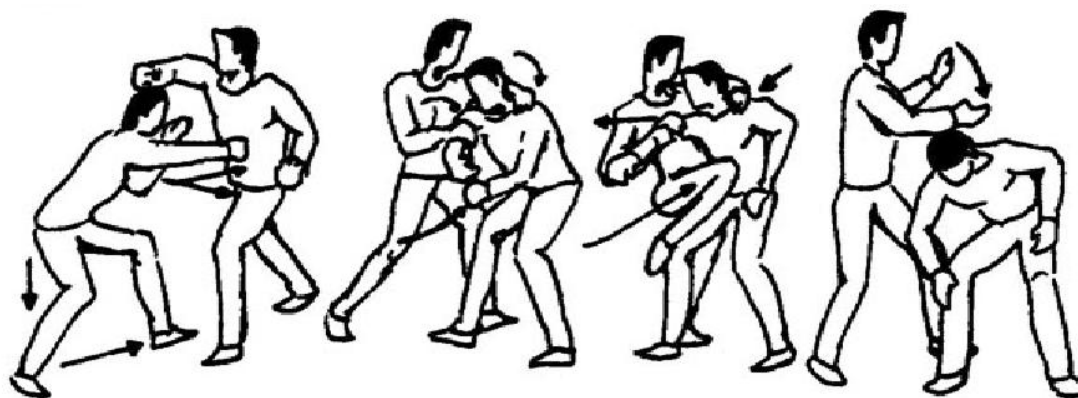


Рис. 41

*Вариант 4.*левой рукой выполнить блок наружу и одновременно нанести удар правой рукой в подбородок, а затем выполнить бросок передней подножкой.

Вариант 5. Лево́й руко́й выполни́ть блок нару́жу и однове́менно нане́сти удар пра́вой руко́й в подбородо́к, а зате́м – бро́сок задне́й подно́жкой с захва́том руко́й и голо́вы.

От удара руко́й сверху́

Вариант 1. С ша́гом лево́й но́ги впе́ред выполни́ть блок вве́рх дву́мя предпле́чьями скре́стно с однове́нным уда́ром пра́вой но́гой в па́х. Зате́м провeсти бо́левой прие́м «рыча́г руко́й вну́три» с пере́ходом на заги́б руко́й за спи́ну (рис. 42).



Рис. 42

Вариант 2. С шагом левой ноги вперед выполнить блок вверх двумя кистями «вилкой». Захватив запястье противника, потянуть его руку вокруг себя вправо. Как только противник шагнет вперед, сделать шаг левой ногой назад, уходя ему за спину, и провести болевой прием «рычаг руки наружу» с переходом на загиб руки за спину (рис. 43).



Рис. 43

Вариант 3. С шагом левой ноги вперед выполнить блок левым предплечьем вверх. Продолжая движение вперед, произвести захват левой рукой одежды на левом плече противника и толкнуть его от себя. Одновременно правой рукой захватить коленный сгиб его правой ноги. Продолжая толкать противника вперед в плечо, потянуть его ногу на себя, выполняя «выхват» ноги. После падения противника на спину выполнить удар ногой (рис. 44).

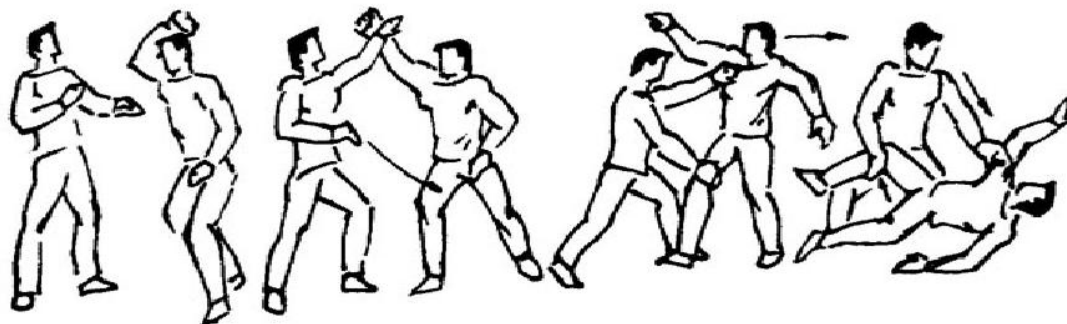


Рис. 44

Вариант 4. С шагом левой ноги вперед выполнить блок левым предплечьем вверх, а затем болевой прием «узел руки рукой». После падения противника на спину выполнить удар ногой.

Вариант 5. С шагом левой ноги вперед-влево выполнить уход с линии атаки с блоком правым предплечьем внутрь.левой рукой нанести удар назад локтем в лицо. Продолжая движение руки противника вперед, левой рукой захватить его голову так, чтобы кисть оказалась под его подбородком. Шагнув левой ногой вперед, сесть на левую ягодицу. Правую руку противника необходимо согнуть в локтевом суставе, выворачивая предплечье вверх и вперед. Левая рука поднимает его голову за подбородок вверх.

От удара рукой снизу

Вариант 1. Скручивая корпус вправо, выполнить блок левым предплечьем вниз, а затем удар правой рукой пальцами по глазам и правой ногой вперед в пах (рис. 45).

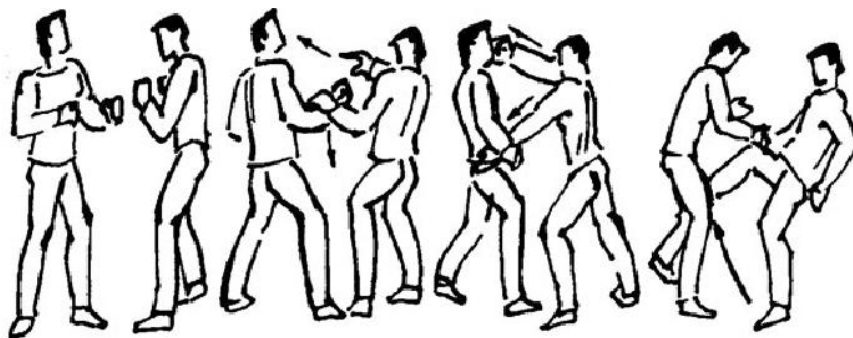


Рис. 45

Вариант 2. С шагом левой ноги вперед и скручиванием корпуса вправо выполнить уход с линии атаки с блоком левым предплечьем вниз. Правой рукой нанести удар в подбородок (рис. 46).

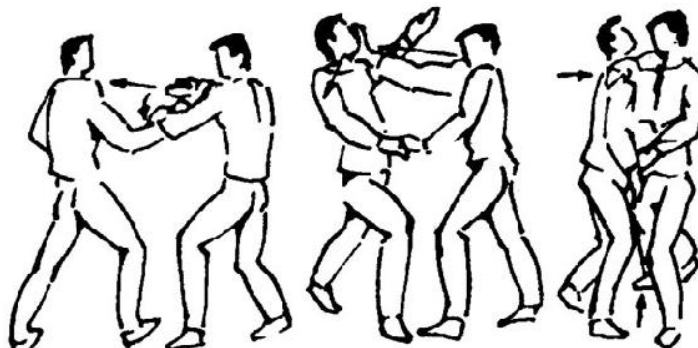


Рис. 46

Вариант 3. С шагом левой ноги вперед выполнить блок левым предплечьем вниз, правой рукой нанести удар основанием ладони в подбородок. Затем, захватывая правой рукой одежду противника на плече, ударить правым коленом в живот и осуществить болевой прием «загиб руки за спину рывком» (рис. 47).



Рис. 47

От удара рукой наотмашь

Вариант 1. С шагом левой ноги вперед выполнить блок двумя предплечьями внутрь. Правой рукой захватить запястье правой руки противника и провести болевой прием «рычаг руки наружу» с предварительным ударом коленом в живот (рис. 48).



Рис. 48

Вариант 2. С шагом левой ногой вперед выполнить блок левым предплечьем внутрь и через руку нанести прямой удар правой рукой в голову (рис. 49).

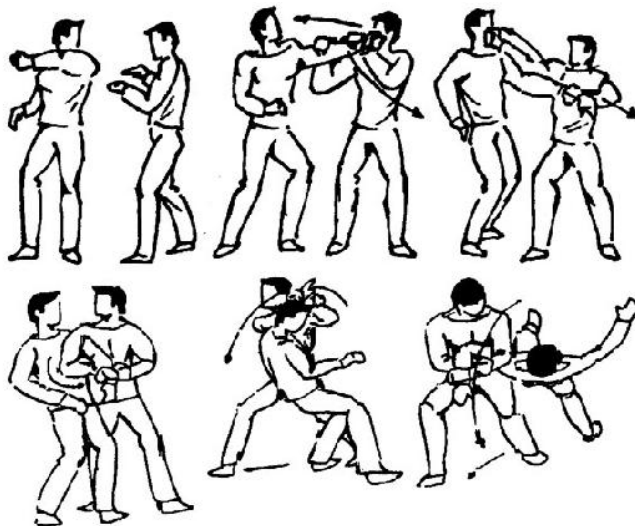


Рис. 49

Вариант 3. С шагом левой ноги вперед выполнить блок двумя предплечьями внутрь. Затем нанести удар локтем назад в голову и осуществить болевой прием «рычаг руки через предплечье» с переходом на загиб руки за спину (рис. 50).

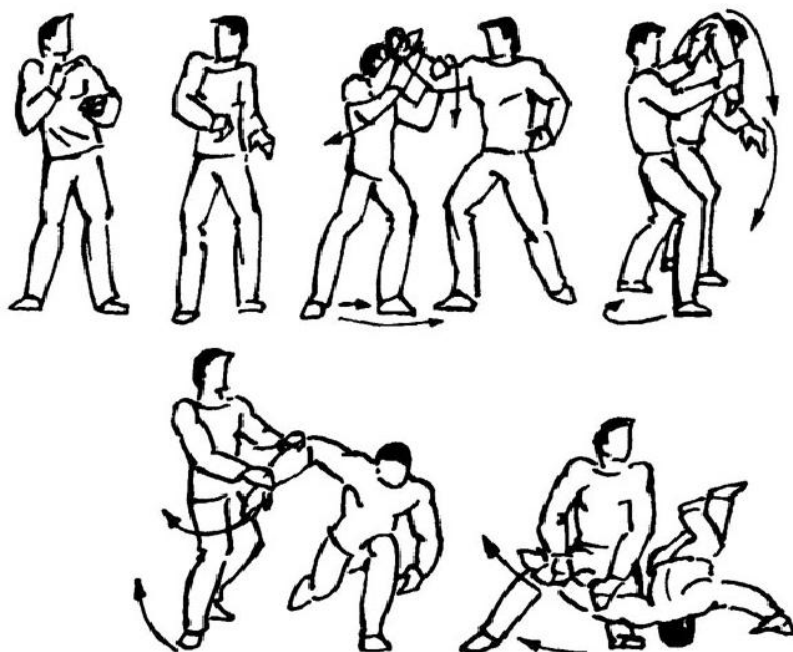


Рис. 50

Необходимо помнить, что выполняя ту или иную защитно-атакующую комбинацию, заканчивать ее необходимо наиболее целесообразным способом задержания. Задачей работника правоохранительных органов в противоборстве с преступником является не только его обезвреживание, но и задержание с сопровождением.

5.3.6. Защитно-атакующие комбинации от ударов ногами

От удара ногой вперед

Вариант 1. С шагом влево-вперед левой ноги уйти с линии атаки и повернуться направо. Захватить голеностоп противника двумя руками и потянуть ногу вправо и вверх, лишая его опоры. После броска нанести удар ногой в туловище либо выполнить болевой прием на икроножную мышцу с переходом на «узел ноги ногой» (рис. 51).

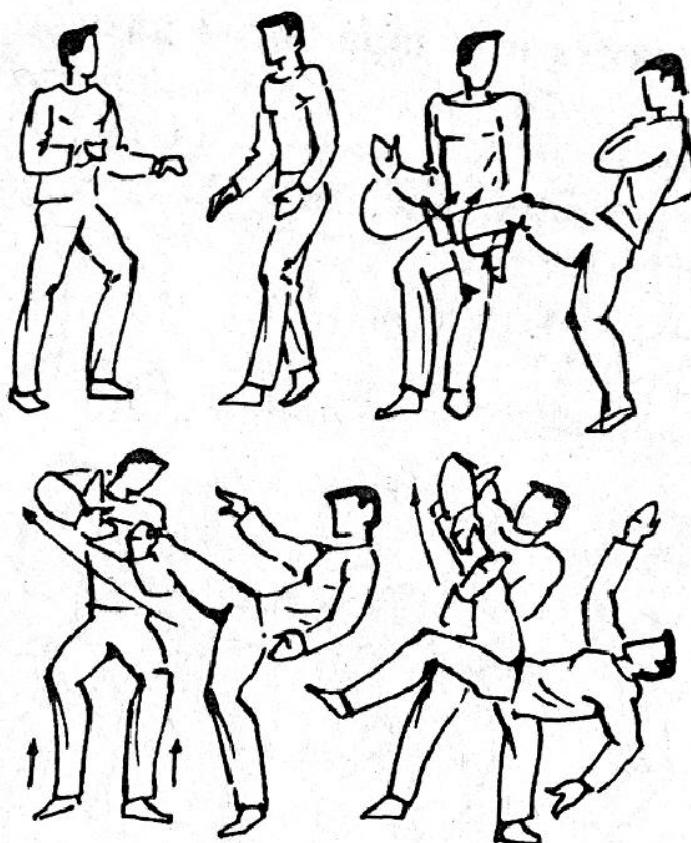


Рис. 51

Вариант 2. С шагом левой ноги вперед-влево выполнить уход с линии атаки, предплечьями отвести ногу противника внутрь. Произвести захват ноги противника двумя руками снизу. Резко поднимая ее вверх, бросить противника на спину. После падения нанести удар ногой в пах (рис. 52).



Рис. 52

Вариант 3. С шагом левой ноги вперед-влево выполнить уход с линии атаки и захват правой рукой снизу ноги противника за голень. Шагнув левой ногой к нему, правой рукой потянуть ногу вверх, а левой надавить на бедро вниз, загружая опорную ногу. После падения противника нанести удар кулаком правой руки в пах (рис. 53).

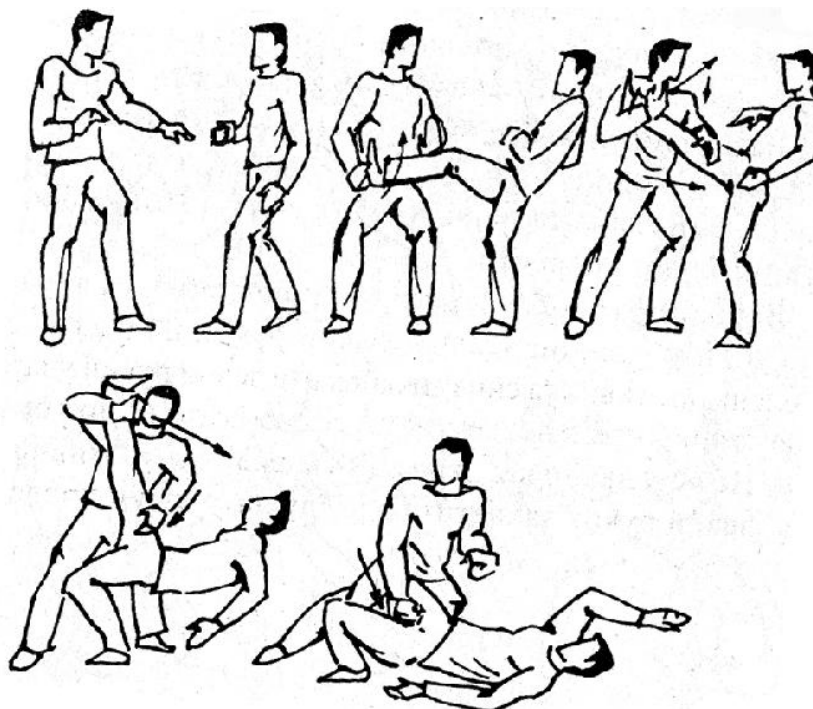


Рис. 53

Вариант 4. Скручивая корпус вправо выполнить уход с линии атаки, правой рукой подхватить голень противника снизу и нанести удар ребром ладони по горлу. Не останавливая движения вперед на противника, левой рукой захватить одежду на груди и выполнить бросок задней подножкой с захватом одной ноги (рис. 54).



Рис. 54

Вариант 5. С шагом левой ноги влево, скручивая корпус вправо, выполнить уход с линии атаки. Ногу противника отвести наружу и захватить левой рукой голень снизу. Правой рукой выполнить захват одежды на груди и произвести бросок задней подножкой с захватом одной ноги (рис. 55).

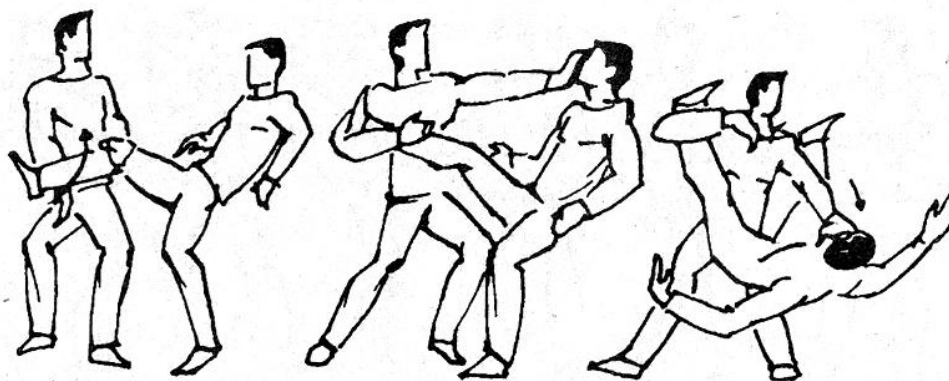


Рис. 55

Вариант 6. С шагом левой ноги вперед ладонями блокировать удар в самом начале замаха. Подшагивая правой ногой, нанести прямой удар правой рукой в солнечное сплетение, а затем левый боковой удар в голову.

Вариант 7. С шагом левой ноги вперед-влево выполнить уход с линии атаки с разворотом вправо. Правой рукой захватить ногу противника снизу. Сделать шаг левой ногой вперед, а левой рукой

осуществить захват противника за шею или за воротник. Подбивая левым бедром под ягодицы, выполнить бросок на землю (рис. 56).



Рис. 56

Вариант 8. С шагом левой ноги вперед выполнить блок левым предплечьем наружу, затем нанести прямой удар правой рукой в подбородок и удар правой ногой сбоку в голову (рис. 57).

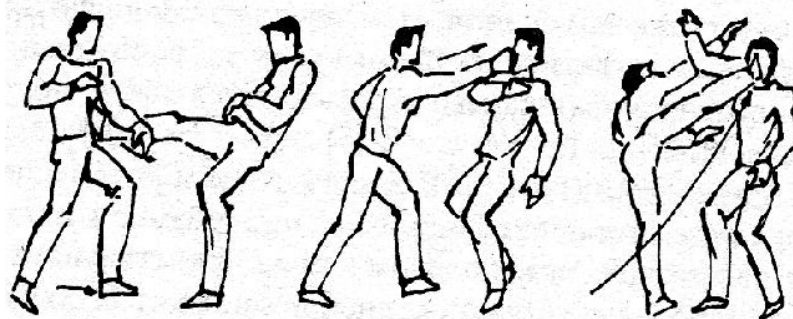


Рис. 57

От удара ногой сбоку

Вариант 1. С шагом правой ноги вправо выполнить уход с линии атаки и поставить блок наружу левым предплечьем. Разворачивая левую руку ладонью вверх, осуществить захват ноги противника снизу и нанести удар основанием ладони правой руки в подбородок. Не отпуская захвата за ногу, правой рукой захватить шею противника либо воротник и выполнить бросок задней подножкой с захватом одной ноги (рис. 58).

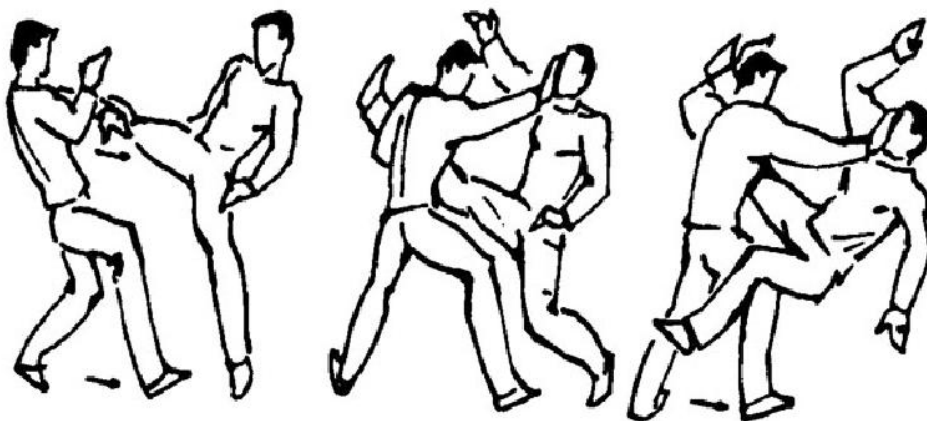


Рис. 58

Вариант 2. С шагом левой ноги вперед поставить блок левой рукой ладонью наружу, правой рукой нанести прямой удар в подбородок и правой ногой – удар вперед в пах (рис. 59).

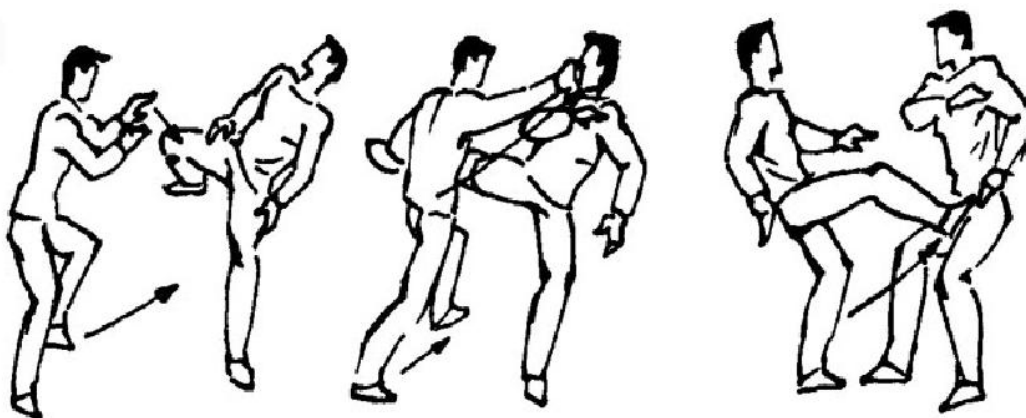


Рис. 59

Вариант 3. Выполнить блок наружу левым плечом и правым предплечьем.левой рукой осуществить захват атакующей ноги снизу. Шагнув правой ногой вперед, правой рукой снаружи захва-

тить опорную ногу противника. Приставляя левую ногу к правой, произвести бросок с захватом за две ноги (рис. 60).



Рис. 60

Вариант 4. Разворачиваясь влево, выполнить блок двумя предплечьями наружу, захватить ногу противника левой рукой снизу, а правой сверху, и, потянув ее вверх, заставить его опуститься на руки. Шагнув правой ногой, наступить изнутри на правый коленный сустав.

Вариант 5. С шагом левой ноги вперед поставить блок левым плечом и правой кистью наружу, выполнить бросок задней подножкой с захватом одной руки и головы (рис. 61).

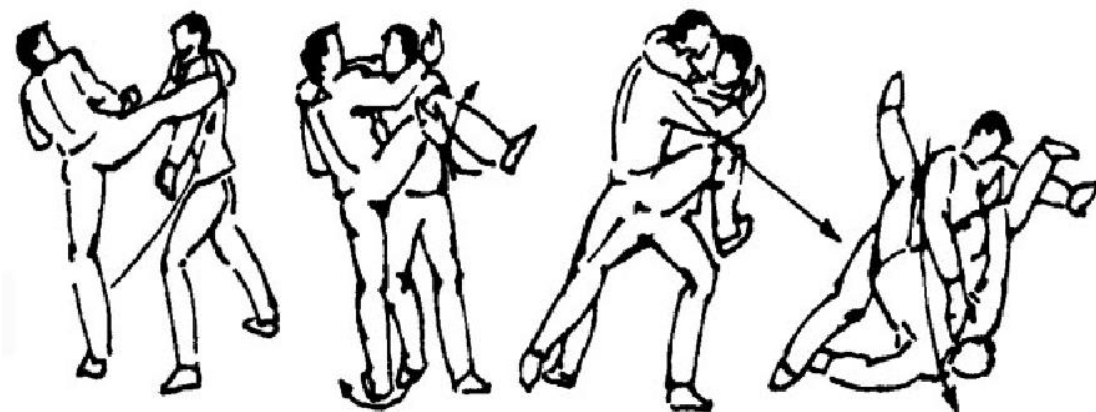


Рис. 61

Защитно-атакующие комбинации от ударов ногами также необходимо заканчивать одним из приемов задержания либо болевым приемом на ногу с переходом на задержание.

5.3.7. Методические рекомендации для изучения и совершенствования техники ударов руками, ногами и защит от них

В связи с тем что удары руками и ногами и защиты от них носят сложнокоординационный характер, освоение их техники целесообразно производить в следующих режимах:

- по разделениям (прием разучивается по частям);
- медленно-мягко (прием выполняется медленно, без усилий);
- медленно-жестко (прием выполняется медленно, с различной степенью приложения физической силы);
- быстро-мягко (прием выполняется с максимальной скоростью, без физических усилий);
- быстро-жестко (прием выполняется с максимальной скоростью, с различной степенью приложения физической силы).

Изучение каждого удара начинается в медленном темпе, если не получается целиком – делится на составные части. И только когда придет понимание основ техники, можно приступать к слитному выполнению. Сначала все удары отрабатывают в пустоту, обращается внимание на правильное выполнение каждого элемента, на участие всего тела, а не только конечностей. После отработки нескольких ударов они связываются в один блок, связку. Чем больше у занимающегося будет таких связок, тем результативней будут его действия.

Вот основные принципы, которые нужно соблюдать при занятиях рукопашным боем:

1. Удары надо «ставить». Отрабатывать удары в полную силу на различных приспособлениях: набивных мешках, боксерских грушах, деревянных манекенах, «лапах» и т. д.

2. Необходимо отрабатывать не одиночные удары, а связки. От одной тренировки к другой надо учиться соединять короткие связки ударов в непрерывные, сочетая их с маневрированием среди тренажеров, имитирующих группу противников.

3. Необходимо учиться проводить приемы во всех направлениях (вперед, назад, влево, вправо).

4. Приемы должны быть отработаны до автоматизма. В реальном бою применяются те приемы, которые перешли в разряд двигательного навыка. Отшлифованный до полного автоматизма прием сохраняется у человека очень долго.

5. Чередовать тренировки в спортзале с занятиями на местности. Необходимо репетировать свои действия во всех типичных

случаях нападения: в подъезде, на лестничной площадке, на улице, в транспорте.

6. Учиться отражать групповое нападение с доведением своих контратак до логического завершения (удара, болевого приема).

7. Чаще использовать в тренировочном процессе спарринги, соревновательные поединки по принципу «вольный бой».

8. Чаще использовать в тренировочных занятиях «бой с тенью», который хорошо развивает подвижность, ловкость, скорость, технические навыки.

Для успешного проведения учебно-тренировочных занятий необходима высокая выносливость. Можно рекомендовать использовать гимнастическую скакалку. Выполнять прыжки с ней в 3 серии по 3–7 мин с интервалом отдыха в одну минуту.

Также необходимо сочетать силу и скорость наносимых ударов. Если медленно двигаться, сила удара будет теряться, он не достигнет цели. Прямой удар будет более мощным, если использовать дополнительную вращательную силу бедер. Однако иногда это может замедлить удар, поэтому в каждом конкретном случае надо решать, пожертвовать скоростью руки ради силы или наоборот. Если противник медлителен и неуклюж, можно нанести удар большей силы, а если быстр и подвижен – необходимо больше внимания уделить скорости наносимых ударов.

Скорость удара можно успешно тренировать на «лапах», удерживаемых на разной высоте, изображающих двух противников.

Еще одно упражнение тренирует скорость, точность удара, выдержку, смелость и чувство дистанции: партнер стоит на расстоянии чуть дальше вытянутой руки, его руки подняты к лицу, ладони разведены на 30–40 см. Напарник обозначает быстрые удары в лицо, а он пытается поймать руку ладонями. Постепенно необходимо приближать удар к лицу, останавливая руку на расстоянии 5 см от его носа. Затем происходит смена партнеров.

Ниже приведена программа-минимум для занятий рукопашным боем, предлагаемая известным специалистом в области единоборств А. Е. Тарасом.

В течение 3 месяцев занятий (по 3 раза в неделю) отрабатывается 10–12 базовых ударов. Первый месяц – тренировка на тренажерах. Второй – разучивание простейших связок, приемов, по 2–3 удара в каждой связке. Третий – работа связками ударов против двух и трех противников (их обозначают тренажеры, размещенные соответствующим образом).

В дальнейшем можно ограничиться периодическим повторением пройденного материала. Например, уделять этому 15–30 мин каж-

дое утро вместо зарядки или два раза в неделю тренироваться по часу в спортивном зале, лесопарке и т. д. Необходимо помнить, что повторение реже двух раз в неделю не имеет смысла, так как тогда происходит необратимое угасание умений, выработанных в течение базового курса.

Однако наилучший вариант – тренинг как образ жизни. При подобном подходе очень важно избегать монотонности в занятиях, вызывающей психологическую усталость (вплоть до полного отращения к тренировкам). Следовательно, надо периодически менять тренировочные режимы и программы. А. Е. Тарас предлагает разделить год на два основных сезона – холодный и теплый. Первый – с середины октября до середины апреля, второй – с середины апреля до середины октября. Продолжительность того и другого составит 6 месяцев.

В холодное время года интенсивность физиологических процессов в человеческом организме ниже, чем в теплое, поэтому достаточно тренироваться через два дня на третий. Например, понедельник – четверг – воскресенье – среда – суббота – понедельник и т. д. Это будет означать 2–3 раза в неделю, или 10–11 раз в месяц. В теплый сезон необходимо заниматься через день, что составит 3–4 раза в неделю, или 15–16 раз в месяц. Содержание тренировок можно при этом чередовать через одну неделю: первая посвящена только рукопашному бою, следующая – исключительно физической подготовке. Потом снова рукопашный бой, физическая подготовка, и так все время¹.

Существует еще одна распространенная схема занятий. Это 3–4 тренировки в неделю и зимой, и летом, в содержание которых входят не только боевые приемы, но и физические упражнения. В таком случае целесообразнее всего 1/3 времени каждого занятия уделять практике ударов в связках на тренажерах или с партнерами, 1/3 – приемам нападения и защиты с оружием в руках и против оружия, включая боевые приемы. Остальная часть отводится физической подготовке: силовым упражнениям, акробатике, спортивным играм. Тогда можно во вторник проводить «легкую» тренировку, в четверг – с максимальной нагрузкой, в субботу – среднюю, по воскресеньям – играть в футбол или волейбол.

Порядок отработки ударов может быть таким:

– сначала научиться выполнять одиночные удары руками и ногами в воздухе, с фиксацией элементов траекторий;

¹ См.: Тарас А. Е. Боевая машина. Минск, 1997.

- постепенно увеличивать скорость ударов, наносить их быстро по намеченным точкам одной мишени (листы бумаги, боксерская груша, подвесной мешок) на месте и в движении;
- затем перейти к отработке серий одноименных ударов и связок, разноименных ударов по нескольким мишеням;
- выполнять работу на снарядах с использованием спарринга с партнером.

Использование тренажеров при обучении и совершенствовании ударов руками и ногами просто необходимо. Они позволяют выполнять все виды ударов руками и ногами с максимальной скоростью, точностью, силой, не причиняя при этом вреда своим партнерам.

Сначала необходимо научиться поражать определенные точки на тренажерах, бить без промаха в маленькие мишени (теннисные мячи). Затем переходят к работе на раскачивающихся, вращающихся снарядах. Еще позже увеличивают число таких снарядов до двух, трех, четырех. Известный специалист в области самозащиты А. Харлампиев отмечал: «С первых же тренировок нужно приучать не просто бить мешок, а поражать определенные точки на нем. Обозначать цель на мешке можно мелом или нашиванием яркого лоскутка. Нашивать такие лоскутки или делать пометки мелом нужно на той высоте, на которой данная для тренировки точка помещается на человеке среднего роста. Кроме того, размер метки должен соответствовать величине соответствующей части тела противника, например, метка «промежность» делается на высоте 75 см от земли в виде круга диаметром 6 см. Когда обучаемый будет наносить удары необходимой силы и меткости, нужно переходить к ударам по качающемуся мешку – догоняя удаляющийся мешок, останавливая ударом летящий навстречу мешок. В первом случае, когда необходимо догнать ударом удаляющийся мешок, тренирующийся развивает, кроме глазомера, быстроту движения ног и подвижность корпуса, а также добивается большой быстроты удара. При нанесении удара по мешку, двигающемуся навстречу, у тренирующегося развивается, кроме глазомера, мощность удара и устойчивость».

В рукопашном поединке дистанция между противниками все время меняется, и чтобы успеть провести прием или удар до того, как противник поменяет позицию, надо обладать хорошей скоростью. Тем более что резкий, скоростной удар более разрушителен. Существуют следующие упражнения для повышения скорости ударов:

1. «Погаси свечу». Для выполнения этого упражнения нужно встать таким образом, чтобы кулак (стопа) при полном выпрямлении руки (ноги) не доставал 5–10 см до пламени горящей свечи.

Удар выполняют, целясь на огонь. Если скорость удара высокая, то пламя будет гаснуть от воздушной волны, образующейся перед движущимся кулаком (стопой).

2. Выполнение ударов по свободно висящим листам газетной бумаги. Для этого упражнения берется газетный лист, складывается вчетверо, затем по сгибам разрывается на четвертинки, далее каждая четверть крепится за верхний край к веревке. Если удар достаточно быстрый и мощный, то бумага лопается от удара, а не отрывается в месте крепления. Для дальнейшего совершенствования можно подвесить 2, 3, 4 слоя бумаги.

3. Последовательное нанесение серий из 10 ударов ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Упражнение выполняется в различных вариантах ударов в течение 3 мин.

4. Выполнение максимального количества ударов руками за ограниченное время (15 сек).

5. Бег со стартом из различных положений (сидя, лежа лицом вниз или вверх, из упора лежа). Выполняется 5–6 раз по 10–15 м через 1–1,5 мин отдыха, 3–4 серии.

Для совершенствования ударов ногами особую группу составляют приемы, способствующие уменьшению влияния факторов, усиливающих напряженность. Для этого используют эффект облегчения действия за счет применения дополнительных внешних сил. Упражнение выполняется следующим способом:

- стоя у гимнастической стенки на одной ноге левым боком к ней, левая рука держится за стенку, правая рука держит пояс, другой конец которого закреплен петлей за ступню ноги, находящейся в безопорном состоянии. Удары ногой выполняются как вперед, так и вверх-вперед;

- то же самое стоя лицом к стенке, удары ногой выполняются в сторону или сбоку по дуге.

Эти упражнения можно выполнять без опоры на гимнастическую лестницу.

Следующая группа приемов выполняется с помощью удерживающей петли. Это позволяет за счет фиксированного равновесия и расслабления мышц, поддерживающих позу, сосредоточить внимание на координационной сложности удара.

Для выполнения этого упражнения необходимо сделать петлю на борцовском поясе, которая крепится на колене, затем пояс перебрасывают через перекладину, закрепленную выше головы, при этом бьющая нога удерживается на необходимой высоте. Свободной рукой можно держаться за опору для сохранения равновесия.

Пояс должен свободно перемещаться по перекладине. Удары выполняются в полную силу с сохранением правильной траектории.

Имитационные упражнения для развития силы с дополнительными отягощениями:

1. Удары рукой или ногой с дополнительным отягощением (манжетами, накладками, гантелями, блинами от штанги или с сопротивлением резинового амортизатора). Выполняются по 10–30 ударов попеременно правой и левой рукой или ногой с обязательным соблюдением техники исполнения.

2. Махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками, блинами от штанги или с сопротивлением резинового амортизатора). Выполняются вперед или в сторону с опорой на гимнастическую стенку или без опоры, последовательно сериями по 10–30 раз обеими ногами.

5.4. Болевые приемы и приемы задержания

К болевым приемам относятся рычаги, дожимы, скручивания, узлы, болевые захваты и надавливания.

Рычаг – перегибание в суставе против естественного сгиба.

Дожим – чрезмерное сгибание сустава в направлении естественного сгиба или отведение в суставе (например, дожим кисти сгибанием или дожим головы).

Скручивание – чрезмерное скручивание конечности внутрь или наружу, шеи вправо или влево за голову.

Узлы – чрезмерное движение (выкручивание) в плечевом (тазобедренном) суставе (например, заведение руки за спину).

В некоторых приемах рычаги, дожимы, скручивания и узлы выполняются в разных сочетаниях.

Широкое применение в различных ситуациях служебно-боевой деятельности имеют болевые приемы на руки в стойке.

5.4.1. Основные правила выполнения болевых приемов на руки в стойке

К болевым приемам на руки в стойке, принятым для обучения личного состава ОВД, относятся: загиб руки за спину (узел руки рукой сзади), дожим кисти под ручку, рычаг локтя через предплечье, рычаг руки внутрь и дожим кисти отведением с переходом на загиб руки за спину, рычаг руки наружу, дожим кисти сгибанием.

Болевые приемы могут быть эффективно проведены при наличии или создании благоприятных условий. К ним относятся:

1. Упреждающее, внезапное, неожиданное для противника проведение приема.
2. Нанесение расслабляющего удара.
3. Выведение противника из равновесия при сохранении собственного равновесия.

В. Лавров отмечает, что нанесение расслабляющего удара не всегда уместно. Например, при выполнении загиба руки за спину толчком при подходе сзади или в качестве ответного действия после защиты от удара расслабляющий удар может нарушить темп проведения приема и создать отрицательную динамическую ситуацию. Расслабляющий удар, как правило, необходим, когда выполняются приемы задержания при подходе спереди, и противник, напрягая мышцы, не дает провести прием. Расслабляющий удар наносится в основном ногой: носком, внутренним сводом, нижней поверхностью, подъемом стопы или коленом в голень, колено, промежность, живот (солнечное сплетение) и т. д. Удар производится в момент захвата руки противника для проведения приема.

В результате расслабляющего удара противнику может быть нанесена травма. При этом причиненный вред может превысить пределы необходимой обороны. Чтобы этого не произошло, необходимо:

- выбирать уязвимое место для нанесения удара с учетом ситуации и причинения минимального вреда противнику;
- производить дозированный удар.

Для выведения из равновесия практически во всех приемах при подходе спереди захватывают правую руку противника, наносят расслабляющий удар правой ногой, которую затем отставляют по дуге назад вправо. Сотрудник рывком тянет захваченную руку, перемещая противника вдоль себя. Основной ошибкой является слабый рывок, в результате которого не происходит выведение противника из равновесия, что позволяет ему защититься от приема. Для сохранения собственного равновесия следует помнить, что наиболее устойчивым является положение, при котором чуть согнутые ноги находятся на ширине плеч, вес распределен между ними равномерно.

5.4.2. Болевые приемы на суставы фаланг пальцев руки

1. Из положения рукопожатия левой рукой захватить большой палец правой руки противника. Удерживая руку в жестком захвате, выполнить рычаг большого пальца к предплечью (рис. 62).



Рис. 62

2. Захватить левой рукой правое запястье противника, а правой – его мизинец (рис. 63). Удерживая руку противника, выполнить рычаг мизинца наружу, к предплечью захваченной руки.



Рис. 63

3. Захватить правой рукой левую руку противника за запястье, а левой – за большой палец изнутри (со стороны ладони) (рис. 64). Удерживая запястье противника, выполнить рычаг большого пальца захваченной руки наружу, к предплечью, надавливая большим пальцем от себя, а остальными пальцами на себя.



Рис. 64

4. Захватив правой рукой запястье правой руки противника, выполнить левой рукой рычаг мизинца его правой руки (рис. 65).

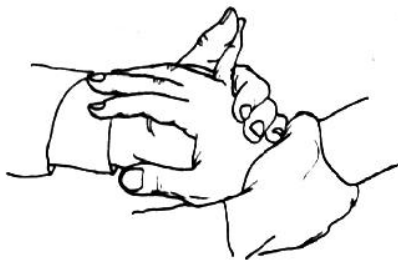


Рис. 65

5. Используя различные варианты захватов пальцев кисти, а также направления усилий в целях болевого воздействия, возможно подчинение противника своей воле (рис. 66).

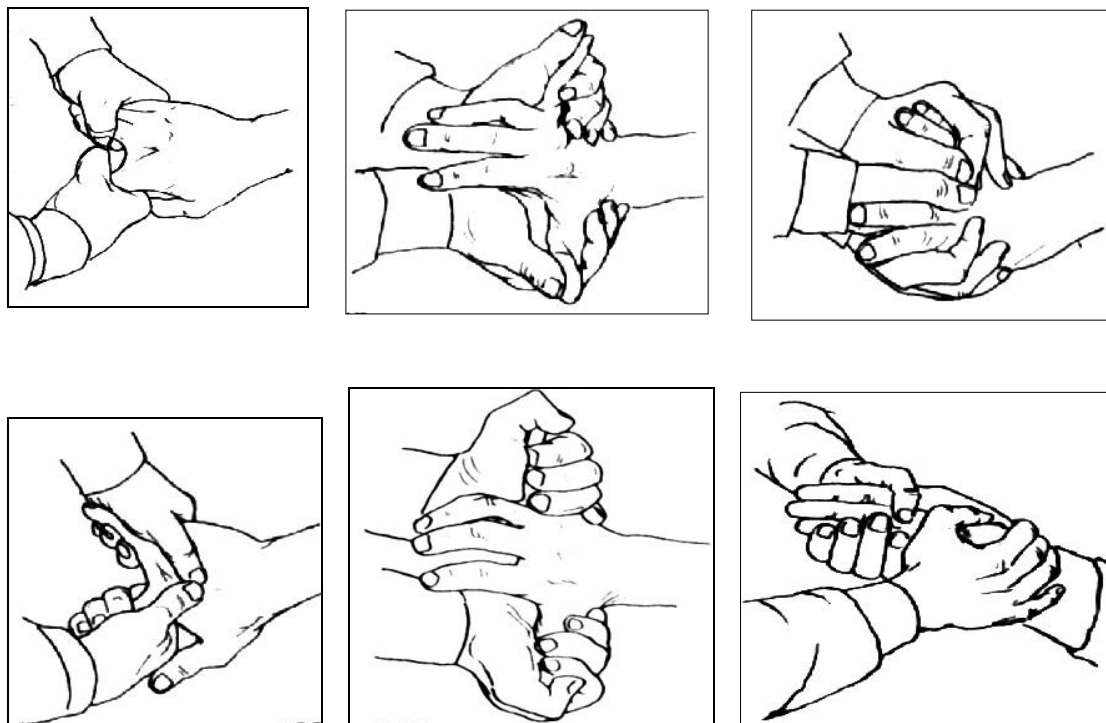


Рис. 66

5.4.3. Болевые приемы на лучезапястный и локтевой суставы

Отгибание кисти

Правой рукой захватить руку противника за предплечье ближе к кисти, левой – за пальцы. Разогнуть кисть против лучезапястного и пястно-запястного суставов (рис. 67).

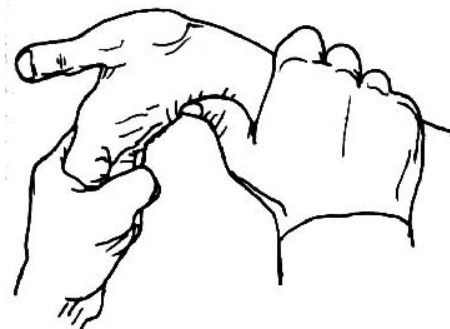


Рис. 67

Рычаг руки наружу

Захватить кисть руки противника таким образом, чтобы большие пальцы легли на тыльную сторону ладони (рис. 68).

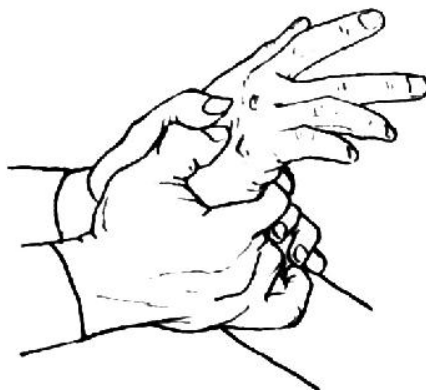


Рис. 68

Нанести расслабляющий удар ногой. Надавливая большими пальцами от себя, а остальными – на себя и скручивая кисть в сторону большого пальца, одновременно отставить левую ногу по кругу назад и вытянуть руку противника в направлении своей левой

стопы, бросая его на землю. Зафиксировать плечо захваченной руки правым коленом и дожать кисть сверху вниз (рис. 69).

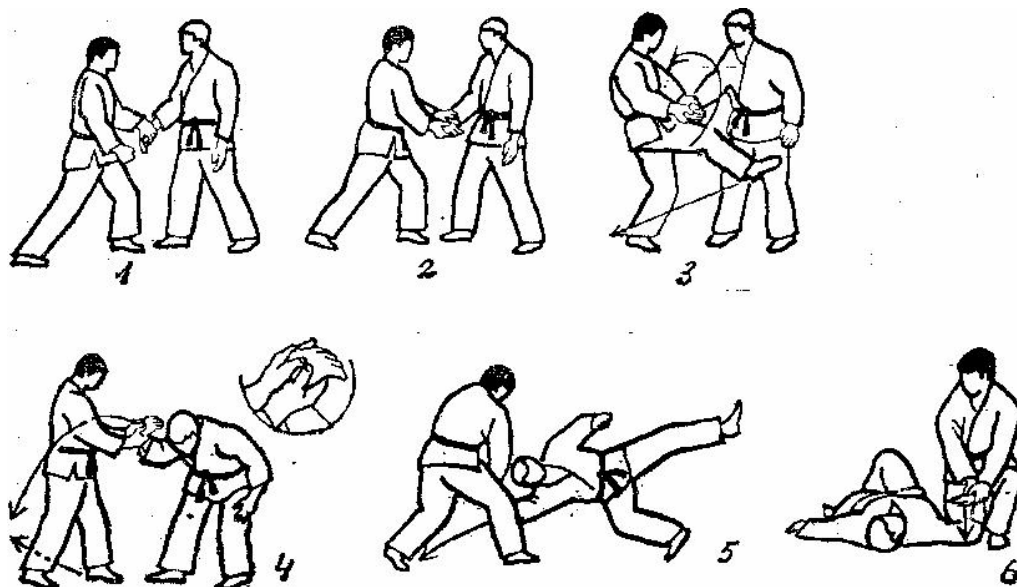


Рис. 69

Загиб руки за спину

Подшагнув к противнику, правой рукой захватить снаружи локоть или одежду на его правой руке, кисть левой руки ладонью внутрь пропустить между его предплечьем и бедром. Далее следует удар коленом в туловище и выведение из равновесия рывком на себя-вниз. Потянув правой рукой локоть противника вверх-на себя, заложить его запястье на локтевой сгиб своей левой руки. Левую ногу поставить с наружной стороны правой ноги противника. Для того чтобы он не смог уйти из захвата кувырком вперед или другим способом, необходимо правой рукой захватить сверху одежду на его левом плече или волосы на голове и натянуть задерживаемого на себя так, чтобы его вес переместился на правую ногу. Плотную захваченную руку прижать локтем к себе на уровне подреберья (рис. 70).

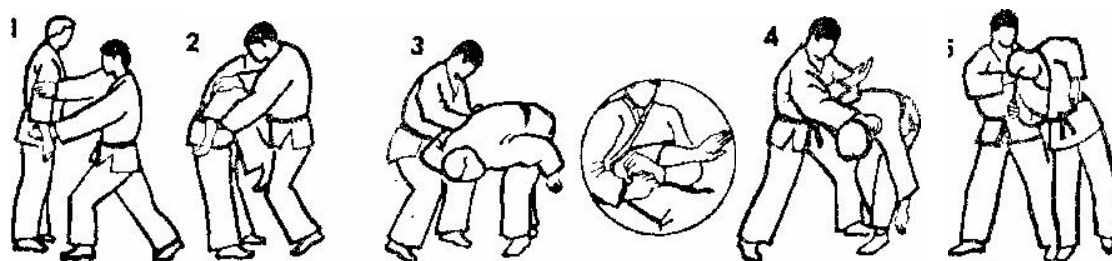


Рис. 70

Рычаг руки внутрь

Правой рукой захватить с наружной стороны кисть правой руки противника (со стороны ребра ладони). Нанести расслабляющий удар ногой, другой рукой захватить кисть со стороны большого пальца и выкрутить ее внутрь. Правую ногу отставить назад, развернуться вправо, резким движением захваченной руки вверх и затем вниз по дуге (через голову) вывести противника из равновесия. Зафиксировать его плечо между левым бедром и левым плечом своей руки, левой рукой захватить его запястье, правой – выкрутить кисть наружу или сделать дожим кисти (при этом рука противника прямая) (рис. 71).



Рис. 71

Рычаг руки через предплечье

Правой рукой захватить изнутри запястье правой руки противника. Рывком на себя вывести его из равновесия, левой рукой основанием ладони нанести прямой удар в голову. Повернуться к противнику левым боком, поставив левую ногу рядом с его правой ногой, подвести левое предплечье под плечо захваченной руки

несколько выше локтя и усилием правой руки сделать перегибание руки задержанного против естественного сгиба (рис. 72).

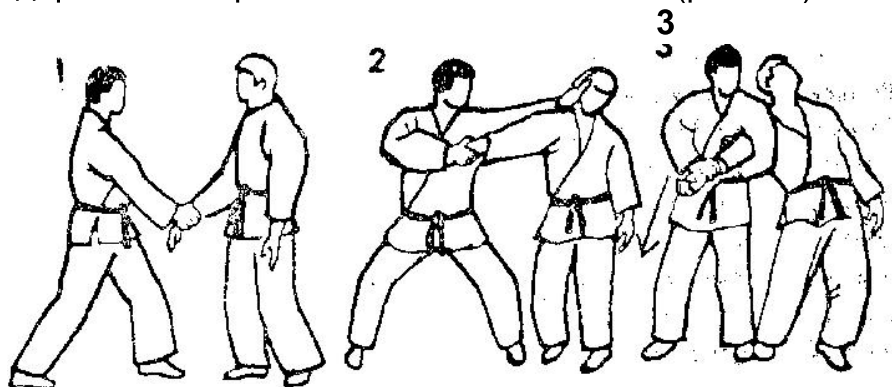


Рис. 72

5.4.4. Болевые приемы на ноги

Используются как завершающее действие после защиты от удара ногой.

Ущемление ахиллесова сухожилия

С шагом назад правой ноги выполнить защиту предплечьями скрестно вниз (правая рука сверху). Захватить стопу противника правой рукой и перевести ее в локтевой сгиб своей левой руки, развернув противника лицом вниз. Рывком на себя-вверх и с шагом назад левой ноги бросить противника, наступить левой ногой на его левую стопу и выполнить ущемление ахиллесова сухожилия (рис. 73).

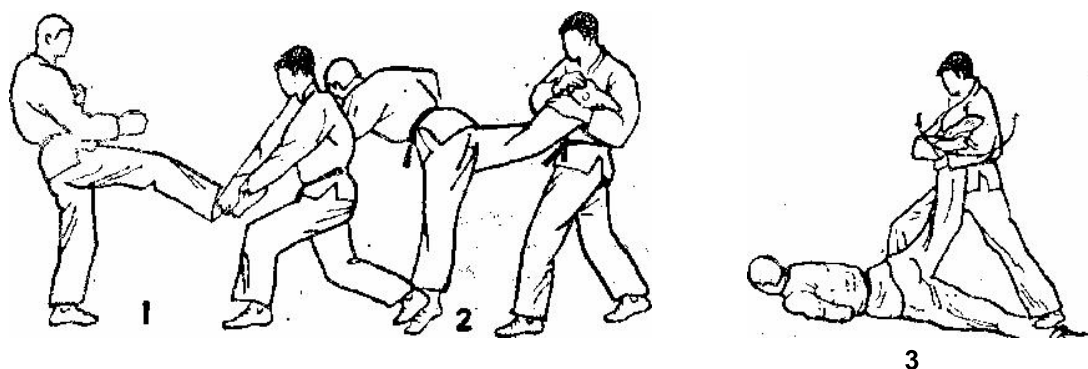


Рис. 73

Перегибание голени через бедро

С шагом вперед заблокировать ногу противника, левой рукой подхватить голень снизу, правой рукой захватить колено. Рывком вправо перевести голень противника на грудь и, развернув его, бросить лицом вниз. Положить голень левой ноги на подколенный сгиб ноги противника. Резко осесть, надавливая туловищем на голень противника, захватить его волосы, одежду на плечах или шею спереди, добиться болевого эффекта (рис. 74).

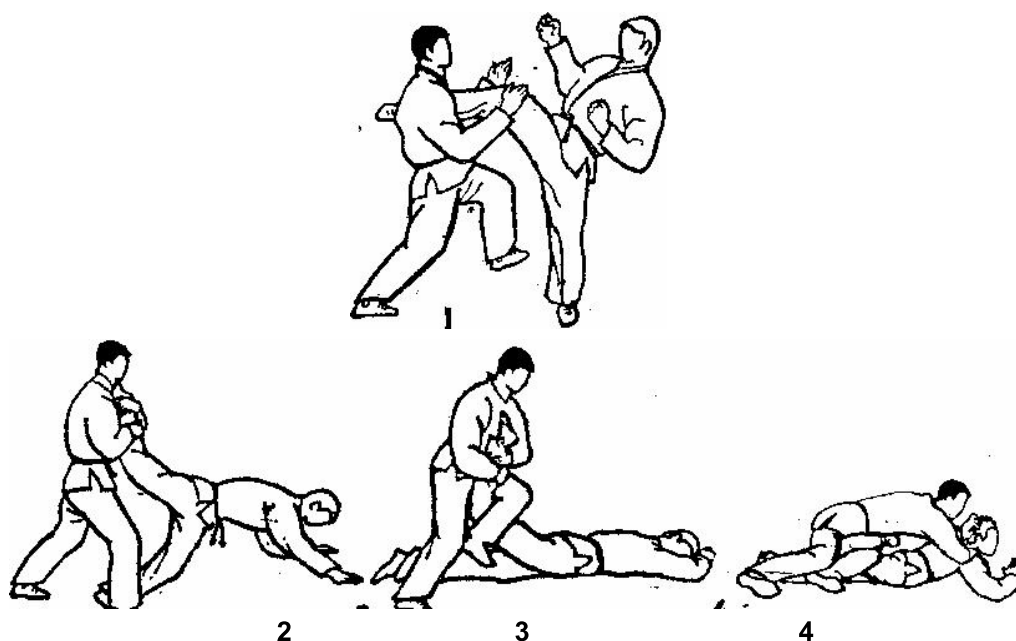


Рис. 74

5.4.5. Приемы задержания

Приемы задержания производятся при подходе сзади, спереди и сбоку.

Задержание рычагом руки наружу

Захватив кисть противника, провести прием «рычаг руки наружу», бросив задерживаемого на землю. Затем перейти к загибу руки за спину. Для этого повернуть кисть противника ладонью наружу, потянуть захваченную руку вперед-вправо до горизонтального положения предплечья, левой ладонью упереться снизу в локоть.

Поднимая локоть задерживаемого вверх, правой рукой заложить его запястье на локтевой сгиб своей левой руки. Сохраняя болевой контроль, поднять задерживаемого на ноги (фото 1–5).



Фото 1



Фото 2



Фото 3



Фото 4



Фото 5

Задержание рычагом руки внутрь

При освобождении от захвата правой рукой запястья левой руки необходимо повести предплечье захваченной руки вниз-влево, скручивая его внутрь, и в тот момент, когда нападающий начнет разжимать пальцы, захватить правой рукой его кисть за ребро ла-

дони. Провести рычаг руки внутрь (фото 6–7). После этого перейти на прием задержания.

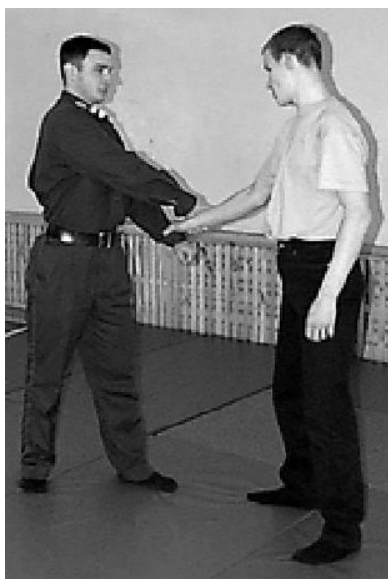


Фото 6



Фото 7

Задержание при подходе сзади загибом руки за спину толчком

При подходе к нарушителю сзади захватить правой рукой запястье его одноименной руки, отвести ее в сторону и одновременно наступить левой ногой на подколенный сгиб его правой ноги.левой рукой сделать сильный толчок в локтевой сгиб правой руки нарушителя, провести загиб руки за спину и перейти на сопровождение (фото 8–9).



Фото 8



Фото 9

Задержание при подходе спереди загибом руки за спину рывком

Подшагнуть к противнику, правой рукой захватить одежду или правый локоть снаружи, а левую пропустить между туловищем и правой рукой задерживаемого ближе к лучезапястному суставу. Рывком правой руки на себя и толчком левой от себя выполнить загиб руки за спину (фото 10).



Фото 10

Задержание при подходе спереди загибом руки за спину «замком»

Сделать левой ногой шаг вперед-влево и просунуть левую руку между туловищем и правой рукой задерживаемого ближе к локтевому суставу, а правую руку – сверху его плеча, сцепив пальцы в «замок». Рывком обеих рук вверх и на себя с поворотом направо провести загиб руки за спину (фото 11).



Фото 11

Задержание при подходе спереди загибом руки за спину «нырком»

Захватить запястье правой руки противника двумя руками (правой изнутри, а левой – снаружи и выше правой). Сделать шаг правой ногой вперед и отвести захваченную руку назад-влево. Поднырнуть под руку и повернуться кругом (фото 12–14). Надавлив ладонью левой руки в локтевой сустав задерживаемого вперед-вниз выполнить загиб руки за спину.



Фото 12



Фото 13



Фото 14

Задержание рычагом локтя через предплечье при подходе сбоку

Подшагнуть к противнику и захватить правой рукой запястье его правой руки изнутри (фото 15–16). Резко потянуть к себе захваченную руку, нанести основанием ладони левой руки удар в подбородок задерживаемого, провести рычаг локтя через предплечье.

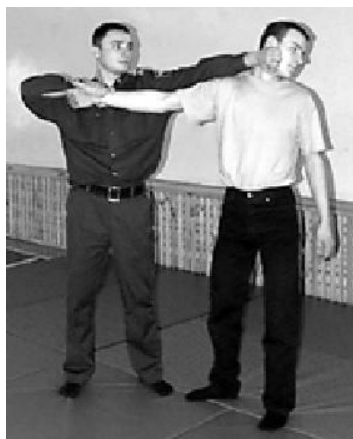


Фото 15



Фото 16

Задержание рычагом локтя через шею при подходе сбоку

Сделать шаг левой ногой вперед и захватить правой рукой запястье правой руки противника изнутри. Резко потянуть к себе захваченную руку, вращая ее наружу. Упираясь ладонью левой руки в подбородок задерживаемого, повернуться направо, поставив левую ногу вплотную к его правой ноге (фото 17–18). Наклоняя голову вперед, положить захваченную руку на шею и перегибать ее в локтевом суставе против естественного сгиба. Левая рука придерживает левый локоть противника.

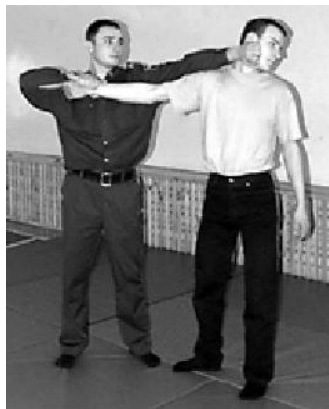


Фото 17



Фото 18

Задержание способом «под ручку» при подходе сбоку

Левой ногой подшагнуть к правой ноге противника, захватить левой рукой локоть его правой руки изнутри и рывком отвести его назад, прижимая к своему боку. Правой рукой захватить кисть правой руки нарушителя снизу, а левой – сверху и дожать его в сторону естественного сгиба (фото 19).



Фото 19

Помимо болевых приемов сотрудник милиции может использовать болевые воздействия на уязвимые части тела при помощи захватов, нажимов, ущемления, выкручивания и давления, которые выполняют задачу по сковыванию противника или освобождению из-под его контроля в ближнем бою:

- надавливание на глазные впадины большими пальцами рук;
- надавливание на околоушные впадины, находящиеся под мочками ушей;
- тычок пальцами в межключичную впадину;
- сжатие нижней губы большим и указательным пальцами с вращением ее по часовой стрелке;
- сжатие и поворот щитовидного хряща;
- надавливание на основание носа двумя большими пальцами в направлении от себя-вверх.

Немаловажное значение в рукопашном бою имеют удушающие приемы, которые основаны на:

- сдавливании дыхательных путей, в результате чего перекрывается поступление воздуха в легкие (дыхательное удушение);
- сдавливании артерий в области шеи, питающих кровью головной мозг (артериальное удушение);
- сдавливании туловища в районе легких и диафрагмы.

На практике в основном используется одновременно дыхательное и артериальное удушение при воздействии на шею одеждой, руками, предметами.

Дыхательное удушение может быть выполнено путем перекрытия рта и носа, например ладонью.

Болевые и удушающие приемы при достаточно высоком уровне владения могут быть эффективно применены при задержании правонарушителей, оказывающих сопротивление. Эти приемы применяются в качестве ответных действий при защите от невооруженного и вооруженного нападения, при освобождении от захватов и обхватов, при попытке обезоружить сотрудника и обезоруживании преступника. Болевые надавливания и захваты могут предшествовать освобождению от захватов и обхватов и выполняться в любом положении (стоя, лежа, сидя) и расположении противника (сзади, сбоку, спереди). Болевые и удушающие приемы применяются по отношению к правонарушителям, к лицам, оказывающим противодействие законным требованиям сотрудников милиции.

5.5. Освобождение от захватов и обхватов

Для получения тактического преимущества в бою часто применяются захваты за корпус, одежду, конечности или волосы. Захват препятствует разрыву дистанции и дает возможность реагировать на малейшие движения противника. Он помогает увеличить силу удара за счет рывка и не позволяет противнику уклониться.

Захват рукой и удар соседствуют друг с другом и тесно связаны между собой. Удар будет более эффективным, если он подстрахован захватом, а захват по скорости не должен уступать удару.

Захват можно сделать не только кистью, но и локтевым и подколенным сгибом, подмышкой, зубами и даже животом или шеей.

Захват не самоцель. Он не может быть самостоятельным действием и обязательно должен сочетаться с другими элементами (рывком, ударом, броском).

Захват может служить как для фиксации противника, так и для опоры на него. Он должен быть мимолетным и прекращаться сразу же после завершения атаки.

Особое значение в бою имеет захват атакующей руки (особенно вооруженной). Но выполнить такой захват очень сложно, так как он требует высокой точности. Поэтому выгоднее использовать прихват – захват ладонью и сжатыми пальцами без использования большого пальца, позволяющий «находить цель», соскальзывая предплечьем по руке противника.

Поскольку захваты дают большое преимущество в бою, очень остро стоит проблема освобождения от них.

Защиту от захватов можно разделить на три стадии:

1. Захват не завершен – можно уйти или сбить руки противника ударом.

2. Захват состоялся – здесь работают освобождения.

3. Захват перешел в борьбу в партере или грамотное задержание – используются приемы борьбы и те же освобождения, а в случае задержания требуется еще и актерский выход из ситуации.

Чаще всего освобождения от захватов изучаются в статике. В реальной же ситуации опасна именно динамика: противник совершает захват для рывка, броска, удара. Поэтому очень важно наработать реакцию на захват, позволяющую освободиться «на рефлекс», не думая, тем более в групповом бою, где освобождение должно делаться в маятнике, в одно движение и по времени укладываться в темп удара.

В основе техники освобождения от захватов и обхватов лежат боевые приемы, удары и броски. Внимание должно обращаться на

особенности окружающей местности, одежду нападающего, его рост, вес и т. д. Очень важным является учет возможного появления одного или нескольких сообщников нарушителя. Если нападающий один, то выполняется освобождение от захватов и обхватов с последующим задержанием. В случае если противников несколько, главной целью является избегание захватов передвижениями, «срывающими» ударами по рукам. При этом используется способ передвижения «челнок», когда защищающийся все время уходит за крайнего противника вправо или влево, прикрываясь им от остальных.

Способов освобождения от захватов и обхватов очень много. Условно их можно разделить на три группы: первая – выполнение освобождения от захватов и обхватов при помощи рычагов и болевых приемов, вторая – при помощи ударов, третья – выполнение бросков.

По направлению их можно разделить на приемы освобождения от захватов и обхватов спереди (рук, одежды на груди, волос, туловища, ног) и сзади (рук, шеи, туловища).

Обучение освобождению от захватов и обхватов, как правило, проводится целиком, но некоторые наиболее сложные приемы могут разучиваться по частям.

Скорость выполнения приемов возрастает постепенно. Необходимо отрабатывать все приемы в обе стороны, из различных исходных положений, с разными по весу, росту и силе партнерами, в комбинации с другими приемами и действиями.

Особое внимание при обучении приемам освобождения от захватов и обхватов необходимо уделять воспитанию устойчивого навыка нанесения расслабляющего удара в уязвимые места тела человека. Способы нанесения варьируются в зависимости от конкретного приема освобождения, а также от конкретной обстановки и количества нападающих.

Схема освобождения от захватов следующая: нанесение предварительного расслабляющего удара, выполнение приема освобождения и задержание любым способом.

5.5.1. Освобождение от захватов за руки

Освобождение от захвата запястья сверху

Вариант 1. Противник захватил запястье разноименной рукой (снаружи). Освобождение проводится при помощи вращательного движения в сторону большого пальца противника изнутри наружу.

При выполнении движения рука должна как бы обвиваться вокруг руки противника (рис. 75).

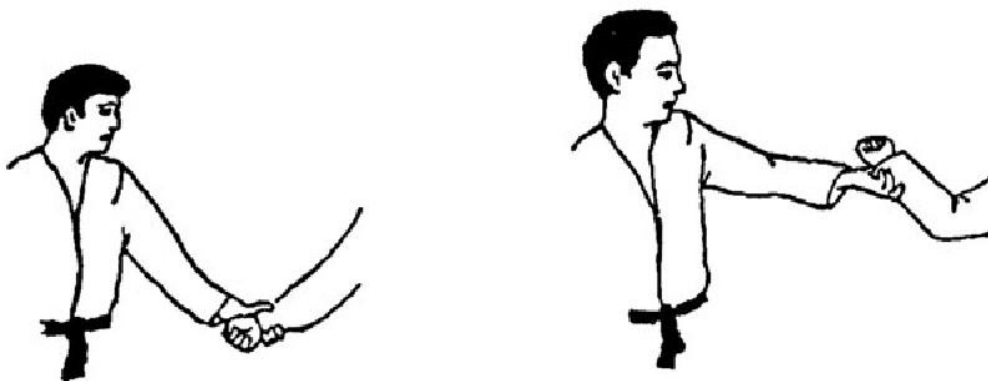


Рис. 75

Продолжить прием освобождения можно захватом кисти противника и проведением рычага кисти наружу.

При захвате запястья двумя руками необходимо свободной рукой взять сжатую в кулак кисть захваченной руки, движением вверх разорвать захват в сторону больших пальцев нападающего (рис. 76).

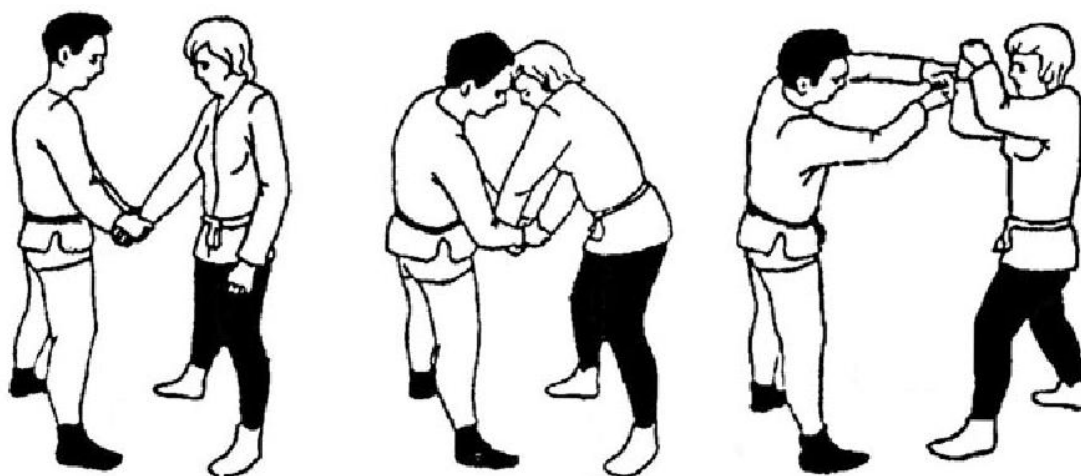


Рис. 76

Вариант 2. При захвате запястья одноименной рукой (изнутри) свободной рукой прижать кисть противника сверху к своей руке, вращательным движением наложить ладонь захваченной руки на предплечье противника. Отшагивая назад, движением двух рук вниз вызвать болевое ощущение в запястье, заставляющее нападающего упасть вперед.

Вариант 3. Шагнув левой ногой вперед-влево к противнику за спину, потянуть туда же свою захваченную руку. Зашагнув правой ногой за ступню противника и потянув правой рукой его голову влево-вниз, выполнить бросок «задняя подножка» (рис. 77).



Рис. 77

Освобождение от захвата запястья снизу

Вариант 1. Освобождение проводится при помощи вращательного движения в сторону большого пальца руки противника вниз-внутри (рис. 78).

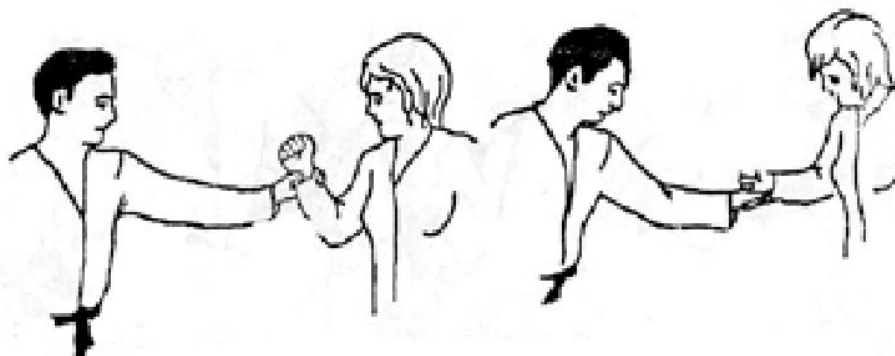


Рис. 78

При захвате запястья снизу двумя руками освобождение производится движением рук вниз, в сторону больших пальцев (рис. 79).

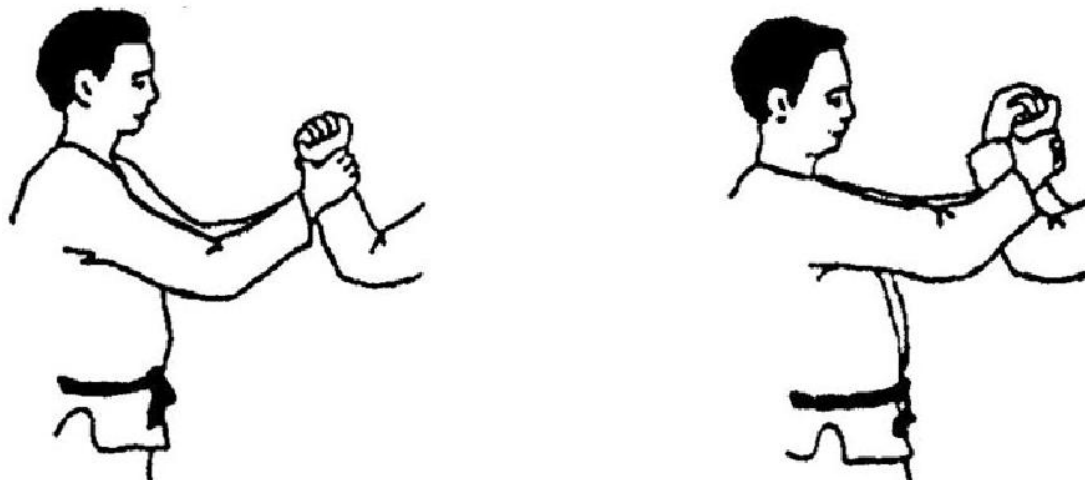


Рис. 79

Вариант 2. При захвате снизу запястья разноименной руки свободной рукой прижать кисть нападающего к своей руке, локоть захваченной руки наложить сверху на предплечье противника, надавить на его локоть своим локтем (рис. 80).

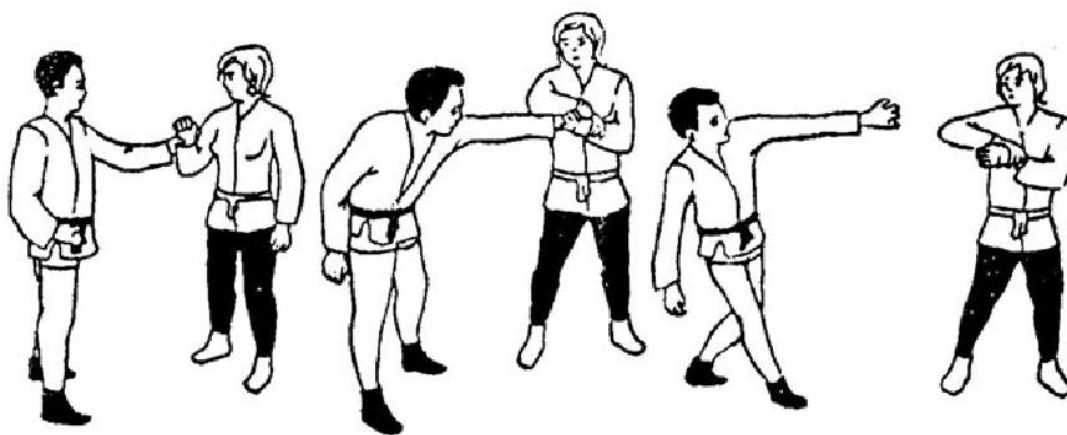


Рис. 80

5.5.2. Освобождение от захватов за одежду спереди

Вариант 1. Лево́й рукой произвести захват рукава выше локтя противника и одновременно двумя пальцами правой руки нанести удар в горло (в межключичную ямку). Потянув левую руку вверх-на

себя и разворачиваясь на правой ноге, выполнить бросок через спину с захватом руки на плечо (рис. 81).



Рис. 81

Вариант 2. Двумя руками захватить концы рукавов противника снизу, нанести расслабляющий удар ногой в голень. Сорвав захват и потянув руки вверх, развернуться на правой ноге и провести бросок через спину с захватом двух рук (рис. 82).



Рис. 82

Вариант 3. Правой рукой нанести удар по глазам, одновременно левой рукой захватить сверху правое запястье противника и крепко прижать его к груди. Правой рукой захватить сверху его правое плечо, выполнить бросок «задняя подножка» (рис. 83).



Рис. 83

Вариант 4. Выполнить захват руки противника двумя руками (правой сверху, левой снизу) с одновременным шагом правой ноги назад и поворотом направо.левой ногой нанести расслабляющий удар по голени и выполнить болевой прием «рычаг руки внутрь» с переходом на загиб руки за спину (рис. 84).

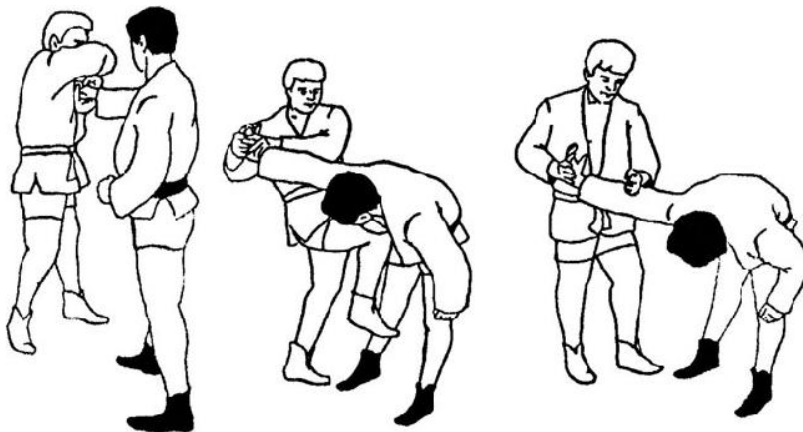


Рис. 84

5.5.3. Освобождение от захватов за волосы

Освобождение от захватов спереди

Вариант 1. При освобождении от захватов за волосы обязательным условием является крепкий захват одной или двумя руками руки противника и ее фиксации на своей голове. Крепко прижав кисть противника к голове, нанести расслабляющий удар правой ногой по голени или в пах и выполнить болевой прием «рычаг руки внутрь» (рис. 85).

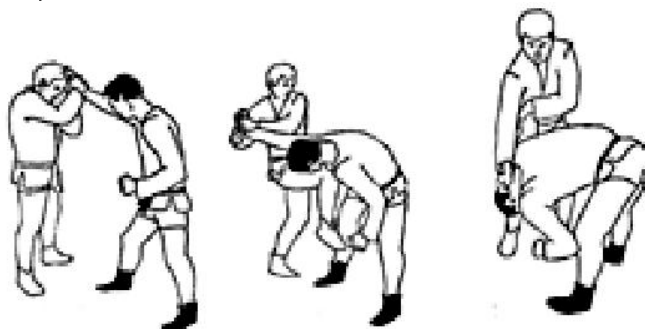


Рис. 85

Вариант 2. Двумя руками произвести захват кисти противника сверху, крепко прижав ее к голове. После расслабляющего удара ногой в пах, выполнить отход назад, выворачивая кисть противника

наружу и вынуждая его упасть на живот, выполнить болевой прием «загиб руки за спину» (рис. 86).

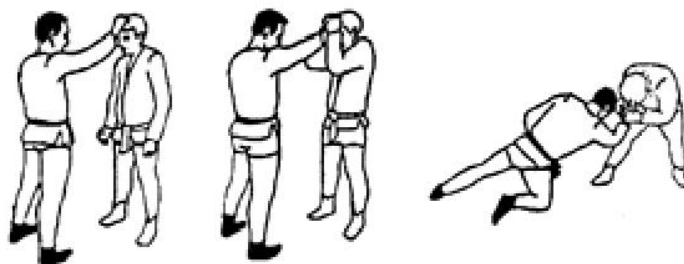


Рис. 86

Освобождение от захватов сзади

Вариант 1. Прижимая кисть противника к голове, выполнить удар ногой назад в коленный сустав противника и болевой прием «загиб руки за спину толчком».

Вариант 2. Прижимая кисть противника к голове левой рукой, резко развернуть туловище направо и сбить захват ударом локтя в локтевой сустав нападающего. Продолжая вращение левой рукой, выполнить прямой удар в туловище и нанести удар правым коленом снизу (рис. 87).



Рис. 87

Вариант 3. Прижимая правой рукой кисть противника к голове, левой выполнить расслабляющий удар локтем назад. Разворачиваясь, провести болевой прием загиб руки за спину толчком (рис. 88).

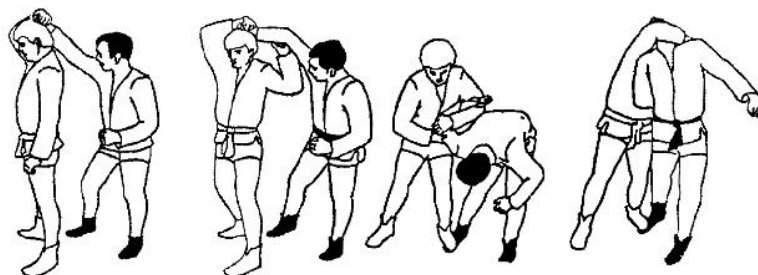


Рис. 88

5.5.4. Освобождение от обхватов корпуса

Освобождение от обхватов спереди

Вариант 1. При захвате корпуса без рук нанести удар коленом в пах и захватить голову противника правой рукой за подбородок, а левой – за затылок. Приподнимая подбородок вверх, провести скручивание головы против часовой стрелки (рис. 89).



Рис. 89

Вариант 2. При захвате без рук нанести удар коленом в пах, правой рукой удар в подбородок раскрытой ладонью и выполнить болевой прием «загиб руки за спину нырком» (или рывком).

Вариант 3. При захвате корпуса с руками нанести двумя руками удар снизу в пах, выполнить «разножку» (правая нога впереди, руки вверх-в сторону). Выполнить бросок через спину с захватом одной руки на плечо (или переднюю подножку) (рис. 90).



Рис. 90

Вариант 4. При захвате с руками нанести расслабляющий удар коленом в пах, взять захват за одежду на поясе. На полусогнутых ногах повернуться к противнику боком. Выпрямляя ноги и наклоняясь вперед, выполнить бросок через бедро (рис. 91).

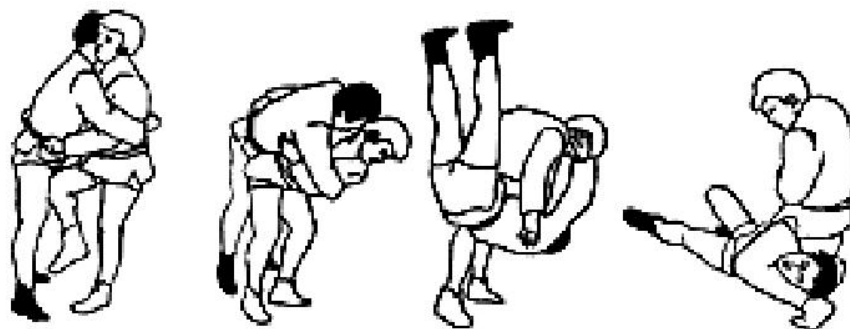


Рис. 91

Вариант 5. Нанести расслабляющий удар руками или коленом в пах, выполнить «разножку». Захватив снизу обе руки противника, потянув их вправо, выполнить бросок «задняя подножка» с захватом двух рук (рис. 92).



Рис. 92

Освобождение от обхватов сзади

Вариант 1. При захвате корпуса без рук нанести расслабляющий удар пяткой в голень, нагнуться вперед и захватить голень

противника. Садясь на бедро захваченной ноги, поднять ее вверх, опрокидывая противника на спину (рис. 93).

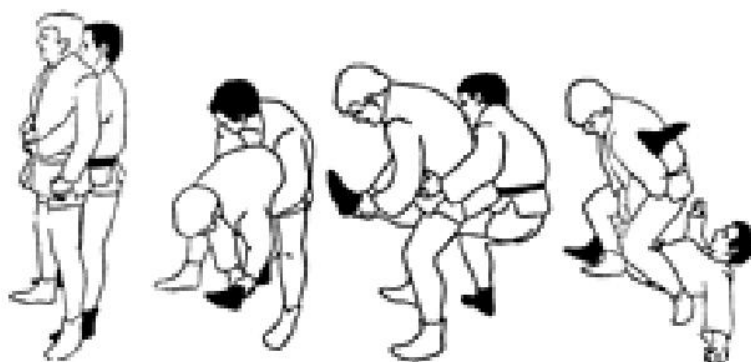


Рис. 93

Вариант 2. Нанести расслабляющий удар пяткой в голень (или ребром ладони в пах). Заведя правую ногу за ноги нападающего, захватить их в районе подколенных сгибов. Выполнить бросок обратным захватом двух ног (рис. 94).



Рис. 94

Вариант 3. Нанести расслабляющий удар пяткой в голень нападающего, одновременно захватив правой рукой за одежду на его правом локте, а левой – на предплечье. Поворачиваясь корпусом

против часовой стрелки и наклонясь вперед, выполнить подхват правой ногой под одноименную ногу противника (рис. 95).



Рис. 95

Вариант 4. При захвате корпуса с руками нанести расслабляющий удар, приседая и разводя руки в стороны сорвать захват, захватить двумя руками руку противника. Выполнить бросок через спину с захватом руки на плечо (рис. 96).



Рис. 96

Вариант 5. Нанести удар головой назад в лицо, правой ногой – удар пяткой сверху вниз по подъему стопы противника. С шагом левой ноги вперед вправо, развернуться направо и нанести удар

правым локтем в голову. Правой рукой произвести захват одежды на спине противника, левой – одежды на его левой руке выполнить бросок «задняя подножка» (рис. 97).



Рис. 97

Вариант 6. Нанести удар головой в лицо. Приседая, выполнить удар левым локтем назад в живот и этой же рукой удар в пах. Разворачиваясь на левой ноге налево, нанести прямой удар в подбородок правой рукой (рис. 98).



Рис. 98

Вариант 7. Выгнувшись вперед, резко обратным движением ударить тазом в живот противника. Присесть, разводя руки в сто-

роны разорвать хват. Двумя руками захватить правое запястье противника и шагом правой ноги назад и влево развернуться направо и выйти из-под его руки. Продолжая разворот корпуса направо, потянуть правую руку противника вправо-вверх, шагнуть левой ногой вперед под руку и свалить его на землю (рис. 99).

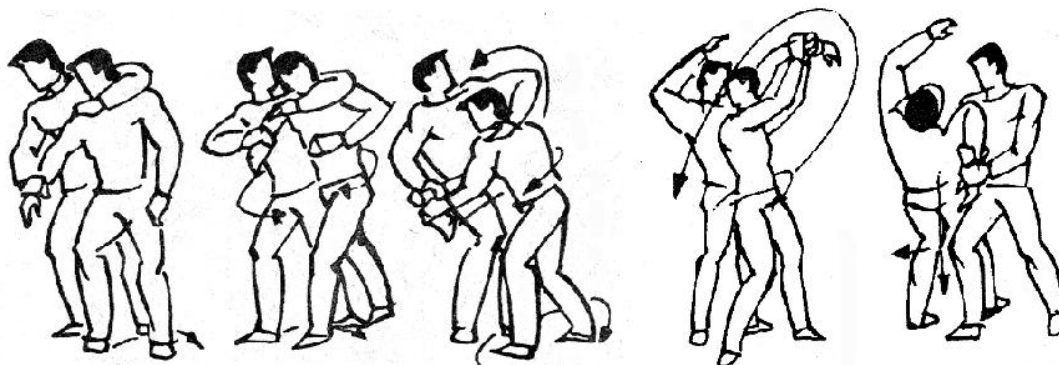


Рис. 99

5.5.5. Освобождение от захватов шеи сзади локтем и предплечьем

Вариант 1. Лево́й рукой, ладонью, повернутой вперед, захватить правое запястье противника снизу и отжать от горла его предплечье. Одновременно, правой рукой, ребром ладони ударить в пах, захватить правой рукой сверху правое предплечье противника и ударить правой пяткой по его голени. Не отпуская правой руки противника, сделать под нее нырок с поворотом влево–вниз–назад и выполнить болевой прием «загиб руки за спину толчком».

Вариант 2. Захватить двумя руками правое запястье противника сверху и отжать от горла его предплечье. Выполнить расслабляющий удар ногой и произвести бросок через спину (рис. 100).



Рис. 100

Вариант 3. Подбородок прижать к груди, левой рукой захватить локоть противника и потянуть его влево, правой – волосы на его затылке. Выведя таз в сторону, отшагивая правой ногой назад-влево, потянуть за волосы «по спирали», стаскивая противника с себя вправо.

5.5.6. Освобождения от захватов ног

Вариант 1. Отшагнуть одной ногой назад, ноги как можно шире. Нанести удар локтем правой руки по спине противника и захватить этой же рукой подбородок, просунув свою руку между головой нападающего и своим правым бедром.левой рукой захватить локоть противника снизу. Скручивая голову противника правой рукой против часовой стрелки, выполнить болевой прием «загиб руки за спину».

Вариант 2. Захватив обеими руками одежду на спине противника, сделать сильный рывок руками вниз и одновременно выставить вперед ногу, согнутую в колене (рис. 101).

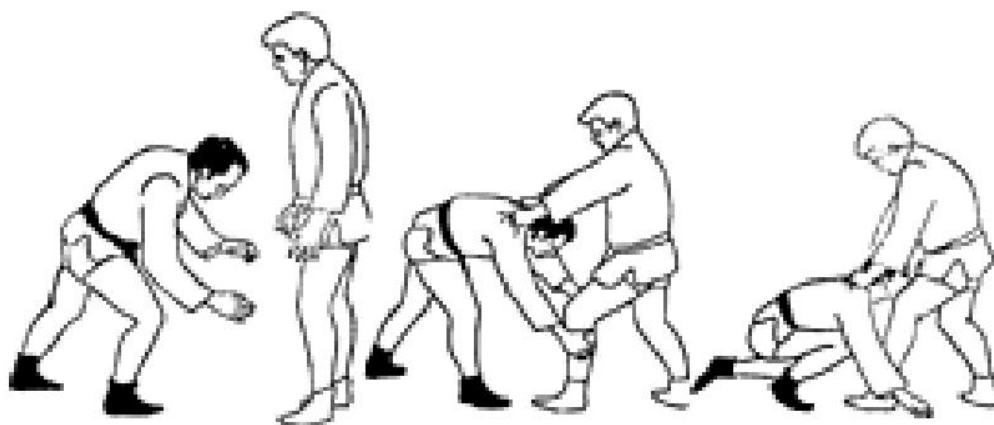


Рис. 101

5.6. Защита от вооруженного нападения

Борьба против вооруженного противника относится к более сложному разделу и имеет свои особенности.

В целях совершения преступлений преступники используют огнестрельное оружие, ножи, бритвы, кастеты, короткие железные палки, а также сыпучие вещества для засыпания глаз и носят эти орудия скрыто, чтобы можно было привести их в действие быстро и неожиданно.

Наиболее распространенным является ношение оружия в карманах, позволяющее незаметно, под видом вынимания носового платка, записной книжки, расчески и т. п., неожиданно его извлечь.

Ножи могут помещаться также за голенищами сапог, а железные палки – в специальных карманах, вшитых в полах пальто, или заворачиваться в газеты и находиться в руке, что позволяет, не обнажая оружия, нанести неожиданный удар.

Для работника милиции, хорошо владеющего боевыми приемами борьбы, вооруженный преступник далеко не так опасен, как это может показаться на первый взгляд.

Преступник, намериваясь применить оружие, неизбежно должен произвести следующие действия:

- схватить оружие или достать его из кармана;
- привести оружие в боевую готовность: снять с предохранителя, взвести курок или дослать патрон в патронник, раскрыть нож и т. п.;
- замахнуться оружием или прицелиться из него;
- нанести удар оружием или выстрелить из него.

Работник милиции, как правило, должен стремиться обезоружить преступника или не дать ему вооружиться в самом начале его нападения, когда он пытается взять или обнажить оружие и привести его в боевую готовность.

Для облегчения обезоруживания можно использовать вспомогательные средства: на руку с ножом накинуть плащ, или бросить в лицо нападающему свой головной убор, носовой платок и т. п., или засыпать глаза песком, после чего, подскочив к нападающему, ударить его носком в промежность или стопой в колено, а затем произвести обезоруживание.

Существуют общие правила ведения борьбы против вооруженного преступника:

- нападает противник с оружием или без него, надо всегда контролировать его свободные конечности;
- защита выполнена только тогда, когда атакуемый отобрал оружие, перекрыл возможные пути его использования или когда противник по своему физическому состоянию не имеет возможности продолжать атаку;
- захватив вооруженную руку противника, нельзя пронести ее два раза перед собой, направлять оружие в свою сторону или в сторону людей;
- все виды защит от вооруженного нападения должны заканчиваться добивающими ударами либо болевыми приемами.

5.6.1. Защита от нападения с ножом

У преступников нож является самым распространенным оружием. К этому же виду оружия следует отнести шило, остро отточенное долото, большие гвозди и т. п.

Для нанесения порезов могут использоваться бритвы, медицинские ланцеты, лезвия безопасных бритв и осколки стекол.

Удары ножом производятся с силой. Поэтому большинство таких ударов происходит без перемены направления, т. е. без обманных движений. Кроме того, существуют способы «всовывания» ножей. Преступник подходит вплотную и прямым ударом всовывает нож в живот или в горло. Иногда этот удар может наноситься сзади в момент, когда сообщник преступника отвлекает внимание.

Иногда преступник держит нож в руке, кисть которой вместе с ножом спрятаны в рукаве. В этом случае рука, поднятая вверх или отведенная в направлении другой руки, мгновенно обнажает нож, приготовленный для нанесения удара сверху или наотмашь.

Нож может быть вытасчен из-за ворота или из-за галстука для нанесения удара сверху.

Необходимо иметь в виду, что способы захвата ножа во многом определяют направление удара ножом.

Зная, какой удар может последовать после захвата, можно избрать правильную защиту и обезоружить противника.

Если лезвие ножа отходит от мизинца, то подготавливается удар сверху или наотмашь.

Если лезвие ножа отходит от большого пальца, то подготавливается удар снизу или сбоку.

Если рукоятка ножа захвачена так, что острие его обращено вперед, то подготавливается прямой удар в живот или удар снизу вверх в горло.

Защита от удара ножом сверху

И. п. – стоя лицом к противнику, нападающий наносит удар ножом сверху:

а) сделать левой ногой шаг вперед-влево и подставить предплечье левой руки под предплечье руки, наносящей удар, или захватить запястье «вилкой» из пальцев;

б) захватить правой рукой запястье противника изнутри;

в) отставляя правую ногу назад-в сторону, повернуться направо и провести рычаг руки внутрь;

г) дожимая кисть от себя, отобрать нож и перейти к загибу руки за спину (фото 20–22).



Фото 20



Фото 21



Фото 22

Защита от удара ножом сбоку

И. п. – стоя лицом к противнику, нападающий наносит удар ножом сбоку:

а) сделать шаг левой ногой вперед-влево и подставить предплечье левой руки под предплечье руки, наносящей удар, а правой рукой захватить его правое запястье изнутри;

б) отставляя правую ногу назад-в сторону, повернуться направо и провести рычаг руки внутрь;

в) дожимом кисти от себя отобрать нож и перейти к загибу руки за спину (фото 23–25).



Фото 23



Фото 24



Фото 25

Защита от удара ножом наотмашь

И. п. – нападающий стоит боком перед защищающимся и наносит удар ножом наотмашь:

а) сделать шаг левой ногой навстречу руке, наносящей удар, и, остановив ее двумя руками «вилкой» из пальцев, захватить предплечье (фото 26);

б) рывком обеих рук потянуть захваченную руку на себя-вправо, и, отставляя правую ногу назад-в сторону, провести рычаг руки внутрь (фото 27);

в) дожимом кисти отобрать нож и перейти к загибу руки за спину (фото 28).



Фото 26



Фото 27



Фото 28

Защита от удара ножом снизу

И. п. – стоя лицом к противнику, нападающий наносит удар ножом снизу:

а) отставляя правую ногу назад, убрать живот и, наклонив корпус вперед, остановить атаковую руку предплечьем левой руки или предплечьями скрещенных рук (правая рука сверху) (фото 29–30);

б) захватить правой рукой за локоть правой руки нападающего и провести загиб руки за спину «рывком» (фото 31).

в) дожимом кисти от себя отобрать нож.



Фото 29



Фото 30



Фото 31

Защита от удара ножом снизу-сбоку

И. п. – стоя лицом к противнику, нападающий наносит удар снизу-сбоку:

а) сделать шаг левой ногой вперед-влево и остановить атакующую руку предплечьем левой руки так, чтобы локоть оказался выше его кисти;

б) захватить правой рукой локоть правой руки нападающего и провести загиб руки за спину рывком (фото 32–33);

в) дожимом кисти на себя отобрать нож.



Фото 32



Фото 33

Защита от прямого удара ножом (тычка)

И. п. – стоя лицом к противнику, нападающий направляет нож для прямого удара в живот или горло:

а) отставляя левую ногу вперед-влево, резко повернувшись вправо, уйти с линии атаки, отбив предплечьем левой руки руку нападающего (фото 34);

б) правой кистью захватить снизу правую кисть нападающего, а левой эту же кисть сверху (фото 35);

в) отставляя левую ногу назад-влево провести рычаг руки наружу (фото 36);

г) дожимом кисти от себя отобрать нож и перейти к загибу руки за спину (фото 37).



Фото 34



Фото 35



Фото 36



Фото 37

5.6.2. Защита от огнестрельного оружия

При защите и обезоруживании необходимо следить за тем, чтобы ствол оружия все время был направлен в сторону, безопасную для себя и окружающих. Захватывая оружие, не следует также захватывать его ствол своей ладонью.

Защита при наведении пистолета в грудь в упор

Вариант 1. И. п. – преступник навел пистолет в грудь:

а) сделать шаг левой ногой вперед-влево с поворотом корпуса направо и, захватив левой рукой запястье правой руки нападающего, отвести ее вправо от себя (фото 38–39);



Фото 38



Фото 39

б) правой рукой захватить то же запястье снизу;
в) носком правой ноги нанести удар по голени преступника и провести рычаг руки внутрь (фото 40);



Фото 40

г) дожимом кисти отобрать оружие и перейти на загиб руки за спину.

Вариант 2. И. П. – то же:

а) сделать шаг левой ногой вперед-влево и нанести резкий удар одновременно двумя руками: ладонью правой руки по предплечью изнутри, направлением влево от себя, а левой – по тыльной части кисти, направлением вправо от себя (фото 41);



Фото 41

б) захватить правое запястье двумя руками, провести рычаг наружу или внутрь и перейти на загиб руки за спину.

Защита при наведении пистолета в живот в упор

И. п. – преступник наставил оружие в живот:

а) резко повернуться вправо и одновременно с этим левым предплечьем сильно ударить по правому предплечью преступника и отвести оружие в сторону;

б) левой рукой захватить правое запястье преступника сверху, а правой рукой – за кисть и оружие снизу;

в) выполнить расслабляющий удар, перенести захваченную руку с оружием справа налево, провести рычаг кисти наружу;

г) отобрать оружие и перейти на загиб руки за спину и сопровождение (фото 42–45).



Фото 42



Фото 43



Фото 44



Фото 45

Защита при угрозе оружием сзади

И. п. – преступник наставил пистолет в спину в упор (фото 46):

а) резко повернуться вправо и одновременно сильно ударить правым предплечьем по правому предплечью преступника (фото 47);

б) правой рукой захватить оружие преступника снизу, а левой – его правое предплечье сверху;

в) левую ногу поставить к правой ноге преступника, а правую – отставить вправо-назад, провести рычаг руки внутрь (фото 48);

г) дожимом кисти вырвать оружие из его руки, перейти на загиб руки за спину.



Фото 46

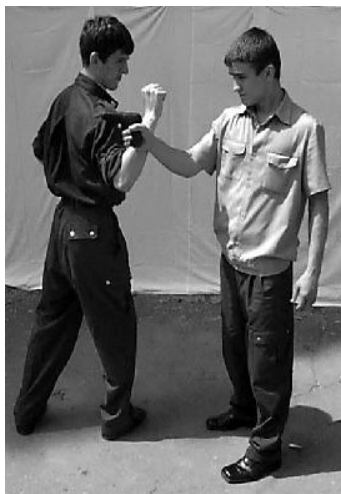


Фото 47



Фото 48

5.6.3. Защита от ударов различными предметами сверху

Несмотря на разнообразие предметов, используемых преступником в качестве оружия, все удары, наносимые сверху, сводятся к двум основным видам:

- удары сравнительно легкими предметами, удобными для захвата и нанесения ударов одной рукой;
- удары предметами более тяжелыми и громоздкими, которыми можно замахнуться и ударить только двумя руками.

Защита от удара сверху предметом, удерживаемым одной рукой

И. п. – нападающий спереди замахнулся правой рукой для удара палкой:

а) сделать выпад левой ногой вперед-влево и подставить предплечье напряженной левой руки навстречу предплечью атакующей руки (фото 49);

б) правой рукой захватить за внутреннюю часть правого запястья нападающего (фото 50);

в) отставляя правую ногу назад и вправо, сильно повернуть захваченную руку внутрь и провести рычаг руки внутрь (фото 51);

г) удерживая левой рукой правую руку нападающего, захватить правой рукой палку и отобрать ее, выкручивая в направлении естественного сгиба кисти;

д) перейти на загиб руки за спину и сопровождение.



Фото 49



Фото 50



Фото 51

Защита от удара сверху предметом, удерживаемым двумя руками

И. п. – нападающий спереди размахнулся двумя руками с тяжелым брусом:

а) сделать шаг левой ногой вперед-влево и подставить предплечье напряженной левой руки под правое предплечье нападающего (фото 52). При этом надо иметь в виду, что тяжелый предмет (брус), приобретая определенную инерцию, может вырваться из остановленной правой руки, а левая рука не сумеет его удержать и он в этом случае стремительно полетит вперед-вниз. Поэтому, останавливая предплечьем правую руку нападающего, нужно стать левее направления падения предмета;

б) правой рукой захватить правое запястье нападающего изнутри, а левой – снаружи;

- в) нанести удар правым носком по голени впереди стоящей ноги нападающего и провести рычаг руки внутрь (фото 53);
- г) перейти на загиб руки за спину и сопровождение (фото 54).



Фото 52



Фото 53



Фото 54

Защита от удара предметом наотмашь

Удар наотмашь чаще всего наносится одной рукой с использованием короткой палки, бутылки, куска железа и т. п. Удар наотмашь опасен своей неожиданностью, которая достигается тем, что замах для нанесения удара легко может быть замаскирован.

И. п. – нападающий спереди или сбоку замахнулся правой рукой для удара наотмашь короткой палкой:

а) правой ногой сделать шаг по направлению к нападающему и двумя ладонями остановить его руку на замахе или в самом начале удара (фото 55);

б) задержав правую руку нападающего, быстро захватить ее правой рукой снизу за запястье, а левой рукой – рядом с правой, сверху за предплечье;

в) поставить левую ногу возле правой ноги нападающего и, поворачиваясь на ней вправо, отставить правую ногу назад-вправо и провести рычаг руки внутрь (фото 56);

г) дожимом кисти обезоружить нападающего и перейти на загиб руки за спину.



Фото 55



Фото 56

Совершенствование приемов проводится в следующей последовательности: повторение изученных приемов самостоятельно (7–10 мин), выполнение различных приемов по командам или сигналам преподавателя. Например, по сигналу (хлопок, свисток) первые номера обозначают удар ножом сверху, а вторые защищаются и применяют ответный прием на задержание и сопровождение нарушителя на 5–8 метров. Для совершенствования приемов также используют разделение группы на 1-е и 2-е номера. Дается задание первым номерам (так, чтобы не слышали вторые номера), вторые номера, сообразуясь со сложившейся обстановкой, должны самостоятельно избрать и быстро применить ответный прием и перейти на задержание и сопровождение. После этого шеренги меняются ролями.

5.6.4. Упреждающие действия при попытке преступника достать оружие

При проверке документов сотрудник милиции должен соблюдать определенные меры предосторожности, так как преступник, предвидя задержание, может предпринять такие действия, которые могут воспрепятствовать его задержанию и преследованию. С этой целью он может попытаться убить, ранить или засыпать чем-либо глаза.

Учитывая это, необходимо внимательно следить за действиями проверяемого и занимать такое положение, при котором хорошо видна рука, достающая документы, и в случае необходимости удобно применить боевые приемы борьбы. Лучше всего находиться около проверяемого со стороны той руки, которой он достает документы.

Упреждающие действия при попытке преступника достать оружие из бокового кармана брюк

Для обезоруживания и задержания преступника сделать шаг левой ногой вперед-влево и одновременно с этим захватить левой рукой (четыре пальца изнутри, большой палец фиксирует тыльную сторону ладони) правое запястье, а правой рукой сверху за одежду на плечевой части той же руки. Выполнить расслабляющий удар носком правой ноги в голень или правым коленом в пах. Сильным рывком правой руки на себя и одновременно энергичным толчком

левой рукой от себя вырвать кисть преступника из кармана и наклонить его туловище вперед.

Выполнить боевой прием «загиб руки за спину рывком», а затем дожимом кисти отобрать оружие (фото 57–59).

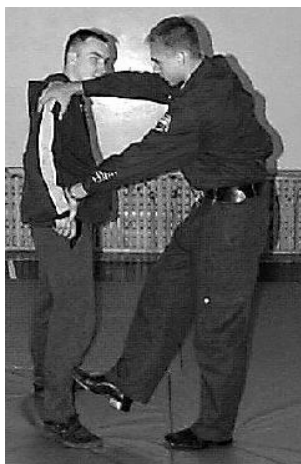


Фото 57



Фото 58



Фото 59

Упреждающие действия при попытке преступника достать оружие из заднего кармана брюк

Для обезоруживания и задержания преступника сделать шаг левой ногой вперед влево и произвести захват локтя правой руки преступника обеими руками, сцепив свои пальцы в «замок».

Выполнить расслабляющий удар правым коленом в пах и провести болевой прием «загиб руки за спину замком». Затем дожимом кисти отобрать оружие (фото 60, 61).

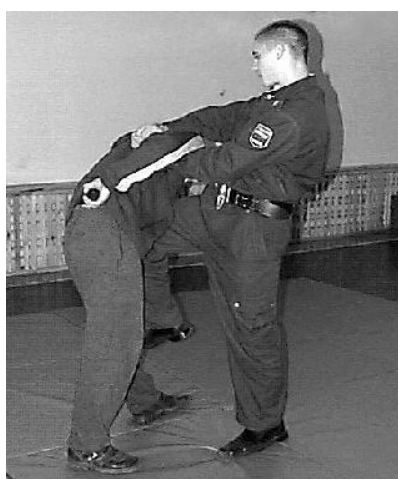


Фото 60



Фото 61

Упреждающие действия при попытке преступника достать оружие из внутреннего кармана пиджака

Для обезоруживания и задержания преступника сделать выпад левой ногой вперед, захватить за кисть его руки, достоящей оружие, правой рукой снизу, а левой сверху (захват «вилкой»).

Выполнить расслабляющий удар носком правой ноги в голень или правым коленом в пах. Выполнить болевой прием «рычаг руки наружу», следя за тем, чтобы ствол оружия был все время направлен от себя, с последующим загибом руки за спину (фото 62–65).



Фото 62



Фото 63

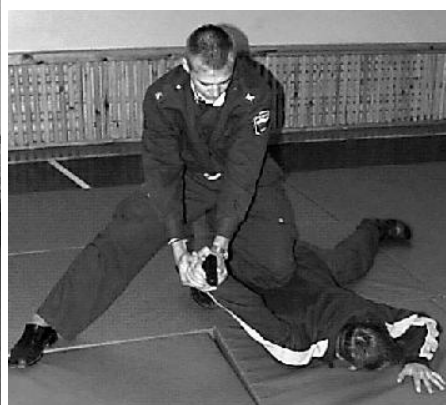


Фото 64



Фото 65

Упреждающие действия при попытке преступника достать оружие из сапога

Для обезоруживания и задержания преступника сделать шаг левой ногой вперед с одновременным расслабляющим ударом правым локтем по его спине. Захватить правую часть подбородка противника, просунув правую руку между головой нападающего и своим правым бедром.левой рукой снизу захватить его правый локоть. Поворачивая правой рукой голову преступника против часовой стрелки и разворачиваясь направо, выполнить болевой прием «загиб руки за спину». Затем дожимом кисти отобрать оружие (фото 66, 67).

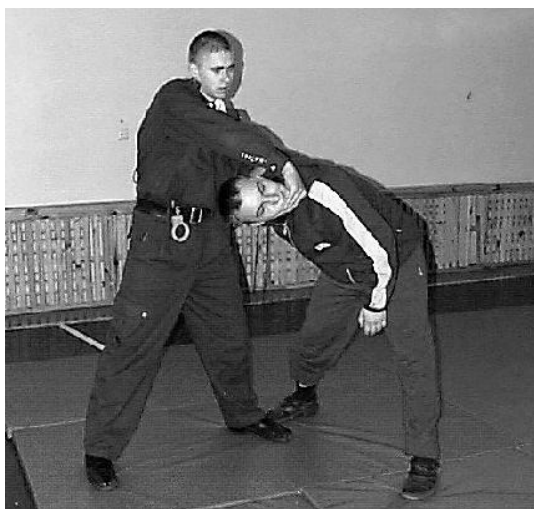


Фото 66

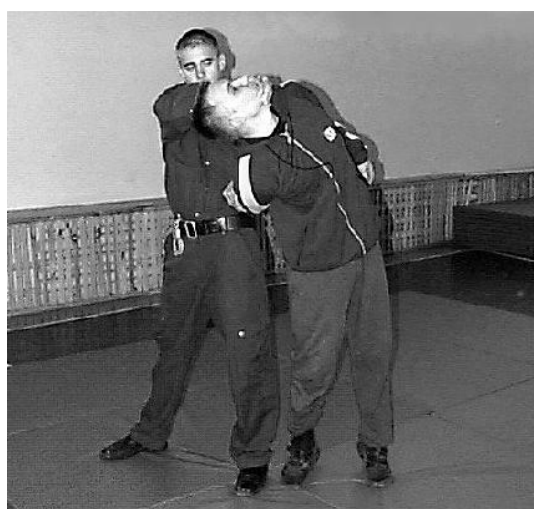


Фото 67

5.7. Поверхностный осмотр, связывание, надевание наручников

Поверхностный осмотр производят в целях изъятия оружия и предупреждения вооруженного сопротивления подозреваемых лиц или преступников.

Связывание применяют в исключительных случаях для прекращения буйства или бесчинства задержанных, а также при задержании и сопровождении, конвоировании опасных преступников либо преступников, пытающихся совершить побег.

При поверхностном осмотре подозреваемый может стоять у опоры, находиться в положении на коленях, лежа. Осмотр проводится под угрозой оружием или под воздействием болевого приема.

Поверхностный осмотр под угрозой оружием лежа и стоя у опоры являются наиболее распространенными и безопасными способами.

5.7.1. Поверхностный осмотр под воздействием оружия лежа

Вариант 1. Заставить противника поднять руки вверх, пальцы сцепить за головой в «замок», повернуться кругом, медленно опускаясь на колени и упираясь локтями в землю – лечь на живот (фото 68).



Фото 68

Приказать развести ноги как можно шире в стороны носками наружу, пальцы сцеплены за головой в «замок».

Наступить левой ногой на правую лодыжку или стопу противника, потребовать оторвать правый локоть от земли и прогнуться в пояснице. Произвести осмотр правой стороны левой рукой, прощупать

пываем одежду рук, туловища и ног. Найденное оружие или колющие предметы отбрасываются в сторону (фото 69).



Фото 69

Не перекладывая оружия, наступить правой ногой на левую лодыжку или стопу противника, потребовать оторвать левый локоть от земли и прогнуться в пояснице. Произвести осмотр левой стороны, левой рукой прощупывая одежду рук, туловища и ног, найденное оружие отбрасывается в сторону (фото 70).

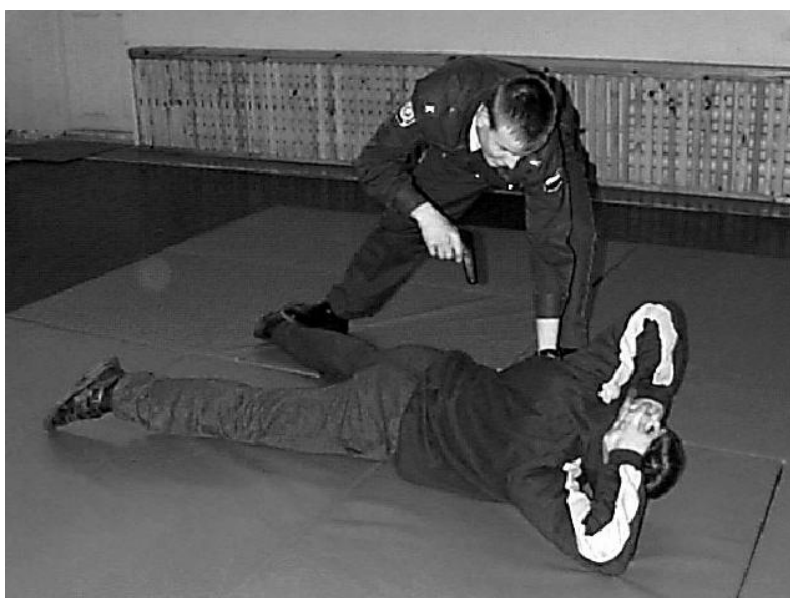


Фото 70

Приказать завести руки за спину, выполнить болевой прием «загиб руки за спину» на правую руку, поднять задержанного на ноги. Произвести сбор найденного оружия, соблюдая меры личной безопасности (фото 71).



Фото 71

Характерные ошибки:

- поверхностный осмотр начинается до выполнения команд задержанным;
- при осмотре делается упор оружием в туловище или голову задержанного;
- переход после осмотра правой стороны осуществляется не со стороны ног, а путем перешагивания задержанного через спину;
- при сборе найденного оружия задержанный подводится к нему либо левой стороной, либо спереди. Противник имеет возможность захватить оружие свободной левой рукой.

Вариант 2. После выполнения команды «лечь на живот!», приказать поднять руки вверх, переплести пальцы рук, правая кисть сверху левой. Согнуть ноги в коленях, скрестить ноги, левая нога сверху.

Наступив левым коленом на скрещенные голени, прижать пятки противника к его ягодицам, потребовать прогнуться в пояснице, оторвав руки от земли (фото 72).



Фото 72

Произвести осмотр правой стороны левой рукой.

Наступив правым коленом на скрещенные голени, левой рукой произвести осмотр левой стороны.

Приказать завести руки за спину, выполнить болевой прием «загиб руки за спину» на правую руку. Или, сев на противника верхом, подперев коленями его локти, надеть наручники (фото 73).



Фото 73

Поднять задержанного на ноги. Произвести сбор найденного оружия, соблюдая меры личной безопасности (фото 74).



Фото 74

При любом из вариантов осмотра необходимо стоять сбоку обыскиваемого, остерегаться ударов ногами и захватов обыскивающей руки или оружия.

5.7.2. Поверхностный осмотр под воздействием оружия стоя у опоры

Приказать задержанному поднять руки вверх, повернуться кругом и опереться в стену руками. Руки расположить в стороны, ладонями вверх.

Заставить отойти от стены и развести ноги как можно шире.

Подставить носок своей левой ноги к пятке правой ноги задержанного изнутри (в готовности сбить его на землю), произвести обыск правой стороны, стоя сбоку сзади (фото 75).

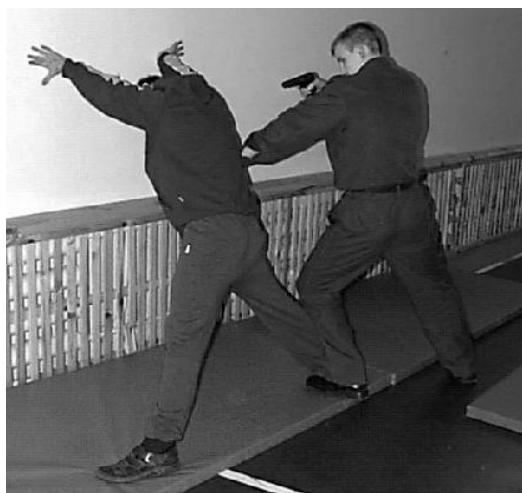


Фото 75

Не перекладывая оружия, поставить носок своей правой ноги к пятке левой ноги задержанного изнутри и произвести обыск левой стороны, стоя сбоку сзади (фото 76).



Фото 76

Приказать завести правую руку за спину, выполнить болевой прием «загиб руки за спину» на правую руку. Произвести сбор найденного оружия, соблюдая меры личной безопасности (фото 77).



Фото 77

Характерные ошибки:

- при осмотре не обращается внимание на руки задержанного. Они должны быть постоянно в поле зрения;
- при осмотре рука пропускается возле подмышки обыскиваемого дальше, чем до середины его груди. Задержанный может зажать ее под мышкой и произвести бросок с захватом руки на плечо;
- рука переносится через плечо обыскиваемого. Он может захватить эту руку своими руками и перебросить через себя;
- обе ноги стоят между ног обыскиваемого. Одна из пяток обыскиваемого не контролируется носком ноги сотрудника милиции;
- при осмотре оружие перекладывается из руки в руку.

5.7.3. Способы и средства связывания

Основным средством связывания являются наручники. Кроме того, можно провести связывание такими подручными средствами, как брючный ремень, шнурок, веревка. Основное правило связывания – чтобы не произошло омертвление тканей конечностей, его проводят не более чем на 2 часа летом и не более чем на 1 час зимой, а затем 10–15 мин перерыв. Второе правило – связывание нужно провести так, чтобы потом можно было легко и быстро развязать.

Вариант 1. Под воздействием болевого приема «загиб руки за спину» заставить задержанного лечь на живот. Сесть на него верхом, подперев коленом руку, заложенную за спину, затем заложить вторую руку за спину, подперев ее другим коленом. Накинуть заранее подготовленную петлю на левое запястье, перекинуть свободный конец веревки над правой ключицей, пропустив его под левую руку, связать запястье обеих рук «восьмеркой» и завязать узлом.

Вариант 2. Связывание поясным ремнем, галстуком. Для связывания поясным ремнем необходимо произвести задержание, выполнить загиб руки за спину, затем взять ремень двумя руками, перегнуть конец ремня наружу и вдеть его в отверстие пряжки сверху, образовав кольцо. Надеть петлю на запястья рук задержанного и, потянув за конец ремня по кругу, затянуть петлю.

При связывании галстуком надеть петлю на запястья рук задержанного и, потянув за конец галстука, затянуть ее. Затем, разведя концы галстука в стороны, обмотать ими руки задержанного и завязать.

5.8. Атакующие и защитные действия с использованием резиновой палки

Резиновая палка (ПР) имеет достаточно широкий спектр применения в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел:

- при задержании правонарушителя ПР можно наносить шокирующие удары по наиболее уязвимым точкам тела противника;

- с помощью ПР можно выполнять подставки, отбивы, блоки под атакующую вооруженную и невооруженную руку или ногу противника;

- в момент выполнения защитного действия (приема самозащиты) ПР можно наносить удары по болевым точкам противника;

- с помощью ПР можно производить удушающие действия.

Исходные положения для выполнения описанных действий будут следующие:

- а) палка удерживается хватом за держатель, рука согнута, левая нога выдвинута вперед;

- б) палка удерживается одной рукой ниже держателя, левая нога выдвинута вперед;

в) палка удерживается двумя руками, ноги находятся на одной линии (рис. 102).

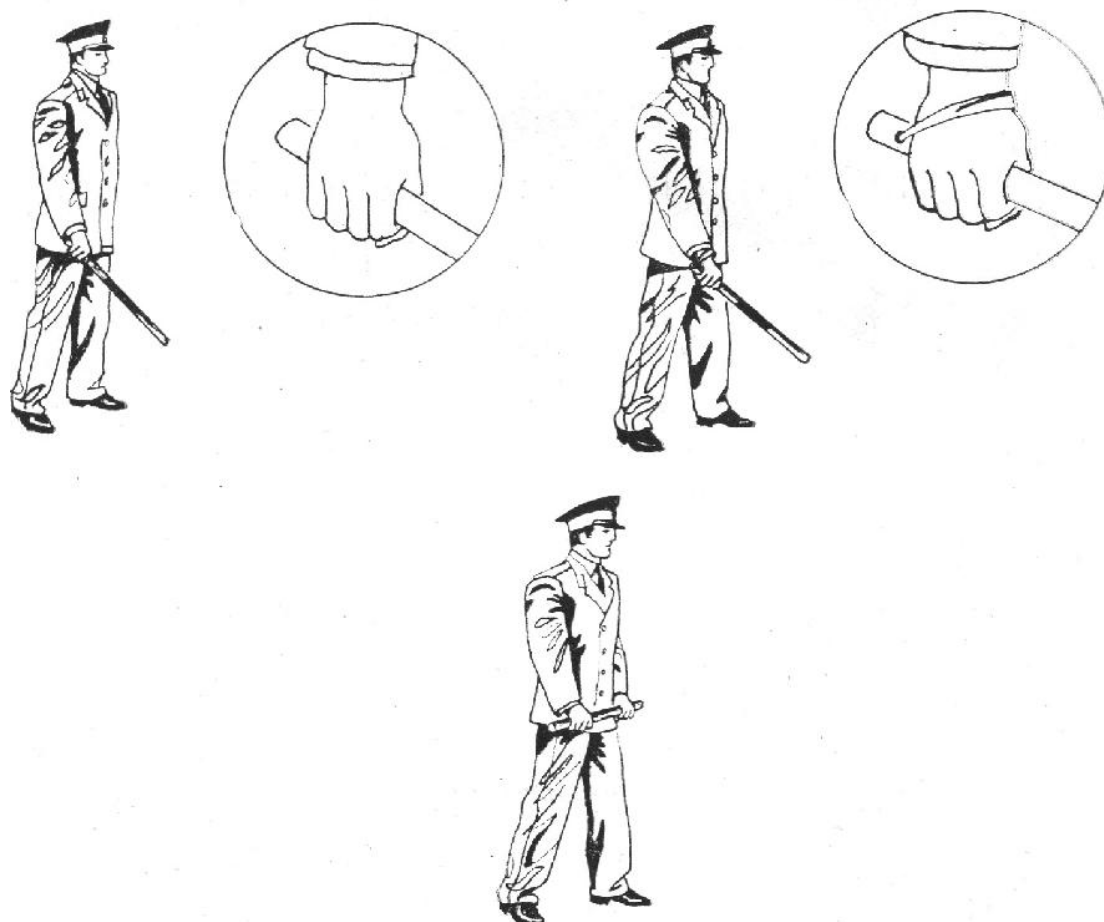


Рис. 102

5.8.1. Атакующие действия с использованием резиновой палки

Удары сверху

Наносятся сверху вниз. Могут выполняться с места, с шагом вперед, с шагом в сторону, с шагом назад. После предварительного замаха удар выполняется быстро, хлестко. После удара принимается исходное положение (рис. 103).

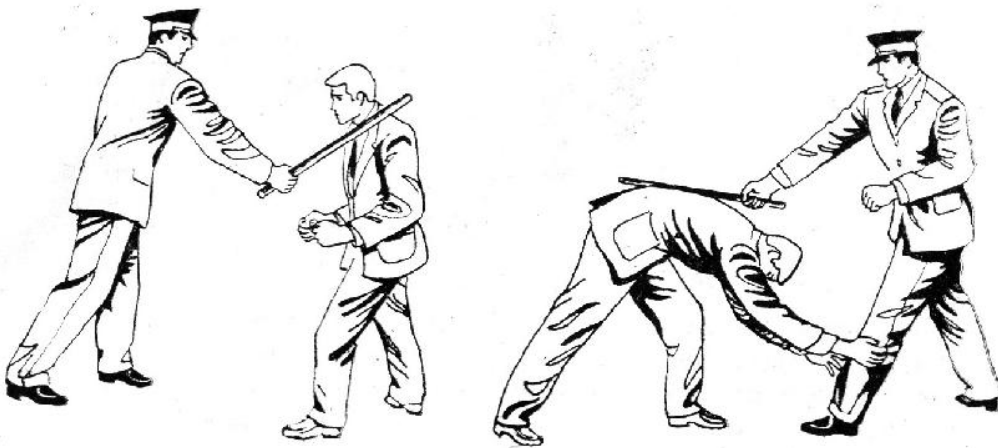


Рис. 103

Боковые удары

Наносятся справа налево (ПР в правой руке, обычным хватом) быстро и жестко с поворотом корпуса. После удара с шагом наносящий удар возвращается в исходное положение. Боковые удары могут выполняться с места, с шагом вперед, с шагом назад (рис. 104).

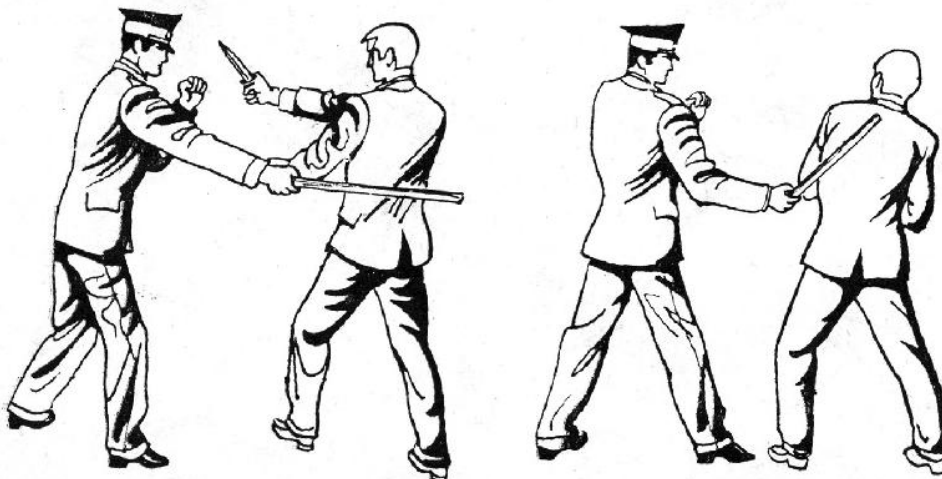


Рис. 104

Удары наотмашь

Перед выполнением удара наотмашь производится замах по направлению к разноименному плечу с разворотом туловища. Удар наносится с обратным разворотом туловища.

Удары торцом палки

Удары наносятся с места, с шагом вперед, с шагом назад, с поворотом туловища. Наносятся как длинным концом ПР, так и корот-

ким, хватом одной рукой и двумя руками. По направлению удары торцом разделяются на удары вперед, назад, сверху, наотмашь (рис. 105).

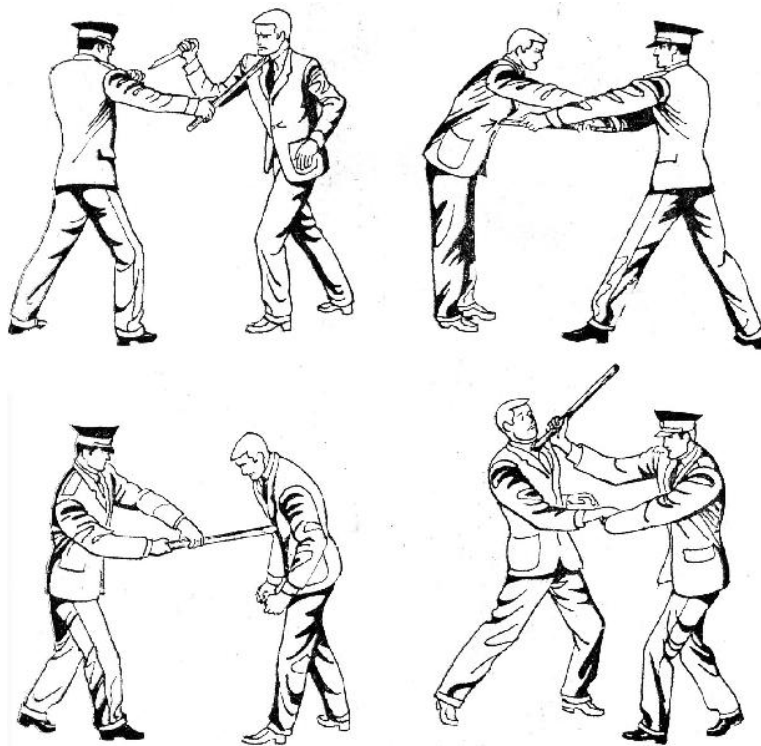


Рис. 105

Удары средней частью палки

Удары наносятся вперед, сверху, снизу, с места, в движении. После нанесения удара принимается исходное положение (рис. 106).

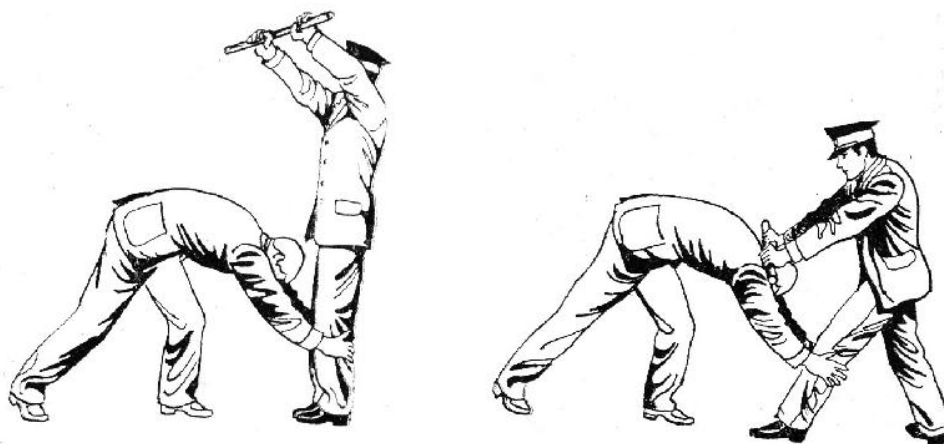


Рис. 106

При выполнении атакующих ударных действий ПР ее удерживают в расслабленной кисти, двумя пальцами – большим и указательным, кисть сжимается в момент нанесения удара. Причем удар наносят таким образом, чтобы после касания ударной части ПР объекта нападения рука, держащая ПР, сразу же производила возвратное движение.

Несоблюдение данных особенностей при выполнении ударных приемов с ПР приводит к ее потере.

5.8.2. Защитные действия с использованием резиновой палки

При нападении на сотрудника МВД с использованием палок, прутьев, ножей, длинноствольного оружия могут применяться следующие защитные приемы:

Защита от ударов сверху

Выполняется средней частью ПР подставкой вверх с одновременным нанесением удара ногой в уязвимое место. ПР удерживается двумя руками параллельным хватом (рис. 107).



Рис. 107

Защита от ударов снизу

От ударов снизу существует несколько способов защиты:

– подставка средней части ПР вниз с одновременным нанесением удара ногой в уязвимое место. ПР удерживается двумя руками параллельным хватом (рис. 108);



Рис. 108

– нижний блок с ПР (удерживается в правой руке) и одновременный удар рукой или ногой в уязвимое место;

– уход с линии атаки в сторону и одновременное нанесение удара ПР по кисти или предплечью.

Защита от ударов сбоку

Существуют следующие варианты защиты от ударов сбоку:

– подставка средней части ПР в сторону с одновременным нанесением удара ногой в уязвимое место (рис. 109);

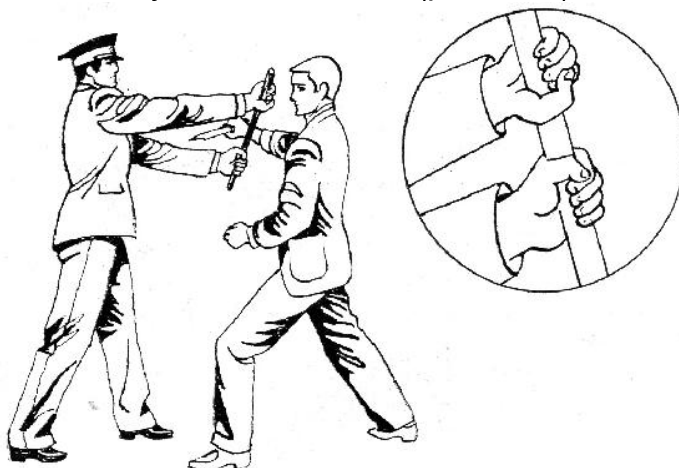


Рис. 109

– блок наружу с одновременным нанесением удара ногой в уязвимое место (рис. 110);



Рис. 110

– уход с линии атаки в сторону и одновременное нанесение удара ПР по кисти, предплечью.

Защита от прямых ударов (толчков)

- отбив средней частью ПР внутрь или наружу с одновременным нанесением удара ногой в уязвимое место;
- уход с линии атаки в сторону и удар ПР по кисти, предплечью, ноге.

Защита от ударов наотмашь в верхнюю или нижнюю часть туловища

- подставка средней части ПР в сторону или вниз с одновременным нанесением удара ногой в уязвимое место;
- уход с линии атаки назад и одновременное нанесение удара ПР по кисти, предплечью (рис. 111);



Рис. 111

Глава 6. НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

6.1. Контрольные упражнения и нормативы по физической подготовке для рядового и начальствующего состава МВД РФ

Для определения готовности личного состава к выполнению своих служебных обязанностей, а также общефизического состояния каждого сотрудника органов внутренних дел разработана и внедрена система нормативного контроля. Она наглядно показывает степень реализации общих и специальных задач физической подготовки в каждом структурном подразделении ОВД. Система нормативов является основой контроля физической подготовки. Это проверка и оценка, позволяющие, с одной стороны, изучить и определить качество организации процесса физического воспитания сотрудников и методики проведения всех форм физической подготовки, с другой – установить и оценить конечные результаты этого процесса – уровень физической подготовленности.

Логика обучения и воспитания сотрудников диктует необходимость знания исходного уровня физической подготовленности каждого, организации и проведения физической подготовки с учетом повышения ее до уровня, обеспечивающего высокую служебно-боевую работоспособность, определения эффективности процесса физического совершенствования на промежуточных и завершающих этапах профессиональной подготовки.

Исходя из этого, в течение первого месяца занятий проводится проверка физической подготовленности сотрудников, а в дальнейшем осуществляется проверка состояния физической подготовки в подразделениях в процессе обучения, в конце периодов обучения и учебного года.

Не привлекаются к сдаче нормативов сотрудники, не допущенные врачом по состоянию здоровья к занятиям по физической подготовке и отнесенные к группе лечебной физкультуры, а также женщины старше 40 лет.

Нормативы сдаются после отработки на занятиях по физической подготовке соответствующих общефизических и служебно-боевых упражнений.

Проверка проводится командирами подразделений совместно с ответственными по физической подготовке и спорту в подразделе-

нии. Она позволяет не только правильно и целесообразно организовать и проводить физическую подготовку, но и использовать ее результаты в качестве одного из критериев профессионального отбора молодых сотрудников.

Проверка физической подготовки в процессе обучения проводится командирами подразделений и старшими командирами. Основной задачей проверки является систематический контроль за уровнем физической подготовленности личного состава и качеством организации и проведения всех форм физической подготовки в подразделениях. Проверка физической подготовленности сотрудников проводится в ходе учебных занятий, спортивных состязаний или в специально назначенное время. Упражнения для проверки назначаются с учетом пройденной программы.

На каждом учебном занятии и в конце недели проверка может производиться по изучаемым упражнениям, а в конце месяца уровень физической подготовленности сотрудников определяется на основе оценок, полученных ими за выполнение упражнений в разные дни месяца. Результаты проверки учитываются при анализе процесса служебно-боевой подготовки и подведении итогов за день, неделю и месяц. Проверку целесообразно начинать с построения всего личного состава проверяемого подразделения, на котором сотрудникам объявляется общий порядок ее проведения, напоминаются назначенные на проверку упражнения и требования к их выполнению, разъясняется порядок оценки. В процессе проверки принимаются меры для обеспечения объективной оценки подготовленности сотрудников. Все упражнения должны выполняться согласно их описанию и в точном соответствии с установленными требованиями. Результаты выполнения каждого упражнения объявляются и записываются в журнал учета подготовки или специальную ведомость (см. приложение 1). При планировании занятий физическими упражнениями определяются характер нагрузки (непрерывный или интервальный) и отдыха (активный или пассивный), а также длительность отдыха.

Объем и интенсивность физической нагрузки всегда подбирают с учетом текущего состояния физической подготовленности занимающихся.

В конце периодов обучения и учебного года основная задача проверки – подвести итоги физической подготовки за соответствующий срок.

Результаты проверки учитываются при подведении итогов учебы каждого сотрудника и при определении общей оценки за служебно-боевую подготовку подразделений.

Проверка физической подготовки подразделений проводится в течение одного дня, как правило, в учебное время.

Уровень физической подготовки сотрудника и органа внутренних дел в целом определяется в конце календарного года на основании оценок, полученных в течение года по мере сдачи установленных нормативов. Сотрудники, не принимавшие участие в сдаче нормативов, по итогам года не оцениваются.

Нормативы для сотрудников общеобразовательных учреждений устанавливаются Управлением подготовки кадров Главного управления кадров МВД (табл. 1).

Таблица 5

Контрольные упражнения и нормативы по физической подготовке для рядового и начальствующего состава (мужчины)

Упражнение	Оценка	Медико-возрастные группы					
		до 30	до 35	до 40	до 45	до 50	св. 50
МУЖЧИНЫ							
Выносливость							
Бег (кросс)	Удовл.	25.00	26.00	31.00	33.00	37.00	40.00
5 км (мин, сек)	Хорошо	24.00	25.00	29.00	31.00	35.00	38.00
	Отлично	23.00	24.00	27.00	29.00	33.00	36.00
3 км (мин, сек)	Удовл.	13.00	13.30	16.40	17.50	20.20	22.00
	Хорошо	12.30	13.10	15.40	16.50	19.20	21.00
	Отлично	12.00	12.30	14.30	15.30	17.50	19.40
Сила							
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Удовл.	12	11	8	6	5	4
	Хорошо	14	13	10	8	7	5
	Отлично	16	15	12	10	9	7
Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)	Удовл.	3	2	1	3	2	1
	Хорошо	4	3	2	4	3	2
	Отлично	5	4	3	5	4	3
Подъем переворот. в упор на перекладине (кол-во раз)	Удовл.	6	5	4	3	2	1
	Хорошо	8	7	6	5	4	3
	Отлично	10	9	8	7	6	5
Челночный бег 10x10 м (сек)	Удовл.	27	28	31	34	36	39
	Хорошо	26	27	30	33	35	38
	Отлично	25	26	29	32	34	37
Челночный бег 4x20 м (сек)	Удовл.	16.6	17.0	18.0	19.0	40	45
	Хорошо	16.2	16.8	17.8	33	37	40
	Отлично	15.8	16.6	17.5	31	35	38

Примечание: силовое комплексное упражнение для мужчин:

- отжаться на руках (касаться грудью пола) 10 раз в упоре лежа;
- из упора лежа 10 раз принять положение упор присев (колени между рук);

- лечь на спину, руки на пояс, 10 раз принять положение сидя;
- из полуприседа произвести 10 выпрыгиваний вверх, полностью выпрямляя ноги, руки за головой (при полуприседе бедра должны быть параллельны полу).

Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз. Для сотрудников 4-й и 5-й медико-возрастных групп дозировка каждого упражнения в одном цикле должна составлять пять повторений.

Для занятий физической подготовкой и сдачи нормативов сотрудники-женщины обязаны ежегодно проходить медицинское освидетельствование и в соответствии с возрастом распределены на следующие возрастные группы (лет): до 25, 25–30, 30–35, 35–40, 40–45 и старше 45. Женщины старше 40 лет не привлекаются к сдаче нормативов (табл. 2).

Таблица 6

Контрольные упражнения и нормативы по физической подготовке для рядового и начальствующего состава (женщины)

Упражнение	Оценка	Медико-возрастные группы					
		до 30	до 35	до 40	до 45	до 50	св. 50
ЖЕНЩИНЫ							
Выносливость	Удовл.	4.35	5.10	5.30	6.00		
Бег (кросс)	Хорошо	4.15	4.40	4.55	5.20		
1 км (мин, сек)	Отлично	4.00	4.20	4.40	5.00		
Сила	Удовл.	26	22	18	14		
Силовое комплексное упражнение (кол-во раз)	Хорошо	30	26	22	18		
	Отлично	34	30	26	22		
Быстрота и ловкость	Удовл.	36	38	44	52		
Челночный бег 10x10 м (сек)	Хорошо	34	36	42	50		
	Отлично	32	34	40	48		

Примечание: силовое упражнение для женщин выполняется в течение 1 минуты: первые 30 секунд – из положения лежа на спине, руки вдоль корпуса, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха, следующие 30 секунд – повернуться в упор лежа и выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

Контрольные вопросы по боевым приемам борьбы, существующие в ВА МВД РФ, изложены в приложениях 2, 3.

Оценка индивидуальной физической подготовки сотрудника складывается из оценок, полученных за выполнение установленных нормативов, включая оценку по боевым приемам борьбы, и определяется:

«отлично» – если более половины оценок отличные, а остальные – хорошие;

«хорошо» – если более половины оценок не ниже «хорошо», а остальные удовлетворительные;

«удовлетворительно» – все оценки удовлетворительные;

«неудовлетворительно» – во всех остальных случаях.

Оценка индивидуальной подготовки сотрудника по боевым приемам борьбы складывается из оценок, полученных им за выполнение пяти приемов, и определяется:

«отлично» – если выполнено 5 приемов;

«хорошо» – если выполнено 4 приема;

«удовлетворительно» – выполнено 3 приема.

«Выполнено» – если прием проведен согласно описанию, быстро, уверенно и доведен до завершения;

«Не выполнено» – прием проведен не в соответствии с описанием, медленно, не доведен до завершения.

Боевые приемы включают в себя: удары, защиту от ударов невооруженного и вооруженного противника, задержание и сопровождение боевыми приемами, броски, освобождение от захватов и обхватов, ответные действия и т. д. (см. приложение 2).

Глава 7. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие науки о физическом воспитании привело в последние годы к появлению громадного количества всевозможных систем индивидуальной тренировки. Большим изменениям подверглась утренняя физическая зарядка, которая в настоящее время получила научное обоснование, проверена на практике и имеет широкое распространение среди всех слоев населения.

Значение утренней зарядки для укрепления здоровья и закаливания организма, повышения его работоспособности и приведения в бодрое состояние после сна неоднократно подчеркивалось многими врачами и учеными.

Роль зарядки объясняется еще и тем, что она оказывает благотворное воздействие на организм человека на протяжении всей его жизни. Выполнение физических упражнений в определенное время, после сна, мобилизует организм человека на длительную трудовую деятельность, помогает быстрее включиться в работу, создает на весь день чувство бодрости, хорошее настроение.

Заниматься утренними упражнениями необходимо ежедневно, не менее 20–30 мин в день. Даже при недостатке времени или в случае большого утомления занятия не откладываются, а сокращают их длительность и нагрузку за счет уменьшения количества упражнений и числа повторений.

Наиболее приемлемыми для офицеров вариантами зарядки являются такие, в которых ходьба и бег сочетаются с вольными упражнениями, плаванием, упражнениями на специальных и гимнастических снарядах, в лазанье и преодолении препятствий, с подниманием тяжестей. Как и другие занятия, зарядка должна проводиться по определенному плану. В вариантах, которые приводятся ниже, даны упражнения и методическая последовательность их выполнения.

Первый вариант имеет общеразвивающую направленность. Проводится он на свежем воздухе в легкой одежде, не стесняющей движения, в такой последовательности: ходьба и бег – 2–3 мин, общеразвивающие и специальные упражнения, комплексы вольных упражнений – 19–21 мин; ходьба и бег, упражнения на расслабление и в глубоком дыхании – 7–8 мин. Время проведения зарядки во всех вариантах – 30 мин. Зарядка начинается с ходьбы и бега. После небольшой пробежки темп движения замедляется, бег заканчивается ходьбой. Во время ходьбы выполняются упражнения с движениями рук (отведение назад, в стороны, круговые движения),

ходьба в полуприседе, выпадами, с наклонами и поворотами туловища.

Упражнения общеразвивающего характера выполняются в такой последовательности: сначала для развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса, затем – ног и туловища. При этом могут использоваться предметы (гантели, амортизаторы). При 20-минутной зарядке число упражнений не должно превышать 6–8, количество повторений – 8–24; в 30-минутную зарядку включают 12–16 общеразвивающих упражнений.

Особое место в зарядке офицеров отводится упражнениям со специальной направленностью. К ним относятся, например, упражнения для повышения устойчивости организма к укачиванию и перегрузкам (наклоны, повороты, вращения головой и туловищем, подскоки, приседания, упражнения в напряжении и расслаблении мышц).

Ходьба и бег, проводимые в конце зарядки, являются обязательным содержанием всех вариантов и основным средством развития выносливости. В первом варианте бег проводится на дистанцию 1000 метров. Зарядка заканчивается ходьбой и выполнением 2–3 упражнений на расслабление и глубокое дыхание (1–2 мин.).

Второй вариант применяется преимущественно для развития силы и силовой выносливости. Проводится он следующим образом: ходьба и бег – 2–4 мин., упражнения на гимнастических и специальных снарядах, прыжки, лазания, упражнения с тяжестями – 18–21 мин, ходьба и бег на 1000 м, упражнения на расслабление в глубоком дыхании – 7–8 мин.

Ходьба и бег выполняются в такой же последовательности, как и в первом варианте. Упражнения на гимнастических снарядах не должны быть сложными. Так, на перекладине рекомендуется подтягивание, размахивание, поднимание и опускание ног, подъем силой и переворотом; на брусьях – сгибание и разгибание рук в упоре и в размахивании, поднимание и опускание ног, подъем силой на концах брусьев; упражнения в прыжках, лазанье, с тяжестями.

Упражнения на специальных снарядах включаются в содержание зарядки только при наличии соответствующего оборудования и инвентаря. Ходьба и бег в конце зарядки проводятся так же, как и в первом варианте.

Третий вариант применяется для развития быстроты и скоростной выносливости, совершенствования навыков в преодолении препятствий, воспитания смелости и решительности. Проводится он так: ходьба и бег – 2–4 мин; упражнения в преодолении препятствий, скоростной бег с преодолением препятствий – 18–21 мин;

ходьба и бег на дистанцию 1000 м; упражнение на расслабление в глубоком дыхании – 7–8 мин.

Зарядка проводится как на оборудованных полосах препятствий, так и на участках местности с искусственными и естественными препятствиями. На полосах препятствий преодолевают 2–3 горизонтальных или вертикальных препятствий с применением безопорных и опорных прыжков, проводятся перелезания и пролезания, передвижения по узкой опоре, скоростной бег на 40–60 м. Как и в первых двух вариантах, в конце зарядки выполняется бег на дистанцию 1000 м за 6 мин, примерно через 2 месяца после регулярной тренировки время на преодоление дистанции сокращается до 4–5 мин.

Четвертый вариант применяется преимущественно для развития общей выносливости. Проводится он так: ходьба и бег – 2–4 мин, равномерный бег или ускоренное передвижение, упражнение на расслабление и в глубоком дыхании – 26–28 мин. В начале зарядки целесообразно включать бег на 1 или 2 км и пробегать дистанцию соответственно за 6 (12 мин). В дальнейшем дистанцию увеличивают до 3 км (18 мин). Время постепенно уменьшают до 4–5 мин на дистанции 1000 м, 9–10 мин на дистанции 2000 м и 13–15 мин на дистанции 3000 м.

Пятый вариант проводится с плаванием и применяется для овладения и совершенствования избранного способа плавания. Продолжительность выполнения отдельных упражнений может быть примерно такой: ходьба и бег – 2–4 мин; общеразвивающие и специальные упражнения для освоения техники плавания – 4–6 мин, упражнения в плавании – 16–22 мин; ходьба и бег – 2–4 мин. Дистанция плавания на зарядке может быть 400–600 м.

7.1. Индивидуальные комплексы физических упражнений

В практике самостоятельной тренировки офицеров широкое применение находят индивидуальные комплексы специальных и общеразвивающих упражнений, выполняемых на два или четыре счета. При этом часто используются упражнения с гантелями, амортизаторами, эспандерами и другими предметами.

Для использования на зарядке (в первом и во втором вариантах), а также при самостоятельной тренировке во внеслужебное и служебное время рекомендуется четыре комплекса общеразвивающих упражнений. Они изложены в порядке возрастающей трудности. Например, первый комплекс общеразвивающих упражнений

наиболее простой. Он предназначен для общего укрепления и оздоровления организма и составлен из вольных упражнений. Другие комплексы общеразвивающих упражнений предназначены для развития определенных физических качеств.

При выполнении рекомендуемых комплексов необходимо соблюдать определенную последовательность. На первых этапах тренировки выполняются комплексы вольных и общеразвивающих упражнений без предметов, а затем вольные и общеразвивающие упражнения с отягощениями и, наконец, комплексы со специальной направленностью. В зависимости от условий при тренировке сотрудников могут использоваться и другие физические упражнения, не вошедшие в содержание приведенных комплексов. При выполнении всех комплексов следует руководствоваться следующими общими методическими правилами:

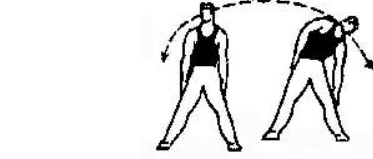

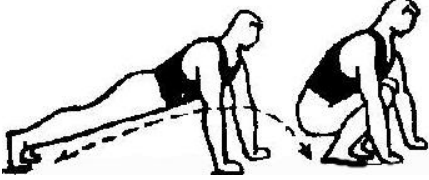
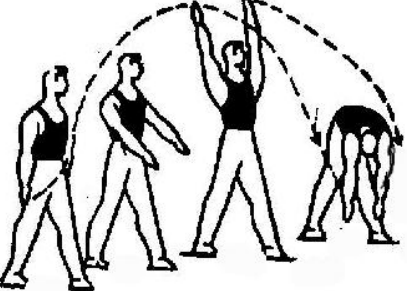
- физическая тренировка должна проводиться на свежем воздухе или хорошо проветренном помещении; утром – после сна, днем – через 1,5–2 часа после еды, вечером – за 1–1,5 часа до сна;
- выбор комплекса производится с учетом уровня физической подготовленности сотрудников;
- выполнение комплекса следует начинать с плавных потягиваний или с ходьбы и медленного бега;
- упражнения выполняются в определенном темпе, с широкой амплитудой; дыхание должно быть полным, спокойным, преимущественно через нос. Медленный темп – выполнение одного элемента в течение 2 сек, средний темп – в течение 1,5 сек, быстрый темп – в течение 1 сек;
- после упражнения с большой физической нагрузкой делается пауза 30–40 сек, во время которой выполняются упражнения на расслабление;
- физическая тренировка заканчивается водными процедурами: обтирание до пояса прохладной, а затем холодной водой, душ, полоскание холодной водой горла, растирание тела полотенцем.

Первый комплекс

Назначение: повышение работоспособности, укрепление здоровья и закаливание организма.

Методические указания: каждое упражнение выполняется с широкой амплитудой, упражнения на расслабление и дыхание – медленно. Комплекс может проводиться как в помещении, так и на открытой площадке.



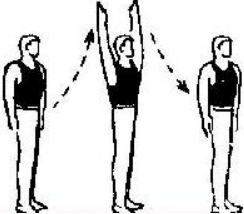
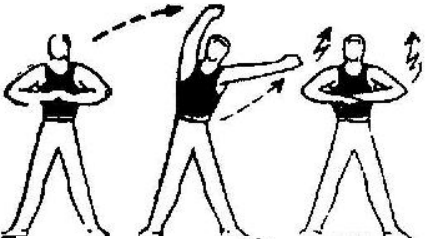
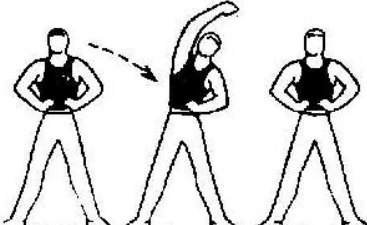
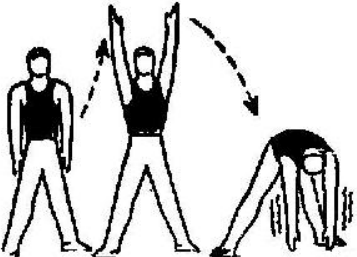
Упражнение	Кол-во повторений и темп выполнения упражнения	Схема выполнения упражнения
1. И. п. – строевая стойка. Поднимание рук вверх – вдох, опускание – выдох	6 раз; медленно	
2. И. п. – строевая стойка. Ходьба на месте и в движении	30 секунд	
3. И. п. – строевая стойка. Наклоны вперед. Во время поднимания рук – вдох, при наклоне – выдох	8 раз; медленно	
4. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища	8 раз; медленно	
5. И. п. – ноги врозь, руки внизу. Поднимание рук вверх, напрягая мышцы и сжимая пальцы в кулак, – вдох; наклоняя туловище вперед, свободно уронить руки вперед (расслабление) – выдох.	5–6 раз; медленно	
6. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. Пружинистые приседания, не отрывая пяток от пола	6 раз; медленно	


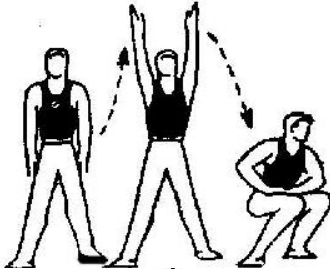
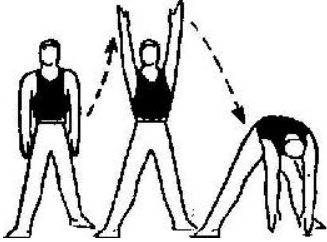


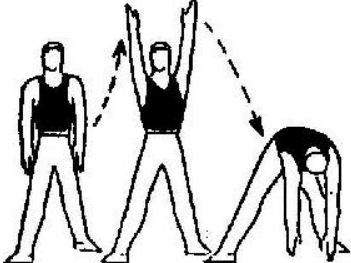
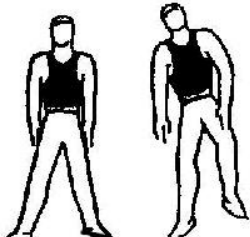
<p>7. И. п. – ноги врозь, руки внизу. Наклоны в стороны</p>	<p>6 раз; медленно</p>	
<p>8. И. п. – ноги врозь, руки внизу. Глубокое дыхание</p>	<p>5–6 глубоких вдохов и выдохов</p>	
<p>9. И. п. – упор присев. Переход в положение упор лежа и возвращение в исходное положение</p>	<p>6 раз; медленно</p>	
<p>10. И. п. – ноги врозь, руки внизу. Поднимание рук вверх и расслабленное их опускание вниз с наклонами туловища вперед. Во время поднимания рук вверх – глубокий вдох, При опускании – выдох</p>	<p>6 раз; медленно</p>	

Второй комплекс

Назначение: повышение работоспособности и укрепление здоровья, развитие выносливости.

Методические указания: комплекс состоит из общеразвивающих упражнений без снарядов. Для развития выносливости в начале и в конце упражнений проводится равномерный бег. Комплекс выполняется на открытой площадке.

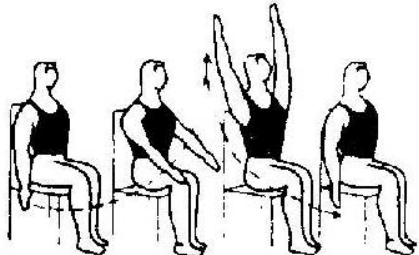
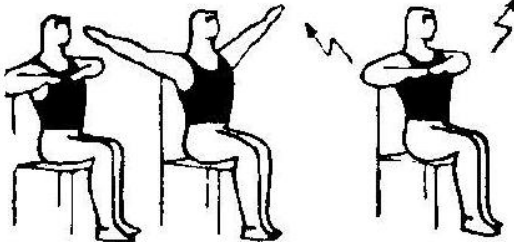
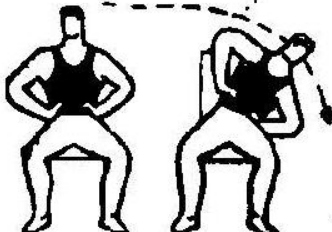

Упражнение	Кол-во повторений и темп выполнения упражнения	Схема выполнения упражнения
1. Ходьба обычная, с высоким подниманием колен, с выпадами	2–3 минуты; свободно	
2. Бег обычный	3 минуты; медленно	
3. И. п. – строевая стойка. Поднимание рук вверх – вдох, опускание – выдох	8 раз; медленно	
4. И. п. – ноги врозь, руки перед грудью. Повороты в стороны с движением рук. При разведении рук в стороны – вдох, возвращение в и. п. – выдох	По 8 раз в каждую сторону; медленно	
5. И. п. – ноги врозь, руки на поясе	По 8 раз; медленно	
6. И. п. – то же. Поднимание рук вверх, и расслабленное их опускание вниз с наклоном туловища вперед. Во время поднимания рук вверх – глубокий вдох, при опускании – выдох	6 раз; медленно	

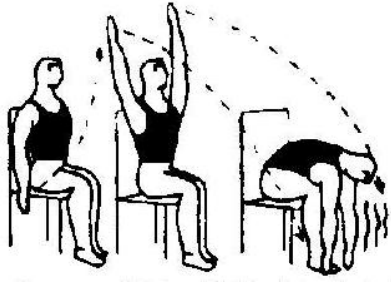
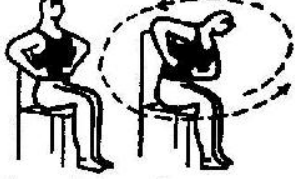


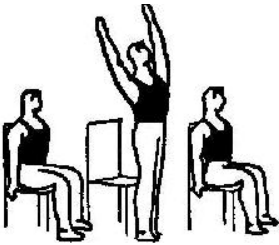

<p>7. И. п. – ноги врозь, руки вверху, пальцы переплетены. Наклоны вперед</p>	<p>6 раз; медленно</p>	
<p>8. И. п. – ноги врозь, руки внизу. Приседания (медленно поднять прямые руки вверх, потянуться – вдох, опуская руки, присесть, положить кисти рук на колени – выдох)</p>	<p>4–6 раз; медленно</p>	
<p>9. И. п. – то же. Наклоны вперед (поднимаясь на носки, отвести руки назад вверх, смотреть вверх – вдох; опускаясь на ступню, наклониться вперед, не сгибая колен, – выдох)</p>	<p>4–6 раз; медленно</p>	
<p>10. Ходьба обычная</p>	<p>3 минуты</p>	
<p>11. Бег обычный</p>	<p>3 минуты; медленно</p>	
<p>12. И. п. – ноги врозь, руки внизу. Поднимание рук вверх и расслабленное их опускание вниз с наклоном туловища вперед («уронить руки»). Во время поднимания рук вверх – глубокий вдох, при опускании – выдох</p>	<p>6 раз; медленно</p>	
<p>13. И. п. – то же. Расслабление ног (встать на правую ногу, левую расслабить и свободно потрясти; затем встать на левую ногу, поднять правую и потрясти)</p>	<p>4 раза каждой ногой</p>	

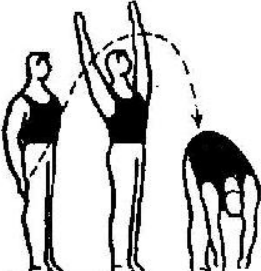
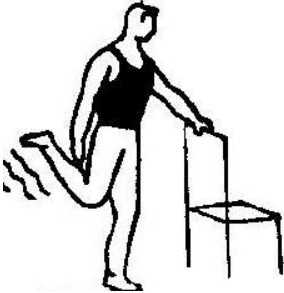
Третий комплекс

Назначение: предупреждение отрицательного влияния во время длительного пребывания в особых условиях и восстановление работоспособности.

Методические указания: сначала выполняются общеразвивающие упражнения, затем на гибкость, а в конце комплекса – на расслабление и глубокое дыхание. Комплекс может выполняться дома, в процессе служебной деятельности и после нее.

Упражнение	Кол-во повторений и темп выполнения упражнения	Схема выполнения упражнения
1. И. п. – сидя на стуле, руки внизу. Поднимание рук вверх с прогибанием назад – вдох, опускание рук вниз – выдох	8 раз; медленно	
2. И. п. – сидя, руки перед грудью. Разведение рук в стороны – вдох, сведение – выдох	8 раз; медленно	
3. И. п. – сидя, руки на поясе. Наклоны в стороны	8 раз; медленно	
4. И. п. – сидя, руки за головой. Повороты туловища вправо и влево	По 6 раз в каждую сторону	

<p>5. И. п. – сидя, руки внизу, поднимание рук вверх, прогибаясь в поясничной части, и расслабленное опускание их вниз с наклоном туловища вперед («уронить руки»). Во время поднимания рук – вдох, при опускании – выдох</p>	<p>6 раз; медленно</p>	
<p>6. И. п. – руки на поясе. Вращение туловища</p>	<p>По 6 раз в каждую сторону; медленно</p>	
<p>7. И. п. – сидя, руки в упоре сзади. Поднимание ног (поднять согнутую в колене ногу вверх, выпрямить и медленно опустить вниз)</p>	<p>6 раз; медленно</p>	
<p>8. И. п. – сидя, руки в упоре сзади. Скрестные движения ногами. Положение ног меняется произвольно</p>	<p>8 раз; медленно</p>	
<p>9. И. п. – руки внизу. Вставание (встать, поднимая руки вверх, потянуться – вдох; сесть, опустить руки вниз – выдох)</p>	<p>6 раз; медленно</p>	
<p>10. И. п. – сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Сгибание и разгибание ног (имитация движений велосипедиста)</p>	<p>6–12 раз; медленно</p>	

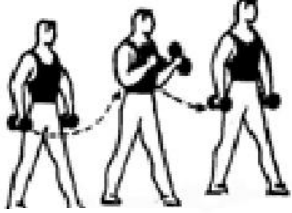
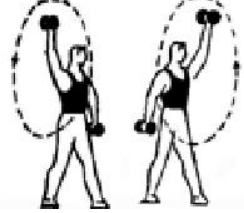
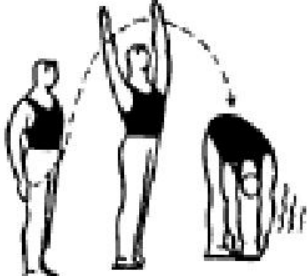
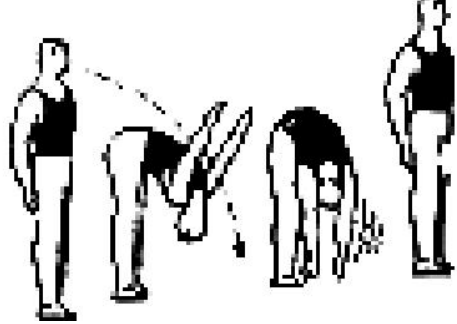
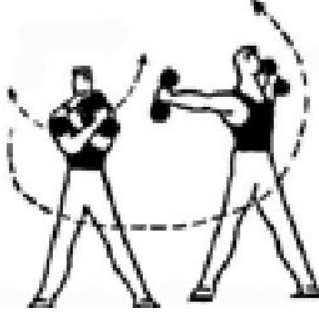
<p>11. И. п. – строевая стойка. Поднимание и опускание рук (поднять руки вверх – вдох, расслабить мышцы, «уронить» руки, наклонить туловище вперед, принять и. п.)</p>	<p>6 раз; медленно</p>	
<p>12. И. п. – стоя, опираясь левой (правой) рукой на спинку стула. Поднимание и опускание ног (напрягая мышцы, поднять правую ногу коленом вверх, расслабляя мышцы, «уронить» ногу, то же опираясь другой рукой)</p>	<p>6 раз; медленно</p>	


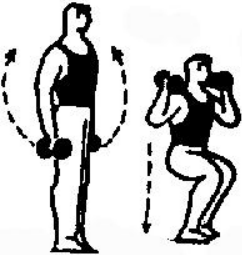
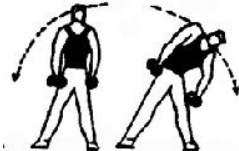

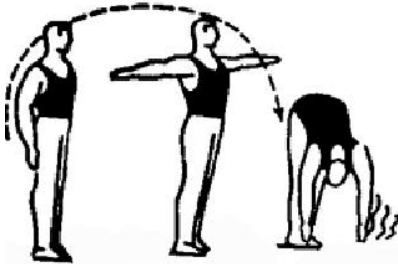
Четвертый комплекс

Назначение: повышение работоспособности и укрепление здоровья, развитие силы и силовой выносливости.

Методические указания: в комплекс включены упражнения с гантелями весом 1–2 кг. При развитии силовых качеств необходимо постепенно увеличивать нагрузку. Упражнения выполняются сериями по 4–6 раз. Дыхание глубокое и ритмичное. После выполнения 3–4 упражнений с гантелями выполняются упражнения на расслабление и глубокое дыхание.

Упражнение	Кол-во повторений и темп выполнения упражнения	Схема выполнения упражнения
<p>1. И. п. – строевая стойка, руки с гантелями внизу. Ходьба на месте</p>	<p>30 секунд; спокойно</p>	
<p>2. И. п. – ноги врозь, руки внизу. Поднимание рук – вдох, опускание вниз – выдох</p>	<p>4–6 раз</p>	


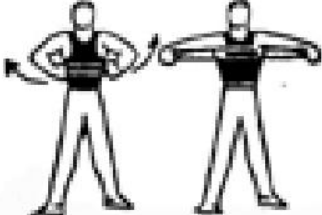

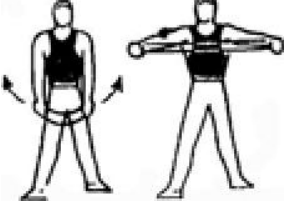
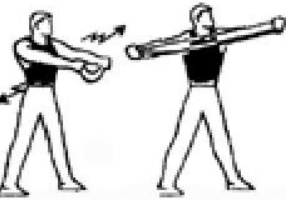
<p>3. И. п. – то же. Сгибание и разгибание рук (одновременно)</p>	<p>4–6 раз; медленно</p>	
<p>4. И. п. – ноги врозь, правая рука вверх, левая внизу. Круговые движения руками назад</p>	<p>4–6 вращений</p>	
<p>5. И. п. – строевая стойка (без гантелей). Поднимание рук вверх и расслабленное их опускание вниз с наклонами туловища вперед («уронить» руки). Во время поднимания рук – глубокий вдох, при опускании – полный выдох</p>	<p>6 раз; медленно</p>	
<p>6. И. п. – строевая стойка (без гантелей). Наклон туловища вперед с отведением рук назад и отпусканием их вниз. Наклоняясь вперед, отвести напряженные руки назад и, расслабляя мышцы, «уронить» руки, принять и. п.</p>	<p>6 раз; медленно</p>	
<p>7. И. п. – ноги врозь, руки обхватывают грудь, гантели у плеч. Повороты туловища с отведением рук в стороны. Упражнение выполняется мягко; во время разведения рук – вдох, при сведении – выдох</p>	<p>6 раз; медленно</p>	

<p>8. И. п. – ноги врозь, руки внизу. Прогиб назад, наклоны вперед. При наклонах вперед ноги в коленях не сгибать, делать выдох, при возвращении в и. п. – вдох</p>	<p>6 раз; медленно</p>	
<p>9. И. п. – ноги вместе, руки внизу. Приседания (медленно приседая, поднять гантели к плечам, выпрямляясь, опустить руки вниз). Во время приседания колени развести, дыхание произвольное</p>	<p>6 раз; медленно</p>	
<p>10. И. п. – ноги врозь, руки внизу. Наклоны в стороны</p>	<p>6 раз; медленно</p>	
<p>11. И. п. – ноги врозь, руки с гантелями за головой. Вращение туловища</p>	<p>По 4 раза в каждую сторону</p>	
<p>12. И. п. – строевая стойка без гантелей. Наклоны туловища вперед с опусканием рук вниз (усиленно напрягая мышцы плечевого пояса и рук, отвести их в стороны – вдох, наклонить туловище вперед, расслабляя мышцы плечевого пояса и рук («уронить» руки), – выдох, принять и. п.)</p>	<p>6 раз; медленно</p>	

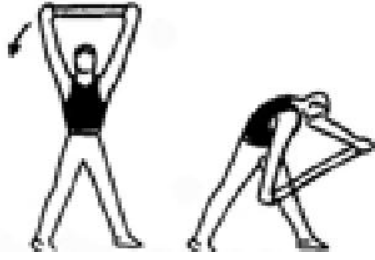
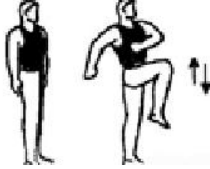
Пятый комплекс

Назначение: повышение работоспособности и укрепление здоровья, развитие силовой выносливости и гибкости.

Методические указания: комплекс состоит из упражнений с эспандером – резиновым амортизатором (желательно использовать эспандеры с усилием напряжения 4–12 кг). Упражнения выполняются плавно, в спокойном темпе с широкой амплитудой.

Упражнение	Кол-во повторений и темп выполнения упражнения	Схема выполнения упражнения
1. И. п. – строевая стойка. Ходьба на месте	30 секунд; спокойно	
2. И. п. – стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, ладони внутрь, эспандер на уровне плеч. Выпрямление рук – вдох, возвращение в и. п. – выдох	6–8 раз; медленно	
3. И. п. – стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, ладони наружу, эспандер за спиной. Разведение рук в стороны	6 раз; медленно	
4. И. п. – ноги врозь, руки опущены, ладони внутрь. Поднимание рук в стороны до уровня плеч и опускание их в исходное положение	6 раз; медленно	
5. И. п. – стоя, ноги врозь, руки вытянуты вперед на ширину плеч, ладони внутрь. Пружинистые растягивания эспандера	6–8 раз; медленно	

<p>6. И. п. – стоя на правой ноге с опорой рукой на стул; левая рука согнута в локте у плеча, носок левой ноги в ручке эспандера. Выпрямление ноги. То же правой ногой</p>	<p>8 раз каждой ногой</p>	
<p>7. И. п. – стоя, носок правой ноги в ручке эспандера, левая нога сзади, руки внизу удерживают другую ручку эспандера. Прогибание туловища (отклоняясь назад согнуть руки к груди – вдох, возвратиться в и. п. – выдох). Дыхание не задерживать</p>	<p>6 раз</p>	
<p>8. И. п. – стоя, ноги вместе, носок правой ноги в ручке эспандера, туловище наклонено вперед, руки у груди удерживают другую ручку эспандера. Выпрямление туловища – вдох, возвращение в и. п. – выдох</p>	<p>6 раз; медленно</p>	
<p>9. И. п. – стоя, ноги широко врозь, носок правой ноги в ручке эспандера, другая ручка в правой руке, левая рука на бедре. Сгибание руки с наклоном влево. То же с наклоном вправо</p>	<p>6 раз; медленно</p>	


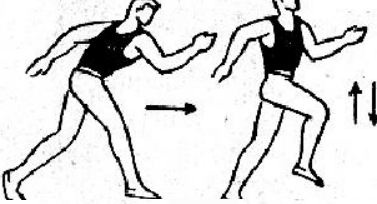
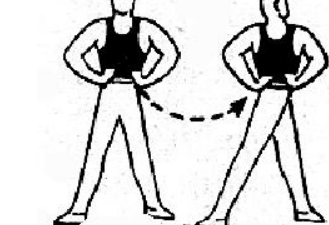

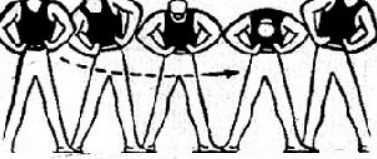

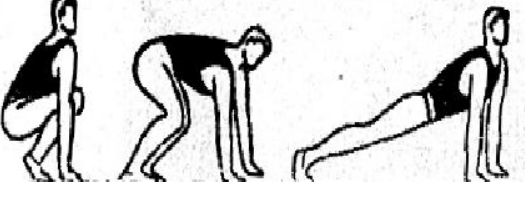
<p>10. И. п. – стоя, ноги широко врозь, руки с эспандером вверх. Наклоны вперед (наклоняясь вперед, вытянуть эспандер на ширину ног – выдох, возвратиться в и. п. – вдох)</p>	<p>6 раз; медленно</p>	
<p>11. И. п. – строевая стойка. Ходьба на месте</p>	<p>30 секунд; спокойно</p>	
<p>12. И. п. – ноги врозь, руки внизу. Поднимание рук вверх. Напрягая мышцы сжать кисти в кулаки – вдох, наклоняя туловище вперед, свободно «уронить» руки – выдох</p>	<p>6 раз; медленно</p>	



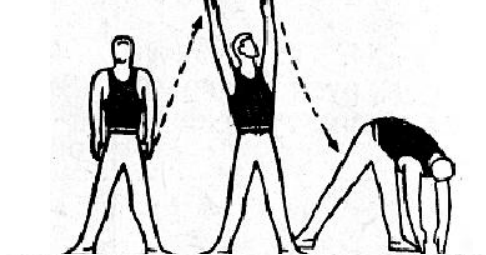

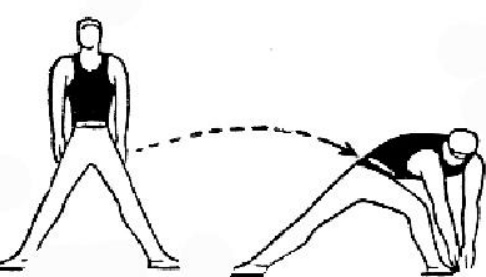
Шестой комплекс

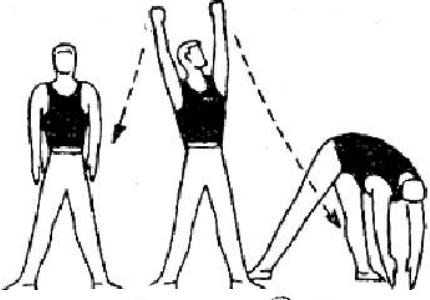
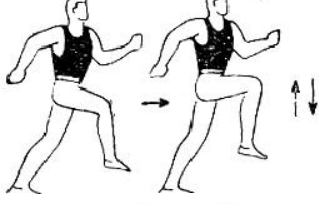

Назначение: сохранение работоспособности и укрепление здоровья, совершенствование специальных качеств, повышение эмоциональной устойчивости и устойчивости к укачиванию.

Методические указания: комплекс может использоваться как для общей физической разминки, так и для совершенствования специальных качеств. Упражнения выполняются сериями по 4–6 повторений в медленном темпе. Дыхание глубокое и ритмичное. Для снижения нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы рекомендуются упражнения на расслабление.

Упражнение	Кол-во повторений и темп выполнения упражнения	Схема выполнения упражнения
<p>1. И. п. – строевая стойка. Поднимание рук вверх – вдох, опускание – выдох</p>	<p>6 раз; медленно</p>	

<p>2. И. п. – строевая стойка. Ходьба обычная на месте</p>	<p>30 секунд</p>	
<p>3. Бег обычный или на месте</p>	<p>1–2 минуты; медленно</p>	
<p>4. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища в стороны</p>	<p>6 раз; медленно</p>	
<p>5. И. п. – ноги врозь, руки в стороны ладонями вверх, пальцы сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах</p>	<p>8 раз; темп средний</p>	
<p>6. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. Вращение туловища</p>	<p>По 6 раз в каждую сторону</p>	
<p>7. И. п. – ноги врозь, руки внизу. Поднимание рук вверх, напрягая мышцы и сжимая пальцы в кулаки, – вдох, наклоняя туловище вперед, свободно «уронить» руки – выдох</p>	<p>4–6 раз; медленно</p>	
<p>8. И. п. – упор присев. «Ходение» на руках до упора лежа и возвращение в исходное положение</p>	<p>4–6 раз; медленно</p>	

<p>9. И. п. – сидя, с опорой руками сзади, ноги приподняты. Встречные движения ногами вверх-вниз</p>	<p>2 серии не более 20 движений; темп средний</p>	
<p>10. И. п. – сидя, ноги в стороны. Сгибание туловища с касанием руками носка ноги</p>	<p>По 4 раза к каждой ноге; медленно</p>	
<p>11. И. п. – ноги врозь, руки внизу. Поднимание рук вверх – вдох и расслабленное их опускание с наклоном туловища вперед – выдох.</p>	<p>6 раз; медленно</p>	
<p>12. И. п. – ноги врозь, руки внизу. Приседания (сгибая ноги в тазобедренных и коленных суставах, присесть на полную ступню – выдох; возвратиться в и. п. – вдох)</p>	<p>6 раз; медленно</p>	
<p>13. И. п. – ноги широко врозь, руки внизу. Наклоны туловища вперед – в стороны (наклоняясь к правой (левой) ноге, сгибая ее в коленном суставе, коснуться руками стопы – выдох, возвратиться в и. п. – вдох)</p>	<p>По 4 раза к каждой ноге</p>	

<p>14. И. п. – ноги врозь, руки внизу. Поднимание рук вверх (напрягая мышцы, сжать кисти в кулаки – вдох, наклоняя туловище вперед, свободно «уронить» руки – выдох)</p>	<p>4–6 раз; медленно</p>	
<p>15. Бег обычный или с высоким подниманием бедра</p>	<p>1 минута; медленно</p>	
<p>16. Ходьба и глубокое дыхание</p>	<p>10–12 вдохов и выдохов</p>	

Важным дополнением к медицинскому контролю за состоянием здоровья является самоконтроль. Он помогает занимающимся определить уровень личной физической тренированности, своевременно оценить влияние различных упражнений (комплексов) на отдельные органы и системы организма.

При самоконтроле обращается внимание на самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, желание и нежелание тренироваться. В процессе индивидуальных занятий определяется частота пульса и дыхания. Для правильной оценки уровня физической подготовленности надо следить за изменениями в организме в состоянии покоя после умеренных и максимальных нагрузок.

Сотрудники среднего и старшего возрастов следят, чтобы интенсивность упражнений не была чрезмерной. Физическую нагрузку надо увеличивать постепенно и к концу занятия снижать. При этом упражнения должны вызывать легкие и умеренные функциональные сдвиги: пульс при «трудных» упражнениях должен превышать 135–140 ударов в минуту, в конце зарядки – 100–110, частота дыхания – 20–24 вдоха в минуту. Потоотделение должно быть умеренным, а координация движений не нарушена. Сильный пот, побледнение, высокий пульс (свыше 150–160 ударов в минуту), чрезмерное учащение дыхания, неточность движений свидетельствуют о большой нагрузке. Несоблюдение этих требований приводит к травмам и другим отрицательным влияниям на организм.

Глава 8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С ГРУППОЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Основами организации и проведения занятий физическими упражнениями с сотрудниками, которые отнесены к группе лечебной физической культуры (ЛФК), являются методические программные материалы, подготовленные соответствующими медицинскими и другими учреждениями.

В образовательных учреждениях МВД РФ существует практика направлять данную категорию сотрудников в физкультурные диспансеры или лечебно-оздоровительные организации. Волгоградская академия, и в частности кафедра боевой и физической подготовки, иначе подошла к решению этой проблемы.

К основным реабилитационным и оздоровительным мероприятиям отнесены следующие:

1. Профилактика хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата путем использования лечебного массажа, дозированных физических нагрузок на соответствующие участки опорно-двигательного аппарата и группы мышц (комплексы ЛФК).

2. Диагностика и реабилитация заболеваний сердечно-сосудистой системы, при условии возможного воздействия на нее лечебными физическими упражнениями.

3. Использование физических упражнений для воздействия на дыхательные органы занимающихся путем комплексного подхода к решаемой проблеме.

4. Врачебный контроль за состоянием здоровья сотрудников, отнесенных к группе ЛФК.

5. Использование в реабилитационных целях сауны и водных процедур.

6. Использование процедур психологической разгрузки.

Для обеспечения данных мероприятий необходимо наличие специально оборудованной аудитории, в которой имеется:

- массажный стол;
- станок для вибромассажа;
- велотренажеры;
- стенка «Здоровье»;
- медицинболы, гимнастические палки и скакалки;
- динамометры (становой, кистевой);
- тонометр, сухой спирометр;
- электрокардиографы;
- видеоаппаратура;

– магнитофон.

Кроме того, подготовлены диаграммы-тесты физических нагрузок, графики определения уровня физического развития занимающихся.

Для проведения занятий и решения консультационных вопросов приглашаются на договорной основе медицинские работники.

8.1. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Сердечно-сосудистая система обеспечивает доставку к тканям необходимых питательных веществ, кислорода, воды и столь же непрерывное удаление продуктов обмена веществ при помощи движущейся жидкой среды.

Любое заболевание сердечно-сосудистой системы ведет к более или менее выраженному снижению функции кровообращения. В этих условиях ограничивается адаптационная способность всей кислородно-транспортной системы, в результате чего физическая работоспособность снижается.

Реабилитация больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями – одна из самых актуальных проблем здравоохранения, так как сердечно-сосудистые заболевания занимают первое место среди причин смерти. По данным Всемирной организации здравоохранения во всех странах мира число их значительно возросло. При этом увеличилось количество пострадавших в возрасте до 45 лет; более того, сердечно-сосудистая патология стала одной из основных причин смерти людей в самом трудоспособном возрасте – от 45 до 60 лет. В развитых странах мира основной причиной инвалидности являются заболевания сердечно-сосудистой системы.

Возникновению сердечно-сосудистых заболеваний способствуют гиподинамия, нерациональное питание, неблагоприятные экологические факторы, а также вредные привычки (курение, алкоголизм), стрессовые ситуации, психоэмоциональные перегрузки.

Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний необходимы адекватный двигательный режим, диетотерапия, применение общеукрепляющих средств (закаливание, массаж, сауна и др.).

Лечебное и профилактическое действие умеренных физических нагрузок обусловлено тренировкой микроциркуляции крови в тканях опорно-двигательного аппарата (мышечного кровотока). Физические упражнения способствуют ускорению крово- и лимфотока, увеличению объема циркулирующей крови, ликвидации застойных

явлений в органах, усилению метаболизма, регенерации тканей, нормализации психоэмоционального статуса больного (сон, настроение и др.).

Кроме того, ходьба, ЛФК и другие умеренные физические нагрузки являются эффективным средством вторичной профилактики заболеваний. Людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы необходимо продолжать занятия физкультурой (лучше циклическими видами – ходьбой, лыжами и др.) всю жизнь. Примерный комплекс лечебной гимнастики при гипертонической болезни представлен на рис. 112. На рис. 113 комплекс упражнений с гантелями рекомендован для больных гипотонией.



Рис. 112

Рис. 113

8.2. Лечебная физкультура при заболевании органов дыхания

Дыхательная система состоит из тканей и органов, обеспечивающих легочную вентиляцию и легочное дыхание. Дыхание – это единый процесс, состоящий из трех неразрывных звеньев: внешне-

го дыхания, то есть газообмена между внешней средой и кровью легочных капилляров, происходящего в легких; переноса газов, осуществляемого системами кровообращения и крови; внутреннего (тканевого) дыхания, то есть газообмена между кровью и клеткой, в процессе которого клетки потребляют кислород и выделяют углекислоту.

Работоспособность человека определяется в основном тем, какое количество кислорода, усвоенного из воздуха, перешло в кровь легочных капилляров и доставлено в ткани и клетки, что и выполняют три указанные выше системы.

При заболеваниях легких нарушается функция внешнего дыхания:

- расстраивается механика дыхания, что связано с потерей эластичности легочной ткани, изменяется ритмичность фаз дыхания, уменьшается подвижность грудной клетки;
- снижается диффузная способность легких, что приводит к нарушению нормального газообмена между кровью и альвеолярным воздухом;
- затрудняется бронхиальная проходимость в результате бронхоспазма, утолщения стенок бронхов, повышенной секреции и механической закупорки бронхов при большом количестве мокроты.

При применении физических упражнений некоторой компенсации дыхательной недостаточности можно достичь за счет улучшения локальной вентиляции легких (функционирование легочных капилляров), вследствие чего создаются условия для усиления газообмена.

Установлена роль дыхательной мускулатуры в активизации дыхания во время физической работы. Главной задачей ЛФК при легочной патологии является восстановление нарушенной функции легких.

Систематическое и раннее применение лечебной гимнастики (ЛГ) способствует нормализации частоты и глубины дыхания, улучшению выделения мокроты, дренажной функции, ликвидации застойных явлений и др. Массаж воротниковой области, грудной клетки, активизация дыхания способствуют отхождению мокрот.

Эффективность применения ЛГ у больных с легочной патологией зависит от интенсивности (дозировки) выполняемых упражнений, соотношения дыхательных и общеразвивающих упражнений, исходного положения больного, а также возраста, пола, течения заболевания и функционального состояния больного.

При легочной патологии нецелесообразны ни гипервентиляция (увеличение легочной вентиляции), ни гиповентиляция (уменьшение легочной вентиляции, задержка дыхания).

При выполнении ЛГ глубина дыхания должна быть адекватной состоянию здоровья больного, течению заболевания, возрасту и функциональному состоянию организма. На рис. 114 представлен комплекс лечебной гимнастики для больных бронхитом и пневмонией.



Рис. 114

8.3. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения

Болезни системы пищеварения занимают существенное место в клинической медицине. Заболевания органов пищеварения часто поражают людей наиболее трудоспособного возраста, обуславливая высокий показатель временной нетрудоспособности и инвалидизации.

Тесная анатомо-физиологическая связь между органами пищеварения делает невозможным раздельное лечение того или иного органа при его заболевании.

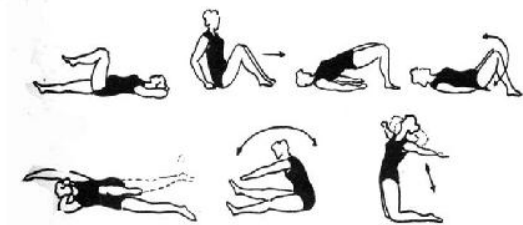
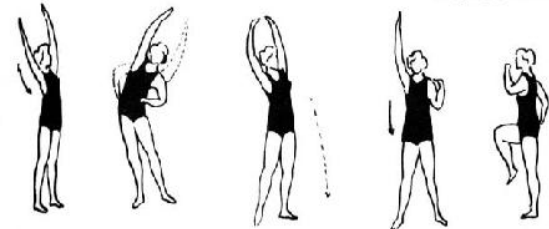
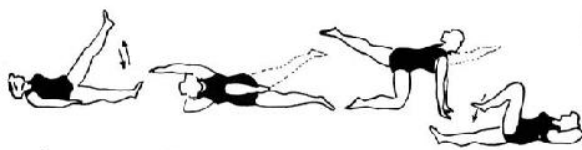
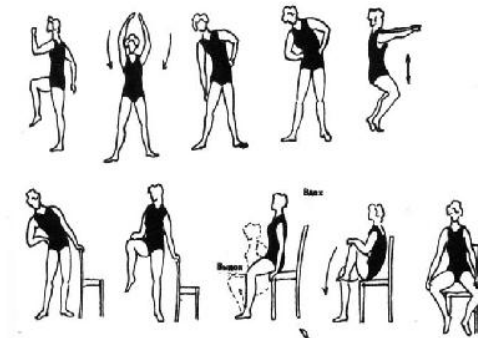
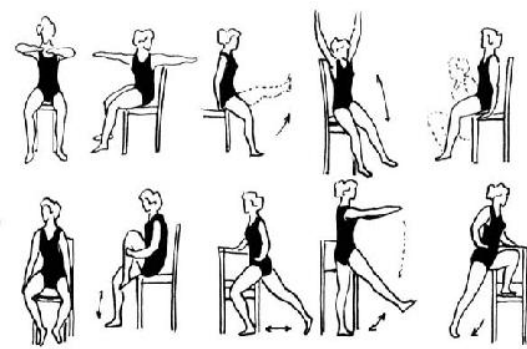
При заболевании пищеварительной системы наблюдаются изменения двигательной, секреторной и всасывающей функций. Патологические процессы желудочно-кишечного тракта находятся в теснейшей взаимосвязи между собой и обусловлены нарушением нервной регуляции.

В результате нарушения секреторной функции развиваются гастриты, язва желудка и двенадцатиперстной кишки и др., а при расстройстве моторной функции – колиты, запоры и др.

Основными средствами лечения болезней органов пищеварения являются диетотерапия, лекарственные средства, массаж, движения (ЛФК, умеренные физические нагрузки и пр.), физио- и гидропроцедуры. ЛФК при этой патологии оказывает общетонизирующее действие, отлаживает нейрогуморальную регуляцию, стимулирует крово- и лимфообращение в органах брюшной полости, укрепляет мышцы брюшного пресса, способствует нормализации эвакуаторной и моторной функций кишечника и др.

Результат воздействия физических упражнений зависит от их вида, дозировки, ритма и темпа выполнения, от этапа их применения, продолжительности курса, а также от сочетания их с диетой и другими лечебными средствами.

Таким образом, ЛФК и массаж оказывают положительное влияние на органы брюшной полости, стимулируют регуляторные механизмы пищеварительной системы. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки требуется выполнение комплекса, представленного на рис. 115. При холецистите – комплекс на рис. 116. При колитах и гастроптозе – на рис. 117 и 118 соответственно.



Puc. 115

Puc. 116



Puc. 117

Puc. 118

8.4. Лечебная физкультура в травматологии и ортопедии

Опорно-двигательный аппарат часто подвергается воздействиям внешней среды, инфекциям и т. п., что приводит к различным патологическим состояниям. Так, трудовая деятельность и занятия спортом нередко приводят к значительным изменениям в опорно-двигательном аппарате.

После повреждений, заболеваний и особенно после оперативных вмешательств на тканях опорно-двигательного аппарата нередко развиваются функциональные нарушения, резко ограничивающие двигательные возможности больного, его способность обслуживать себя. Поэтому раннее применение функциональных методов лечения (ЛФК, гидрокинезотерапия и др.), массаж, физиотерапия и т. д. патогенетически обоснованы. На рис. 119 представлен комплекс лечебной гимнастики для профилактики тугоподвижности в плечевом и локтевом суставах.

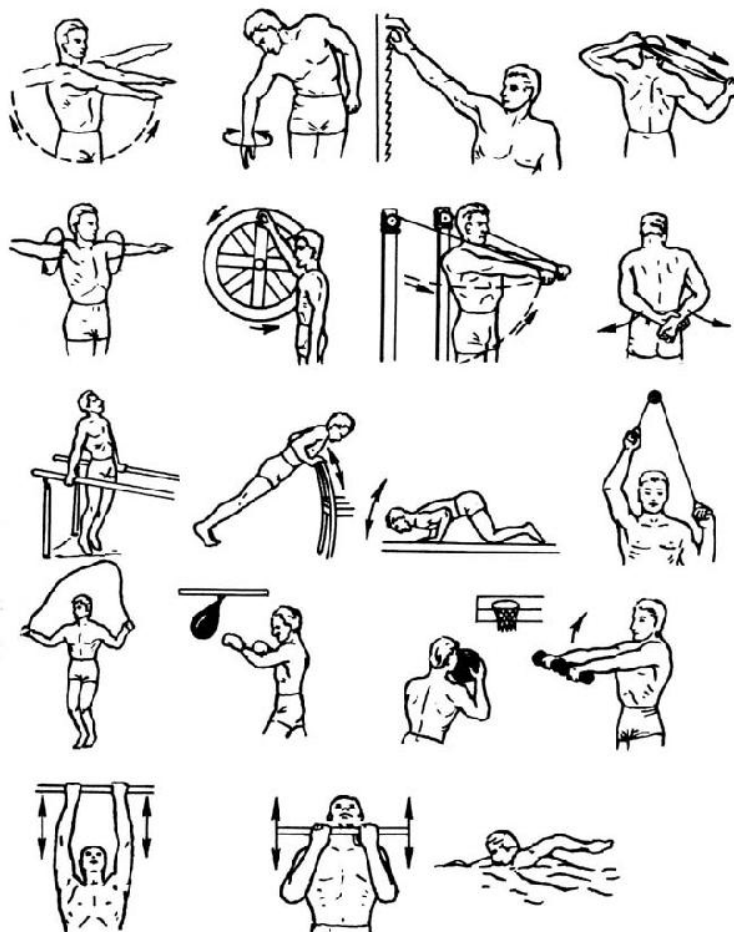


Рис. 119

**Примерные контрольные вопросы
по боевым приемам борьбы
для профессорского-преподавательского состава
ОУ МВД России**

Мужчины

Билет 1

1. Загиб руки за спину толчком при подходе сзади.
2. Освобождение от захвата одной руки двумя сверху с переходом на задержание.
3. Упреждающее действие при попытке достать оружие из заднего кармана.
4. Защита от удара ножом наотмашь с переходом на задержание.
5. Защита от удара рукой сверху с помощью ПР.

Билет 2

1. Загиб руки за спину «замком» при подходе спереди.
2. Освобождение от захвата противником двух рук сверху с переходом на задержание.
3. Упреждающее действие при попытке достать оружие из нагрудного кармана.
4. Защита от удара ножом наотмашь с переходом на задержание.
5. Защита от бокового удара рукой в голову с переходом на задержание и надевание наручников.

Билет 3

1. Загиб руки толчком при движении противника шагом.
2. Освобождение от обхвата туловища спереди с руками с переходом на задержание.
3. Упреждающее действие при попытке достать оружие из бокового кармана брюк.
4. Защита от удара ножом сверху с переходом на задержание.
5. Защита от прямого удара рукой в солнечное сплетение с помощью ПР.

Б и л е т 4

1. Загиб руки за спину нырком при подходе спереди.
2. Освобождение от обхвата туловища сзади с руками с переходом на задержание.
3. Упреждающее действие при попытке достать оружие из сапога.
4. Защита от удара ножом наотмашь с переходом на задержание.
5. Наружный осмотр под угрозой огнестрельным оружием в положении стоя и надевание наручников.

Б и л е т 5

1. Загиб руки за спину рывком при подходе спереди.
2. Освобождение от обхвата противником сзади за горло предплечьем с переходом на задержание.
3. Упреждающее действие при попытке достать оружие из-за пояса.
4. Защита от удара ножом сбоку с переходом на задержание.
5. Наружный осмотр под угрозой огнестрельным оружием в положении лежа и надевание наручников.

Б и л е т 6

1. Рычаг локтя через предплечье при подходе сбоку.
2. Освобождение от обхвата туловища спереди без рук с переходом на задержание.
3. Защита от угрозы огнестрельным оружием сзади в упор с переходом на задержание.
4. Защита от удара ножом снизу с переходом на задержание.
5. Наружный осмотр под угрозой огнестрельным оружием в положении стоя и надевание наручников.

Б и л е т 7

1. Загиб руки за спину рывком при подходе спереди.
2. Освобождение от захвата одежды на груди с переходом на задержание.
3. Защита от угрозы огнестрельным оружием спереди в упор с переходом на задержание.
4. Защита от удара ножом тычком с переходом на задержание.
5. Рычаг руки внутрь с переходом на задержание и надевание наручников.

Б и л е т 8

1. Загиб руки толчком при подходе сзади.
2. Освобождение от захвата двух рук сверху с переходом на задержание.

3. Упреждающее действие при попытке достать оружие из-за пояса.

4. Защита от удара ножом сбоку с переходом на задержание.

5. Защита от бокового удара в голову рукой с переходом на задержание и надевание наручников.

Б и л е т 9

1. Рычаг локтя через шею.

2. Освобождение от захвата противником ног спереди с переходом на задержание.

3. Упреждающее действие при попытке достать оружие из сапога.

4. Защита от удара ножом снизу с переходом на задержание.

5. Защита от бокового удара в голову с помощью ПР.

Б и л е т 10

1. Рычаг руки наружу с переходом на загиб руки за спину.

2. Освобождение от захвата одной руки двумя сверху с переходом на задержание.

3. Защита от угрозы огнестрельным оружием сзади в упор с переходом на задержание.

4. Защита от удара ножом сверху с переходом на задержание.

5. Защита от прямого удара рукой в голову с переходом на задержание и связывание веревкой (ремнем).

Б и л е т 11

1. Рычаг руки внутрь с переходом на загиб руки за спину.

2. Освобождение от обхвата туловища сзади без рук с переходом на задержание.

3. Упреждающее действие при попытке достать оружие из бокового кармана брюк.

4. Защита от удара ножом тычком с переходом на задержание.

5. Защита от удара снизу носком в промежность с переходом на задержание.

Б и л е т 12

1. Загиб руки за спину «замком» при подходе спереди.

2. Освобождение от обхвата туловища спереди с руками с переходом на задержание.

3. Упреждающее действие при попытке достать оружие из нагрудного кармана.

4. Защита от удара ножом снизу с переходом на задержание.

5. Защита от прямого удара рукой в солнечное сплетение с помощью ПР.

Билет 13

1. Загиб руки за спину «нырком» при подходе спереди.
2. Освобождение от обхвата туловища сзади с руками с переходом на задержание.
3. Защита от угрозы огнестрельным оружием сзади в упор с переходом на задержание.
4. Защита от удара ножом сверху с переходом на задержание.
5. Наружный осмотр под угрозой огнестрельным оружием в положении стоя и надевание наручников.

Билет 14

1. Загиб руки за спину рывком при подходе спереди.
2. Освобождение от захвата противником за горло спереди с переходом на задержание.
3. Защита от угрозы огнестрельным оружием спереди в упор с переходом на задержание.
4. Защита от удара ножом тычком с переходом на задержание.
5. Защита от удара рукой наотмашь с переходом на задержание и надевание наручников.

Билет 15

1. Рычаг локтя через предплечье при подходе сбоку.
2. Освобождение от обхвата туловища спереди без рук с переходом на задержание.
3. Упреждающее действие при попытке достать оружие из-за пояса.
4. Защита от удара ножом наотмашь.
5. Защита от удара ногой снизу (носком) в промежность с переходом на задержание.

Билет 16

1. Рычаг руки наружу с переходом на загиб руки за спину.
2. Освобождение от обхвата туловища спереди с руками с переходом на задержание.
3. Упреждающее действие при попытке достать оружие из заднего кармана.
4. Защита от удара ножом сбоку.
5. Защита от удара сверху рукой с помощью ПР.

Билет 17

1. Рычаг руки наружу с переходом на загиб руки за спину.
2. Освобождение от обхвата туловища сзади без рук с переходом на задержание.

3. Упреждающее действие при попытке достать оружие из бокового кармана брюк.
4. Защита от удара ножом снизу.
5. Наружный осмотр под угрозой огнестрельным оружием в положении стоя и надевание наручников.

Б и л е т 18

1. Загиб руки за спину толчком при подходе сзади.
2. Освобождение от обхвата туловища сзади с руками с переходом на задержание.
3. Упреждающее действие при попытке достать оружие из нагрудного кармана.
4. Защита от удара ножом сверху.
5. Защита от прямого удара рукой с помощью ПР.

Б и л е т 19

1. Рычаг локтя через предплечье при подходе сбоку.
2. Освобождение от обхвата туловища сзади без рук с переходом на задержание.
3. Упреждающее действие при попытке достать оружие из сапога.
4. Защита от удара ножом наотмашь.
5. Рычаг руки внутрь с переходом на задержание и связывание веревкой (ремнем).

Б и л е т 20

1. Рычаг локтя через шею при подходе сбоку.
2. Освобождение от захвата рук снизу с переходом на задержание.
3. Упреждающее действие при попытке достать оружие из заднего кармана.
4. Защита от удара ножом сбоку.
5. Рычаг руки наружу с переходом на задержание и надевание наручников.

Б и л е т 21

1. Загиб руки за спину толчком при подходе сзади.
2. Освобождение от захвата рук снизу с переходом на задержание.
3. Защита от угрозы огнестрельным оружием сзади в упор с переходом на задержание.
4. Защита от удара ножом сверху.
5. Наружный осмотр под угрозой огнестрельным оружием в положении лежа и надевание наручников.

Б и л е т 22

1. Загиб руки за спину толчком при подходе сзади.
2. Освобождение от захвата за горло сзади предплечьем с переходом на задержание.
3. Защита от угрозы огнестрельным оружием спереди в упор с переходом на задержание.
4. Защита от удара ножом наотмашь.
5. Защита от прямого удара рукой с помощью ПР.

Б и л е т 23

1. Загиб руки за спину рывком.
2. Освобождение от захвата одежды на груди с переходом на задержание.
3. Защита от угрозы огнестрельным оружием сзади в упор с переходом на задержание.
4. Защита от удара ножом тычком.
5. Защита от прямого удара кулаком в солнечное сплетение с переходом на задержание и надевание наручников.

Б и л е т 24

1. Рычаг локтя через предплечье при подходе сбоку.
2. Освобождение от захвата противником двух ног спереди с переходом на задержание.
3. Упреждающее действие при попытке достать оружие из нагрудного кармана.
4. Защита от удара ножом снизу.
5. Защита от удара кулаком сверху с переходом на задержание и надевание наручников.

Б и л е т 25

1. Рычаг руки внутрь с переходом на загиб руки за спину.
2. Освобождение от обхвата туловища, спереди без рук с переходом на задержание.
3. Упреждающее действие при попытке достать оружие из бокового кармана брюк.
4. Защита от удара ножом сверху.
5. Защита от прямого удара рукой в голову с переходом на задержание и надевание наручников.

Б и л е т 26

1. Загиб руки за спину рывком при подходе спереди.
2. Освобождение от обхвата туловища сзади без рук с переходом на задержание.

3. Защита от огнестрельного оружия спереди в упор с переходом на задержание.

4. Защита от удара ножом сбоку.

5. Наружный осмотр под угрозой огнестрельным оружием в положении лежа.

Б и л е т 27

1. Загиб руки за спину «замком» при подходе спереди.

2. Освобождение от захвата одежды на груди с переходом на задержание.

3. Упреждающее действие при попытке достать оружие из сапога.

4. Защита от удара ножом наотмашь.

5. Защита от бокового удара кулаком в челюсть с переходом на задержание и надевание наручников.

Б и л е т 28

1. Загиб руки за спину «нырком» при подходе спереди.

2. Освобождение от захвата руки сверху двумя руками с переходом на задержание.

3. Упреждающее действие при попытке достать оружие из нагрудного кармана.

4. Защита от удара ножом сверху.

5. Защита от удара рукой сверху с помощью ПР.

Б и л е т 29

1. Загиб руки за спину «замком» при подходе спереди.

2. Освобождение от захвата противником двух рук сверху с переходом на задержание.

3. Упреждающее действие при попытке достать оружие из нагрудного кармана.

4. Защита от удара ножом тычком с переходом на задержание.

5. Защита от удара рукой сверху с переходом на задержание и надевание наручников.

Б и л е т 30

1. Загиб руки за спину «нырком» при подходе спереди.

2. Освобождение от обхвата туловища сзади без рук с переходом на задержание.

3. Защита от огнестрельного оружия спереди в упор с переходом на задержание.

4. Защита от удара ножом сверху.

5. Наружный осмотр под угрозой огнестрельным оружием в положении лежа и надевание наручников.

Женщины

Билет 1

1. Загиб руки за спину толчком при подходе сзади.
2. Освобождение от захвата одной руки двумя сверху.
3. Защита от удара ножом наотмашь с переходом на задержание.

Билет 2

1. Загиб руки за спину «замком» при подходе спереди.
2. Освобождение от захвата противником двух рук сверху.
3. Защита от удара ножом сбоку с переходом на задержание.

Билет 3

1. Освобождение от обхвата туловища спереди с руками с переходом на задержание.
2. Загиб руки за спину рывком при подходе спереди.
3. Защита от удара ножом сверху с переходом на задержание.

Билет 4

1. Загиб руки за спину «нырком» при подходе спереди.
2. Освобождение от обхвата туловища сзади с руками с переходом на задержание.
3. Защита от удара ножом наотмашь с переходом на задержание.

Билет 5

1. Загиб руки за спину рывком при подходе спереди.
2. Освобождение от обхвата противником сзади за горло предплечьем с переходом на задержание.
3. Защита от удара ножом сбоку с переходом на задержание.

Билет 6

1. Рычаг локтя через предплечье при подходе сбоку.
2. Освобождение от обхвата туловища спереди без рук с переходом на задержание.
3. Защита от удара ножом снизу с переходом на задержание.

Билет 7

1. Загиб руки за спину рывком при подходе спереди.
2. Освобождение от захвата одежды на груди с переходом на задержание.
3. Защита от угрозы огнестрельным оружием спереди в упор с переходом на задержание.

Б и л е т 8

1. Освобождение от захвата двух рук сверху с переходом на задержание.
2. Защита от удара ножом сбоку с переходом на задержание.
3. Загиб руки толчком при подходе сзади.

Б и л е т 9

1. Рычаг локтя через шею.
2. Защита от удара ножом снизу с переходом на задержание.
3. Освобождение от захватов одежды на груди.

Б и л е т 10

1. Освобождение от захватов за кисти рук снизу.
2. Защита от удара ножом сверху с переходом на задержание.
3. Загиб руки спереди рывком.

Б и л е т 11

1. Задержание при подходе сбоку способом «под ручку».
2. Освобождение от обхвата туловища сзади без рук с переходом на задержание.
3. Задержание при подходе сбоку способом рычаг локтя через шею.

Б и л е т 12

1. Загиб руки за спину «замком» при подходе спереди.
2. Освобождение от обхвата туловища спереди с руками с переходом на задержание.
3. Защита от удара ножом снизу с переходом на задержание.

Б и л е т 13

1. Освобождение от захватов за горло спереди.
2. Освобождение от захватов запястья двумя руками сверху.
3. Защита от угрозы огнестрельным оружием сзади в упор с переходом на задержание.

Б и л е т 14

1. Загиб руки за спину рывком при подходе спереди.
2. Освобождение от захвата противником за горло спереди с переходом на задержание.
3. Защита от угрозы огнестрельным оружием спереди в упор с переходом на задержание.

Б и л е т 15

1. Рычаг локтя через предплечье при подходе сбоку.
2. Освобождение от обхвата туловища спереди без рук с переходом на задержание.
3. Защита от удара поясом наотмашь.

Б и л е т 16

1. Рычаг руки наружу с переходом на загиб руки за спину.
2. Освобождение от обхвата туловища спереди с руками с переходом на задержание.
3. Защита от удара ножом сбоку.

Б и л е т 17

1. Освобождение от захватов за запястье двумя руками сверху.
2. Освобождение от обхвата туловища сзади без рук с переходом на задержание.
3. Защита от удара ножом снизу.

Б и л е т 18

1. Освобождение от захвата рук сверху.
2. Загиб руки за спину толчком при подходе сзади.
3. Защита от удара ножом сверху.

Б и л е т 19

1. Рычаг локтя через предплечье при подходе сбоку.
2. Освобождение от обхвата туловища сзади без рук с переходом на задержание.
3. Защита от удара ножом наотмашь.

Б и л е т 20

1. Освобождение от захвата рук снизу с переходом на задержание.
2. Рычаг локтя через шею при подходе сбоку.
3. Освобождение от захвата за горло двумя руками спереди.

Б и л е т 21

1. Загиб руки за спину толчком при подходе сзади.
2. Освобождение от захвата рук снизу.
3. Защита от угрозы огнестрельным оружием сзади в упор с переходом на задержание.

Б и л е т 22

1. Загиб руки за спину рывком при подходе спереди.
2. Освобождение от захвата за горло сзади предплечьем с переходом на задержание.

3. Защита от угрозы огнестрельным оружием спереди в упор с переходом на задержание.

Б и л е т 23

1. Загиб руки за спину «нырком» при подходе спереди.
2. Освобождение от захвата одежды на груди с переходом на задержание.
3. Защита от удара ножом сверху с переходом на задержание.

Б и л е т 24

1. Рычаг локтя через предплечье при подходе сбоку.
2. Защита от удара ножом снизу.
3. Защита от угрозы огнестрельным оружием сзади в упор с переходом на задержание.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Значение физической культуры.....	6
Глава 2. Цели и задачи физической подготовки рядового и начальствующего состава учебных заведений МВД России.....	10
Глава 3. Методика преподавания разделов физической подготовки.....	19
Глава 4. Применение боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел.....	25
Глава 5. Боевые приемы борьбы.....	33
Глава 6. Нормативные требования системы физического воспитания.....	140
Глава 7. Индивидуальная физическая подготовка.....	145
Глава 8. Особенности организации занятий по физической подготовке с группой лечебной физической культуры.....	164
Приложения.....	172

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Овчинников Владимир Александрович

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НАЧАЛЬСТВУЮЩЕГО СОСТАВА
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ**

Учебно-методическое пособие

Редактор *А. В. Саенко*

Технический редактор *Е. Н. Полоскова*

Корректоры *С. П. Рачкова, М. С. Емельяненко*

Компьютерная верстка *О. Л. Ходуновой*

ПД № 9-0024 от 25.05.2001

Подписано в печать 22.09.2003. Формат 60x84/16. Бумага офсетная.

Гарнитура Arial. Печать офсетная.

Физ. печ. л. 11,75. Усл. п. л. 10,93. Уч.-изд. л. 12,39.

Тираж 500. Заказ 215.

Волгоградская академия МВД России.

Редакционно-издательский отдел.

400089, Волгоград, ул. Историческая, 130.

ООП ВА МВД России.

400131, Волгоград, ул. Коммунистическая, 36.