

**МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КРАСНОДАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ**

Кафедра тактико-специальной, огневой и физической подготовки

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Курс лекций

Ставрополь-2012

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка является составной частью профессиональной подготовки сотрудника органов внутренних дел, представляет собой процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе двигательных навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.

Целью физической подготовки сотрудников органов внутренних дел является формирование физической и психологической готовности к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач в соответствии с их предназначением, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении различных противоправных проявлений, а также обеспечения высокой работоспособности рядового и начальствующего состава в процессе служебной деятельности.

Вместе с тем физическая подготовка является самостоятельным разделом служебно-боевой подготовки и важнейшим компонентом профессионального мастерства сотрудников органов внутренних дел. Она предусматривает формирование профессионально важных качеств и служебно-прикладных двигательных навыков, в том числе боевых приемов борьбы и способов преодоления различных естественных и искусственных препятствий. Формирует боевую, физическую и психологическую готовность курсантов к эффективным действиям в экстремальных ситуациях, связанных с применением мер насильственного воздействия.

Физическая подготовка в образовательных учреждениях МВД России представлена как самостоятельная учебная дисциплина. Она входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования и должна обеспечить развитие духовных и физических сил курсантов, формировать у них такие общечеловеческие ценности, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Свои образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные функции физическая подготовка наиболее полно осуществляет в рамках специализированной системы обучения, предусматривающей профилирование занятий применительно к оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности сотрудника органов внутренних дел. Такое профилирование предусматривает не только формирование прикладных двигательных умений и навыков, но и обучение эффективному и правомерному решению задач правоохранительной деятельности (задержание правонарушителей, оказывающих неповиновение или сопротивление, силовое единоборство с вооруженным или невооруженным правонарушителем и т.д.). Физическая подготовка основывается на общероссийских законах и нормативных документах, регламентирующих развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации и физическую подготовку сотрудников МВД России.

Настоящий лекционный курс предназначен для курсантов очной формы обучения Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России. Подготовлен в соответствии с рабочей учебной программой по дисциплине «Физическая подготовка», приказом МВД РФ от 29 июля 1996 года № 412 «Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел», приказом МВД РФ от 15 мая 2001 года № 510 «О внесении изменений и дополнений в Наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел», утвержденное приказом МВД РФ от 29 июля 1996 года № 412, примерными программами учебной дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных учреждений МВД России (2007).

ЛЕКЦИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА В ВУЗАХ МВД РОССИИ

ЦЕЛЬ ЛЕКЦИИ: сформировать у курсантов Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России представление об учебной дисциплине «Физическая подготовка».

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Цель, содержание, формы, порядок построения учебного процесса и контроль физической подготовки в образовательном учреждении МВД России.
2. Рабочая учебная программа по физической подготовке курсантов Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России.
3. Основные термины и понятия учебной дисциплины «Физическая подготовка».
4. Анкетирование обучаемых в интересах дисциплины «Физическая подготовка».

СОДЕРЖАНИЕ

Вопрос 1. ЦЕЛЬ, СОДЕРЖАНИЕ, ФОРМЫ, ПОРЯДОК ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА И КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ МВД РОССИИ

1.1. Цель и задачи физической подготовки

Целью физической подготовки курсантов является формирование физической готовности выпускника образовательного учреждения МВД России к эффективному решению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, развитию профессио-

нально-психологических качеств личности, обеспечивающих успешное овладение специальностью, укрепление и сохранение здоровья.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач:

- приобретение знаний основ теории и методики физической подготовки и спорта, здорового образа жизни;

- обучение боевым приемам борьбы и профессионально-прикладным двигательным навыкам: преодоление препятствий и ускоренному передвижению на местности;

- развитие и формирование профессионально важных физических качеств и обеспечение оптимального уровня индивидуальной профессионально-прикладной физической подготовленности, высокой работоспособности на протяжении всего времени обучения;

- овладение системой практических умений и навыков самозащиты и личной физической безопасности, обеспечивающих правомерное применение физической силы и специальных средств для пресечения противоправных проявлений в типичных ситуациях оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел;

- формирование психологической устойчивости, смелости, решительности, инициативы, выдержки и самообладания.

Успешное решение целевой установки дисциплины «Физическая подготовка», выполнение квалификационных требований к знаниям, умениям и навыкам выпускника филиала возможно на основе:

- оптимального подбора средств, методов и форм обучения;

- воспроизведения на занятиях по физической подготовке различных заданий, ситуаций и условий, максимально приближенных к реальным;

- решения различных вводных по тактике личной физической безопасности и правомерному применению специальных средств и боевых приемов борьбы;

-обеспечения должного контроля за выполнением учебной программы.

Каждая категория курсантов имеет свои специфические задачи, которые необходимо реализовать в процессе обучения. Данные задачи определяются спецификой деятельности по выполняемым профессиональным задачам, вытекают из требований профессиональной деятельности к уровню развития профессионально важных качеств каждой конкретной категории обучаемых - сотрудник уголовного розыска и сотрудник предварительного следствия в ОВД. Общепринято определять профессионально-значимые качества сотрудников МВД России по психофизиологическим типам деятельности:

-гиподинамический тип профессиональной деятельности - для сотрудников предварительного следствия. Специальность - 030501.65 – юриспруденция. Необходим высокий уровень общей и специальной выносливости. Достаточный уровень развития основных физических качеств. Прикладных двигательных навыков самозащиты, боевых приемов борьбы и рукопашного боя.

-гипердинамический тип профессиональной деятельности - для сотрудников уголовного розыска. Специальность - 030505.65 – правоохранительная деятельность. Необходим высокий уровень развития скоростно-силовых качеств, скоростных и координационных способностей, общей и специальной выносливости, а также оперативного мышления, настойчивости, выдержки и многих других психических и психофизических качеств.

1.2. Содержание физической подготовки

Содержание физической подготовки курсантов Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России состоит из пяти разделов: теоретические основы физической подготовки; общая физическая подготовка; боевые приемы борьбы; учебно-боевая практика; проверка и оценка индивидуальной физической подготовленности.

1.2.1. Материал теоретического раздела предусматривает овладение выпускниками системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания возможностей физической подготовки в обеспечении их самосовершенствования и повышения профессионального мастерства. Теоретический раздел учебной программы излагается курсантам на лекциях и отрабатывается на семинарских занятиях, на индивидуальных или групповых консультациях, во время тематических бесед. Лекционные и семинарские занятия планируются в начале каждой сессии. На первой лекции по специально разработанной анкете проводится анкетирование курсантов, имеющее целью определить мотивационно-ценностные ориентации курсантов в вопросах физической подготовки, узнать, есть ли опыт занятий спортом, каково отношение к здоровому образу жизни и т.д.

1.2.2. Учебный материал раздела «Общая физическая подготовка» включает четыре темы: прикладная легкая атлетика и ускоренные передвижения; прикладная гимнастика и атлетическая подготовка; преодоление препятствий; спортивные и подвижные игры. Данные темы обеспечивают формирование прикладных двигательных навыков и повышение уровня физического развития, в том числе профессионально важных физических и психологических качеств, ознакомление курсантов с современными средствами и методами физической подготовки, приобретение личного опыта целенаправленного повышения уровня своей психофизической подготовленности с помощью занятий физическими упражнениями. Занятия, как правило, планируются концентрированно и носят комплексный характер. В содержание основной части занятия включаются учебные вопросы из различных разделов и тем дисциплины «Физическая подготовка».

1.2.3. Учебный материал раздела «Боевые приемы борьбы» направлен на овладение курсантами практическими умениями и навыками силового задержания и обезвреживания правонарушителей, пресечение действий вооруженного преступника. Раздел состоит из тринадцати учебных тем, которые разделены на три основных блока:

- первый блок – направлен на обучение ударной технике и задержанию под воздействием болевых приемов невооруженного преступника, оказывающего пассивное неповиновение (1 курс);

-второй блок – направлен на обучение бросковой технике и умению проводить задержание под воздействием болевых и удушающих приемов невооруженного преступника, оказывающего активное неповиновение (2 курс);

- третий блок – направлен на совершенствование комбинаций из приемов и действий, технико-тактических действий против вооруженного преступника, умению проводить задержание с угрозой применения огнестрельного оружия, пресекать действия вооруженного холодным оружием преступника, проводить и оказывать помощь сотруднику полиции (3 курс).

1.2.4. Раздел «Учебно-боевая практика» является логическим продолжением процесса обучения курсантов боевым приемам борьбы, развитием профессионально важных физических и психологических качеств, формированием физической и психологической готовности к выполнению оперативно-служебных задач. Данный раздел предназначен для изучения курсантами 4-5 курса и направлен на приобретение опыта пресечения противоправных проявлений в условиях моделирования типовых ситуаций оперативно-служебной деятельности. Состоит из трех учебных тем, которые могут проходить в форме межкафедральных деловых игр и комплексных оперативно-тактических учений. К учебным занятиям могут привлекаться специалисты кафедры оперативно-разыскной деятельности, преподаватели тактико-специальной и боевой подготовки, и др.

1.2.5. Проверка и оценка физической подготовки направлена на установление соответствия индивидуальной физической подготовленности курсантов требованиям руководящих документов, современное устранение недостатков в организации учебно-воспитательного процесса по физической подготовке и дальнейшей его корректировкой.

1.3. Формы физической подготовки в вузе МВД России

Физическая подготовка в образовательном учреждении МВД России проходит в следующих основных формах.

1.3.1. *Учебные занятия* являются основной формой физической подготовки курсантов и предусматриваются в учебных планах на протяжении всего периода обучения. Имеют, в основном, практическую направленность. Включаются в учебное расписание, как правило, в первой половине дня.

1.3.2. *Учебно-тренировочные занятия* в группах спортивного совершенствования также являются одной из наиболее эффективных форм физической подготовки, позволяющей постоянно повышать уровень специальной физической подготовленности курсантов. Занятия по видам спорта проводятся под руководством преподавателя или инструктора-общественника (из числа наиболее подготовленных курсантов) на базе центра рукопашного боя и профессионально-прикладных видов спорта.

1.3.3. *Индивидуальные занятия (текущие консультации)* под руководством преподавателя проводятся с курсантами, пропустившими основное учебное занятие (болезнь, командировка, отпуск), а также консультирование курсантов по вопросам, возникающим в ходе усвоения разделов и тем рабочей программы.

1.3.4. *Самостоятельная подготовка.* Самостоятельные занятия физической подготовкой и спортом под руководством преподавателя являются обязательной дополнительной формой занятий физической подготовкой, предусмотрены учебным планом. Основная цель данных занятий - выработка необходимых физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости) и закрепление (тренировка) боевых приемов борьбы.

1.3.5. *Факультативные занятия* предусмотрены учебным планом и планируются в расписании занятий, как правило, для категории курсантов, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности. Рекомендации по посещению факультативных занятий курсантами в каждой учебной группе дает ведущий преподаватель. На данных занятиях частич-

но решаются задачи специализации выпускников филиала: для уголовного розыска преимущественно проходят занятия по разделу «Боевые приемы борьбы», для сотрудников предварительного следствия - общая физическая подготовка с преимущественным использованием спортивных и подвижных игр.

1.3.6. *Спортивные и спортивно-массовые мероприятия* проводятся в течение всего периода обучения на основании плана спортивных и физкультурно-массовых мероприятий филиала. Каждый курсант обязан активно систематически участвовать в данной форме физической подготовки и по окончании обучения иметь один или несколько спортивных разрядов по профессионально-прикладным видам спорта, культивируемых в филиале.

1.3.7. *Утренняя физическая зарядка* является обязательным элементом распорядка дня и проводится в целях повышения функциональных возможностей организма, его закаливания. Организуют и контролируют ход утренней физической зарядки командиры подразделений служебно-боевой подготовки.

1.4. Порядок построения учебного процесса по физической подготовке

Учебный процесс по физической подготовке строится на основе руководящих документов по организации учебного процесса в образовательных учреждениях МВД России, Министерства образования и науки РФ, примерных учебных программ по физической подготовке, приказов МВД России.

Внутренняя организация учебно-воспитательного процесса физической подготовки курсантов Ставропольского филиала КрУ МВД России состоит из трех основных этапов:

-первый этап «Начальная физическая подготовка» направлен на формирование готовности к обучению и воспитанию в филиале путем ускоренной адаптации к особенностям учебы и быта и повышения уровня

физической подготовленности курсантов (Начальная профессиональная подготовка);

-второй этап «Базовый» направлен на развитие и коррекцию профессионально важных физических качеств, обучение основам техники выполнения боевых приемов борьбы (1,2 курс);

- третий этап «Целевой» направлен на формирование физической и психологической готовности к выполнению оперативно-служебных задач в экстремальных условиях профессиональной деятельности, совершенствование профессионально важных физических качеств, боевых приемов борьбы, технико-тактических действий (3,4,5 курс).

При этом средства всех этапов должны быть тесно взаимосвязаны между собой в такой последовательности, чтобы в каждом из них обеспечивалось качественно новое приращение результатов тренировки, и создавалась база для последующего этапа.

1.5. Контроль физической подготовки

В проверку и оценку индивидуальной физической подготовленности курсантов входит текущий, рубежный и итоговый виды контроля.

Текущий контроль осуществляется на учебном занятии каждый раз при выполнении физических упражнений.

Рубежный контроль проходит после окончания раздела. Планируется не менее одного раза в семестр.

Итоговый контроль проходит в форме:

-семестровых зачетов, экзамена по дисциплине «Физическая подготовка» и комплексного экзамена по физической и огневой подготовке.

Результаты сдачи зачета оцениваются «зачтено» и «не зачтено».

Экзаменационная оценка по дисциплине «Физическая подготовка» выставляется на основании оценок, полученных за выполнение не менее двух общефизических упражнений и одного служебно-прикладного.

Экзаменационная оценка комплексного экзамена по физической и огневой подготовке выставляется на основании оценок, полученных за выполнение нормативов и практических заданий (упражнений) по физической и огневой подготовке.

В основу составления практической части комплексного экзамена должна быть заложена следующая схема: поиск и преследование преступника на местности – преодоление препятствий - единоборство и силовое задержание правонарушителя – огневое поражение преступника, оказавшего вооруженное сопротивление.

В раздел «Физическая подготовка» комплексного экзамена может входить: бег (кросс) (3000-5000 метров) с преодолением препятствий искусственного и естественного типа (200-400 метров), выполнение учебно-тренировочной схватки с противником (3-5 минут), демонстрация техники выполнения боевых приемов борьбы (пять приемов) и силовых упражнений (одно упражнение, предусмотренное программой обучения).

1.5.1. Критерии оценки курсантов

Проверка индивидуальной физической подготовленности курсантов осуществляется не менее чем по двум общефизическим упражнениям (сила, быстрота и ловкость, преодоление полосы препятствий).

Индивидуальная оценка физической подготовленности курсантов складывается из оценок, полученных ими за выполнение контрольных упражнений, а также боевых приемов борьбы и 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.

«зачтено» - при получении общих оценок «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

«не зачтено» - при получении общей оценки «неудовлетворительно».

При проведении зачета повторное выполнение упражнений с целью улучшения полученной оценки не опускается.

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 таким образом:

«выполнено» - если прием проведен согласно описанию, быстро, уверенно и доведен до завершения.

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

Выполнение боевых приемов борьбы должно заканчиваться задержанием и сопровождением партнера до команды преподавателя «*ОТПУСТИТЬ ЗАХВАТ!*».

1.5.2. Порядок организации и проведения проверки

Перед началом проверки (рубежного контроля, зачета, экзамена) учебная группа в полном составе представляется преподавателю, осуществляющему проверку.

После доклада командира группы о готовности, курсанты по одному выходят из строя и докладывают преподавателю о прибытии для сдачи проверки по дисциплине «Физическая подготовка», после чего лично берут практическое задание (билет), называют его номер и занимают свое место в строю группы.

Проводится общая физическая разминка в составе группы под руководством преподавателя, командира группы или лица, назначенного преподавателем.

После проведения разминки курсанты приступают к непосредственной сдаче контрольных нормативов.

Выполняются общефизические упражнения, затем служебно-прикладное упражнение. В первую очередь выполняются силовые упражнения, далее упражнение на ловкость, быстроту и выносливость. Служебно-прикладное упражнение - боевые приемы борьбы (пять приемов) выполняются по билетам.

В форме текущего контроля может быть осуществлен прием упражнения на выносливость (кросс 1000, 3000, 5000, и 10000 метров) и преодоление полосы препятствий. В комплексном экзамене все упражнения выполняются целостно без перерывов на восстановление организма после физической нагрузки.

Вопрос 2. РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ СТАВРОПОЛЬСКОГО ФИЛИАЛА КРАСНОДАРСКОГО УНИВЕРСИТЕТА МВД РОССИИ

2.1. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по физической культуре.

Специальность – правоохранительная деятельность.

Квалификация- юрист(2005)

Минимальные требования ГОСТа

К содержанию дисциплины «Физическая культура»

Теоретические знания: ее общекультурная и профессиональная значимость; физическая культура личности; основы здорового образа жизни студента; общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания; профессионально-прикладная физическая подготовка

студентов; основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма; организационно-правовые основы физической подготовки сотрудников правоохранительных органов; особенности двигательного режима работы сотрудников различных служб правоохранительных органов; особенности двигательного режима работы сотрудников различных служб правоохранительных органов; профессионально важные физические качества сотрудников различных служб правоохранительных органов; общепедагогические и специфические принципы физической подготовки сотрудников правоохранительных органов; средства, методы и формы физической подготовки; построение процесса физической подготовки в образовательных учреждениях правоохранительных органов.

Практические умения и навыки: броски; приемы борьбы лежа; удушающие приемы; приемы задержания и сопровождения правонарушителей; удары и защита от ударов; уходы из опасных положений при единоборствах и борьбе с правонарушителями; приемы обезоруживания правонарушителей; наружный осмотр и связывание правонарушителя; способы помощи сотруднику правоохранительных органов при задержании сопротивляющихся правонарушителей; приемы рукопашного боя с автоматом; действия с использованием средств активной обороны (резиновой палки); учебно-тренировочные поединки по борьбе, боксу, рукопашному бою; отработка правомерных действий по силовому пресечению правонарушителей; задержанию и сопровождению сопротивляющихся правонарушителей на основе моделирования типовых ситуаций оперативно-служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов; формирование абсолютной и взрывной силы, общей и специальной выносливости.

2.2. Требования к освоению содержания дисциплины

«Физическая подготовка»

В результате изучения дисциплины выпускник филиала должен:

Иметь представление:

- о роли физической культуры и развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- об особенностях двигательного режима работы сотрудника уголовного розыска и предварительного следствия ОВД;

- о порядке организации оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в системе МВД России;

- о порядке проверки и оценки физической подготовленности сотрудников ОВД;

- об основах методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;

знать:

- основные руководящие документы, регламентирующие физическую подготовку в МВД РФ;

- цель, содержание и формы физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России и сотрудников ОВД;

- средства и методы формирования прикладных двигательных навыков по преодолению препятствий, боевых приемов борьбы, самозащиты и личной физической безопасности;

- средства и методы формирования профессионально важных физических качеств сотрудников уголовного розыска и предварительного следствия в ОВД;

- закономерности построения учебного процесса по физической подготовке в образовательном учреждении МВД России и в системе служебно-боевой подготовки в органах внутренних дел;

- содержание и порядок выполнения физических упражнений, предусмотренных программой обучения;

- основы самоконтроля за состоянием здоровья, требования личной гигиены;

- основы здорового образа и стиля жизни;

уметь:

- выполнять на положительную оценку контрольные упражнения, предусмотренные программой обучения;

- уверенно и квалифицированно использовать физическую силу, приобретенные навыки по боевым приемам борьбы в оперативно-служебной деятельности с целью пресечения противоправных проявлений;

- применять физические упражнения в целях снятия нервно – эмоционального напряжения, профилактики утомления и поддержания работоспособности в процессе оперативно-служебной деятельности;

иметь навыки:

- силового задержания активно сопротивляющихся правонарушителей;

- передвижения по пересеченной местности, в том числе с преодолением препятствий естественного искусственного типа;

- самозащиты в повседневной жизни и личной физической безопасности при выполнении оперативно-служебных задач;

- страховки и само страховки при выполнении физических упражнений.

2.3.Квалификационная характеристика курсантов по годам обучения

2.3.1.По окончании первого года обучения курсант должен:

знать:

- порядок организации и проведения занятий по физической подготовке;

- требования по физической подготовке, предъявляемые к курсантам первого года обучения;

- положения о технике и мерах безопасности на занятиях по физической подготовке и спорту;

- правомерность применения физической силы и боевых приемов борьбы;

уметь:

-выполнять на положительную оценку контрольные упражнения, предусмотренные программой обучения для курсантов первого курса;

- выполнять страховку и само страховку при выполнении физических упражнений;

- технически верно демонстрировать технику ударов и защит от ударов рукой и ногой, участвовать в учебно-тренировочных и соревновательных боях по ударному виду единоборств в защитном снаряжении (бокс, кикбоксинг);

- проводить задержание под воздействием болевых приемов невооруженного преступника, оказывающего пассивное неповиновение.

2.3.2. По окончании второго года обучения курсант должен:

знать:

- формы, средства и методы самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- требования по физической подготовке, предъявляемые к курсантам второго года обучения;

уметь:

- выполнять на положительную оценку контрольные упражнения, предусмотренные программой обучения для курсантов второго курса;

- технически верно демонстрировать броски, удушающие приемы, приемы борьбы лежа, технику освобождений от захватов и обхватов, участвовать в учебно-тренировочных и соревновательных схватках по борьбе самбо (дзю-до);

- проводить задержание под воздействием болевых и удушающих приемов невооруженного преступника, оказывающего активное неповиновение.

2.3.3. По окончании третьего года обучения курсант должен:

знать:

- основы здорового образа и стиля жизни;

- требования по физической подготовке, предъявляемые к курсантам третьего года обучения;

уметь:

- выполнять на положительную оценку контрольные упражнения, предусмотренные программой обучения для курсантов третьего курса;

- технически верно демонстрировать комбинации из ударов и бросков, удары и защиту от ударов холодным оружием, участвовать в учебно-тренировочных и соревновательных боях по рукопашному бою (комплексному единоборству);

- проводить задержание с угрозой применения огнестрельного оружия, пресекать действия вооруженного холодным оружием преступника и оказывать помощь сотруднику полиции.

2.3.4. По окончании четвертого и пятого года обучения курсант должен:

знать:

- систему личной физической безопасности сотрудника при выполнении оперативно-служебных задач;

- требования по физической подготовке, предъявляемые к курсантам четвертого и пятого года обучения;

- тактику силового задержания правонарушителей;

уметь:

- выполнять на положительную оценку контрольные упражнения, предусмотренные программой обучения для курсантов четвертого и пятого курса;

- выполнять комплексные задания, моделирующие поиск, преследование, задержание активно сопротивляющихся правонарушителей, огневое поражение преступников;

- выполнять разрядные нормативы и требования по одному из служебно-прикладных видов спорта;

- технических верно демонстрировать целостное задержание вооруженного и невооруженного преступника, участвовать в учебно-тренировочных и соревновательных схватках по рукопашному бою, в том числе и с холодным оружием;

- проводить задержание и сопровождение (доставление) с угрозой применения огнестрельного оружия, физической силы и боевых приемов борьбы преступника, вооруженного холодным и огнестрельным оружием, оказывающего активное сопротивление.

По окончании учебного заведения у курсантов должен быть сформирован оптимальный уровень психофизической и технико-тактической подготовленности, а также индивидуальный стиль деятельности применительно к решению задачи силового задержания и обезвреживания правонарушителя.

2.4. Обязанности курсантов

Во время обучения курсант обязан:

- систематически посещать занятия по физической подготовке в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием и отрабатывать пропущенные занятия. В исключительных случаях курсанты могут осуществить отработки занятий в форме реферата. Тематика реферата определяется ведущим преподавателем;

- сдавать контрольные нормативы, зачеты и экзамен по физической подготовке в установленные сроки. Для допуска к сдаче контрольных нормативов посетить учебные занятия в объеме не менее 80%;

- являться на учебные занятия по физической подготовке в установленной форме одежды:

- для занятий на ковре (татами) – спортивный костюм, борцовская куртка или кимоно, мягкая обувь (борцовки, чешки или носки);

- для занятий в спортивных залах – спортивный костюм и спортивную обувь;

- для занятий на открытых площадках – спортивная одежда и обувь, соответствующая программе занятий и погодным условиям;

- для отработки профессионально-прикладных двигательных умений и навыков, связанных с использованием оружия и специальных средств (ускоренные передвижения, марш-бросок, преодоление препятствий, учебно-боевая практика, некоторые темы боевых приемов борьбы) – полевую форму одежды;

иметь спортивную форму, личную экипировку, инвентарь и снаряжение для занятий по боевым приемам борьбы в целях соблюдения личной и общественной гигиены, профилактики травматизма. Курсанты могут допускаться к занятиям по боевым приемам борьбы в повседневной форме одежды, с соблюдением дополнительных мер безопасности;

проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья;

повышать свою индивидуальную физическую подготовленность:

- совершенствовать умения и навыки выполнения боевых приемов борьбы, входящих в программу обучения;

- регулярно выполнять утреннюю физическую зарядку, самостоятельно заниматься физическими упражнениями или посещать занятия в спортивных секциях по служебно-прикладным видам спорта;

- использовать самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом как средство активного отдыха и восстановления организма от напряженной умственной работы, восполнения недостатка двигательной активности;

участвовать в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях учебной группы, курса, филиала;

вести здоровый образ и стиль жизни;

выполнять указания и рекомендации руководителя занятий;

соблюдать личную и общественную гигиену, рациональный режим учебы, отдыха и питания;

соблюдать меры безопасности на занятиях физической подготовке.

2.5. Меры безопасности на занятиях по физической подготовке

Обеспечение безопасности на занятиях по физической подготовке достигается:

- поддержанием дисциплины в процессе занятия;
- правильной организацией и методикой проведения всех форм физической подготовки;
- разъяснительной работой среди курсантов о мерах предупреждения травматизма;
- проверкой преподавателем готовности мест занятий, исправности оборудования и инвентаря;
- обеспечением страховки и оказанием помощи при выполнении упражнений (приемов), связанных с риском и опасностью;
- контролем за соблюдением правил и условий проведения состязаний, сдачей нормативов, выполнения заданных упражнений (приемов);
- учетом соответствия состояния здоровья и физической подготовленности курсантов содержанию занятия;
- постоянным наблюдением за внешними признаками утомления.

Ответственность за нарушение обеспечения мер безопасности на занятиях несет руководитель занятия.

Соблюдение мер личной безопасности курсантами обеспечивается:

- соблюдением личной дисциплины, проявлением собранности и осмотрительности при выполнении заданий;
- началом и окончанием выполнения заданий только по команде преподавателя;
- овладением приемами самостраховки и страховки, применением их при выполнении учебно-тренировочных заданий;
- выполнением заданий преподавателя на самоподготовку;

- немедленным сообщением руководителю занятия и плохом самочувствии (получении травмы) на занятии или перед ним;
- знанием и точным соблюдением правил соревнований по видам спорта (упражнениям), включенным в программу;
- уяснением и соблюдением условий выполнения заданий преподавателя;
- соблюдением формы одежды и ее подгонкой с учетом места занятия, погодных условий и их содержания.

Ответственность за последствия несоблюдения мер личной безопасности на занятиях несут курсанты.

2.6. Врачебный контроль за физической подготовкой курсантов

К формам врачебного контроля в процессе физической подготовки курсантов относится:

- медицинское обследование курсантов в начале каждого учебного года, а также перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физической подготовкой по направлению преподавателя или по желанию самого занимающегося;
- врачебно-педагогические наблюдения на учебных занятиях и соревнованиях;
- санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий физической подготовкой и спортом;
- профилактика спортивного травматизма и заболеваемости;
- соблюдение правил и мер безопасности на учебных занятиях и соревнованиях;
- медицинское обслуживание физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.

Освобождение курсантов от практических занятий по физической подготовке допускается только по заключению врача и является времен-

ной мерой при наличии заболеваний или травм. После выздоровления курсанта отрабатывает пропущенные занятия.

Если курсант в период экзаменационной сессии освобожден врачом от зачета или экзамена по физической подготовке, то этот курсант может быть оценен на основании результатов текущего и рубежного контроля. К занятием в очередном семестре курсант допускается только после сдачи зачетных или экзаменационных требований предыдущего семестра.

При продолжительной болезни курсанта допускается сдача зачета или экзамена на основании требований, разработанных кафедрой. В требования входит обязательная функциональная проба, проводимая совместно со специалистами медицинской службы. При неблагоприятных реакциях организма, свидетельствующих об отсутствии физической тренированности, курсант к сдаче зачета или экзамена может быть не допущен.

Вопрос 3. ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Физическая подготовка – сложная, многофункциональная система, представляющая собой специализированный педагогический процесс физического совершенствования сотрудников, осуществляемый с учетом особенностей их служебной деятельности и в соответствии с принципами профессионального обучения и воспитания. Область научных знаний и некоторые концепции в своем сочетании представляют терминологический базис физической подготовки. Понятийно-терминологический аппарат физической подготовки формируется на базе понятий смежных наук, таких как педагогика, психология, философия, теории физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, андрагогики и др.

Воспитание (как педагогическое явление) – 1) целостный, сознательно организованный педагогический процесс формирования и образования личности в учебно-воспитательных учреждениях специально подго-

товленными специалистами; 2) процесс и результат целенаправленного влияния на развитие личности, ее отношений, черт, качеств, взглядов, убеждений, способов поведения в обществе.

Воспитание духовное – формирование ценностного отношения к жизни, обеспечивающего устойчивое и гармоническое развитие человека. Воспитание духовное – это воспитание чувства долга, справедливости, искренности, ответственности и других качеств, способных придать высший смысл делам и мыслям человека.

Воспитание умственное – формирование интеллектуальной культуры, познавательных мотивов, умственных сил, мышления, мировоззрения и интеллектуальной свободы личности.

Воспитание физической культуры есть сложный поликомпонентный психолого-педагогический процесс формирования физической культуры личности (Г.М.Соловьев, 2004).

Всестороннее развитие личности – целостное и полноценное развитие всех сущностных сил человека, его способностей и дарований.

Гиподинамия – 1) неблагоприятное состояние человека, вызванное длительным ограничением двигательной активности, выражающееся в нарушении функционирования организма или отдельных его систем; 2) чрезмерное ослабление мышечной деятельности человека, снижение его двигательной активности (связывается чаще всего с факторами научно-технического прогресса).

Двигательное действие – произвольное движение (или совокупность движений), направленное на достижение сознательно поставленной цели.

Двигательное умение – 1) выполнение двигательного действия в соответствии с установленными правилами или рациональной техникой.

Двигательные умения и навыки – 2) являются специфической образовательной частью содержания процесса физического воспитания. Традиционно двигательные умения характеризуются такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией вни-

мания и нестабильными способами решения двигательной задачи. Двигательный навык отличается от умения автоматизированностью, высокой точностью и надежностью владения техникой действия. Умения могут определяться ученическим и типовым уровнем усвоения, а навыки – эвристическим и творческим.

Двигательные навыки – 3) это доведенные до автоматизма практические действия, выполняемые в соответствии с поставленной задачей. Двигательные навыки сотрудников подразделяются на общие и профессионально-прикладные. К общим двигательным навыкам относятся навыки в ходьбе, беге, лазании, ползании, плавании, метании и т.п. К профессионально-прикладным навыкам сотрудника полиции, как правило, относятся совершение марш-бросков, преодоление препятствий, прикладное плавание, рукопашный бой и боевые приемы борьбы, стрельба из боевого оружия и т.д.

Двигательные (психомоторные) качества – наличные двигательные возможности человека, обусловленные фенотипом, т.е. сплавом врожденного и приобретенного в процессе упражнения.

Деятельность – форма психической активности личности, направленное на познание и преобразование мира и самого человека. Деятельность состоит из мелких единиц – действий, каждому из которых соответствует своя частная цель или задача. Деятельность включает в себя цель, мотив, способы, условия, результат.

Культура – исторически определенный уровень развития общества, творческих сил и способностей человека, выраженный в типах и формах организации жизни и деятельности людей, в их взаимоотношениях, а также в создаваемых ими материальных и духовных ценностях.

Принципы физической подготовки – прикладность, комплексность, систематичность, оптимальность и конкретность.

Профессиональная готовность – способность к специфической профессиональной функционально-определенной деятельности, решению конкретно поставленных задач на уровне успешного их достижения.

Профессиональная культура – высокий уровень знаний, умений и навыков в определенной области трудовой деятельности.

Профессионально-психологическая готовность – совокупность морально-психических и профессиональных характеристик сотрудников, которые позволяют им в любой момент и в любой обстановке выполнять все возложенные на них функции.

Профессионально-психическая устойчивость – психологическая категория, отражающая специфический вид устойчивости психики человека, проявляющаяся в определенном виде профессиональной деятельности.

Психологическая готовность как составляющая боевой готовности – это определенное качественное состояние умственных, волевых и эмоциональных элементов психики сотрудника, обеспечивающее высокую эффективность и надежность специфической служебно-боевой деятельности.

Специальная физическая подготовка – 1) это специализированный вид физического воспитания особенностей какой-либо деятельности; 2) обучение занимающихся тактико-техническим действиям рукопашного боя и стрелковой подготовке, а также физическая и психологическая подготовка в процессе этих занятий.

Физическое воспитание – целенаправленный, общественно организованный процесс развития и совершенствования двигательных возможностей человека посредством физических упражнений, оно включает в качестве своих основных сторон воспитание физических качеств (управление процессом физического развития) и обучение двигательным действиям (управление процессом физического образования). Конечной целью физического воспитания является достижение физического совершенства и двигательной компетентности человека.

Физическая готовность как составляющая боевой готовности –

1) это конкретное физическое состояние сотрудников, которое позволяет ему успешно выполнять служебно-боевые задачи применительно к его боевому предназначению; 2) результат процесса физической подготовки.

Физическая культура – это область общей культуры и истории человечества, социальный феномен, представляющий собой исторически определенный уровень материальных, духовных, научно-теоретических и практических достижений общества, полученных в процессе специфической деятельности системы физического воспитания и спорта, образования и науки и интегрированных в культуру образа жизни и психофизическое здоровье общества.

Физическая подготовка – это целенаправленный управляемый процесс физического совершенствования сотрудников, осуществляемый с учетом особенностей их профессиональной деятельности.

Физическая подготовленность – есть результат физической подготовки, определенный конкретной деятельностью, уровень физических качеств и сформированных двигательных навыков. Различают понятия общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка представляет собой неспециализированный процесс физического воспитания, создающий широкие, общие предпосылки успеха в самых различных видах деятельности. Специальная физическая подготовка – это специализированный вид физического воспитания особенностей какой-либо деятельности.

Физические качества – это существенные свойства организма человека, обеспечивающие двигательную деятельность определенной физической сложности сотрудников. К основным физическим качествам относятся: выносливость, сила, быстрота и ловкость.

Физические способности – это один из видов способностей, базирующийся на врожденных и специально выработанных психофизиологических и морфологических особенностях организма человека, способст-

вующий успешному преодолению физических нагрузок, в том числе связанных с профессиональной деятельностью.

Физическим развитием называют процесс изменения естественных морфо-функциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни. Иначе, процесс изменения форм и функций организма. К внешним количественным показателям физического развития относят, например, изменения массы тела, роста, окружности тела, жизненной емкости легких и др. Качественно же физическое развитие характеризуется, прежде всего, существенным изменением функциональных возможностей организма по периодам и этапам его возрастного развития, выраженным в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности.

Физическое совершенствование – это процесс улучшения физического состояния сотрудников, а также формирования связанных с ним убеждений, потребностей, знаний и умений в результате систематического выполнения физических упражнений и воздействия соответствующих благоприятных условий.

Физическое состояние – совокупность показателей, характеризующих физическое развитие, функциональное состояние организма и физическую подготовленность сотрудников.

Физическое упражнение – это двигательные действия или совокупность двигательных действий, выполняемых с целью улучшения физического состояния сотрудников, а также решение других задач их совершенствования.

Формирование личности – процесс развития и становления личности под влиянием внешних воздействий воспитания, обучения, социальной среды; целенаправленное развитие личности или каких-либо ее сторон, качеств под влиянием воспитания и обучения; процесс становления человека как субъекта и объекта общественных отношений.

Вопрос 4. АНКЕТИРОВАНИЕ В ИНТЕРЕСАХ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

4.1 Цель анкетирования

Анкетирование курсантов проводится с целью:

- определения опыта занятий физической культурой и спортом;
- выявления спортсменов для комплектования сборных команд филиала;
- определения отношения курсантов к здоровому образу и стилю жизни;
- определения мотивации к систематическим занятиям в спортивных секциях.

4.2. Процедура анкетирования

Курсантам (респондентам) выдаются чистые листки одного формата. На данных листках они проставляют (пишут): дату и номер учебной группы; фамилию, имя и отчество. После этого отвечают в письменном виде на вопросы анкеты. Преподаватель четко зачитывает номер вопроса и возможные варианты ответа, если такие имеются. Анкету можно готовить заранее в распечатанном виде на каждого респондента (приложение 4).

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К СЕМИНАРСКОМУ ЗАНЯТИЮ

1. Цель и задачи физической подготовки в образовательном учреждении МВД России.
2. Содержание физической подготовки в образовательном учреждении МВД России.
3. Формы физической подготовки в образовательном учреждении МВД России.
4. Порядок построения учебно-воспитательного процесса по физической подготовке в образовательном учреждении МВД России.
5. Контроль физической подготовки в образовательном учреждении МВД России.
6. Рабочая учебная программа по физической подготовке курсантов филиала.
7. Врачебный контроль за физической подготовкой курсантов.
8. Термины и понятия учебной дисциплины «Физическая подготовка».

ЛЕКЦИЯ

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ В МВД РОССИИ

ЦЕЛЬ ЛЕКЦИИ: сформировать у курсантов филиала представление о значимости занятий боевыми единоборствами для сотрудника полиции.

ВОПРОСЫ ЛЕКЦИИ

1. Возникновение боевых единоборств в мире.
2. Создатели отечественных систем рукопашного боя.
3. Современные спортивные и боевые единоборства в системе подготовки сотрудников полиции.
4. Основные термины и понятия рукопашного боя и боевых приемов борьбы.

СОДЕРЖАНИЕ

Боевые приемы борьбы являются разделом физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и представляют собой закрепленные законодательством Российской Федерации средства насильственного принуждения правонарушителей, самозащиты сотрудников и защиты граждан от преступных посягательств.

Суть боевых приемов борьбы – задержание правонарушителей. В основу боевых приемов борьбы сотрудников ОВД заложен боевой раздел борьбы самбо. После принятия в 1991 году Закона РФ «О милиции» появилось сегодняшнее определение раздела – боевые приемы борьбы.

В содержание боевых приемов борьбы входит разнообразная техника, взятая из многих видов единоборств: ударная и бросковая техника, техника болевых и удушающих воздействий, противоборства невооруженного против вооруженного холодным и огнестрельным оружием противника, специальная техника осмотра, связывания и сопровождения.

В настоящее время боевые приемы борьбы представляют собой сплав восточных и западных единоборств, систему подготовки сотрудников к действиям в различных экстремальных ситуациях оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности.

Вопрос 1. ВОЗНИКНОВЕНИЕ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВ В МИРЕ

1.1. Возникновение и развитие единоборств в мире

Возникновение борьбы относится к глубокой древности. Первобытный человек в жестокой борьбе с природой за свое существование широко использовал собственную силу, ловкость, сноровку для добывания пищи и для самозащиты.

В древние времена у народов всех стран занятия борьбой были одним из любимейших видов физических упражнений. Об этом свидетельствуют многочисленные памятники культуры и искусства. Занятия борьбой, являясь основной составной частью военной подготовки, проводились главным образом для развития силы, выносливости, ловкости, смелости и других качеств, необходимых воину. Особенно широкое распространение получила борьба в древней Греции, а позже в Риме. На всех крупных праздниках, в том числе и на олимпиадах, проводились игры-состязания, в которых борьбе отводилось почетное место. С 776 г. до нашей эры олимпиады проводились в Греции каждые 4 года. Содержание упражнений входивших в олимпиады, постепенно менялось. Вначале это был только бег, но, начиная с 18-й олимпиады, было введено пятиборье, состоявшее из бега, метания копья, диска, прыжков и борьбы. С этого же времени борьба была включена в олимпийские игры как самостоятельный вид состязаний. С 33-х олимпийских игр был введен так называемый панкратион: сочетание борьбы и кулачного боя.

Судя по различным памятникам искусства и литературы, в то время существовала борьба 2-х видов. Один вид напоминал вольную борьбу, где разрешались подножки, захваты за различные части тела и подбивы. Борец

должен был три раза бросить противника на землю, оставаясь сам на ногах. В другом случае борьба велась до полного изнеможения одного из противников. При этой борьбе, так же как и при современной классической борьбе, противника, необходимо было положить на лопатки.

Борьба на олимпиадах велась по строго определенным правилам и под наблюдением специальных судей. Для участия в олимпийских играх атлеты проходили специальную тренировку в течение длительного времени.

В древнем Риме, так же как и в древней Греции, занятиям борьбы с целью подготовки к военной службе уделялось большое внимание. Борьба обычно включалась в программы различных игр. Стремясь снискать расположение народа, римские императоры постоянно проводили пышные игры-соревнования на специально устроенных аренах амфитеатров и цирков, развращая народ кровавыми зрелищами: боями гладиаторов, борьбой безоружных людей с дикими зверями и т.д. Для этой цели римская знать готовила рабов в специальных школах. Гладиаторские школы были созданы в конце 1 века до нашей эры.

В 394 г., после более чем тысячелетнего существования, олимпийские игры в связи с распространением христианства были запрещены. Начался упадок физической культуры, в том числе и борьбы. Лишь в период средневековья борьба вновь несколько возрождается, но ненадолго.

Новое возрождение искусства борьбы началось с 18 века, когда в ряде стран Европы появились системы физического воспитания, включавшее борьбу как одно из основных физических упражнений. В конце 19 века были возобновлены международные олимпийские игры. В программу этих игр была включена борьба по специально разработанным единым правилам. У нас эта борьба называется классической, а за границей – греко-римской.

1.2. Развитие борьбы в России

Многочисленные славянские племена, населявшие территорию древней Руси, занимались охотой, скотоводством, рыболовством и земледелием. Они были упорны и трудолюбивы, отличаясь силой, выносливостью, смелостью, настойчивостью. Охотники не боялись выходить на единоборства с медведем, имея при себе одну лишь рогатину. В народных сказаниях-былинах и в старинных летописях мы встречаем немало указаний на высокие духовные и физические качества русских людей, на беспредельную любовь их к Родине.

В борьбе с природой и многочисленными врагами славянские племена победили. Они создали свою передовую национальную культуру и собственное искусство. Физическое воспитание русского народа было простым, суровым, но хорошо подготавливающим к труду и к защите страны от захватчиков. Одним из средств физического воспитания была борьба. Это, прежде всего, была борьба в обхват и на поясах.

В эпоху Киевского государства (9-12 века) среди русского народа были широко распространены кулачные бои и борьба, о чем свидетельствуют многочисленные памятники старины.

Привычка к борьбе, к единоборству делала русские рати особенно сильными в рукопашных схватках.

Уже во времена Московского государства физическая и военная подготовка русских воинов была значительно выше, чем в армиях феодальных государств Западной Европы, состоявших в большинстве своем из наемных войск. Свидетельством этому служит разгром войском Александра Невского немецких псов-рыцарей на льду Чудского озера.

Одним из любимых народных развлечений того времени была борьба в обхват, при которой каждый борющийся старался победить противника не столько грубой силой, сколько ловкостью и хитростью, стремясь к тому, чтобы противник потерял равновесие и был повален или брошен на

землю. Искусные борцы иногда боролись по несколько часов подряд, причем никто из них не мог добиться победы.

Многие приемы русской народной борьбы тех времен напоминают современные приемы классической борьбы.

Существование в древности определенных приемов борьбы подтверждено дошедшими наскальными рисунками, рукописями, скульптурными изображениями и т.д. Отдать приоритет той или иной части Земли, стране или народности, претендующей на первенство в создании боевых единоборств, сложно, а, скорее всего невозможно. С каждым годом исторические сведения о появлении того или иного вида единоборств претерпевают определенные, порой противоречивые изменения. В рамках нашей лекции будут рассмотрены три основных направления в единоборствах: борьба, ударные и смешанные виды единоборств.

1.3. Характеристика видов борьбы

1. Борьба в стойке без действия ногами и захватов ниже пояса

Эта группа видов борьбы имеет три основные особенности: 1) захваты разрешается делать не ниже пояса; 2) запрещается выполнять приемы ногами; 3) запрещается бороться в партере (лежа). Характерной особенностью техники в этой группе видов борьбы являются силовые движения, при помощи которых борец поднимает противника и бросает или сваливает его на спину. Борьба, как правило, ведется на травяной площадке.

Русская борьба (в схватку с захватом накрест). Русская народная борьба проводилась в обычной одежде. Захваты строго ограничены. Захватив друг друга накрест (правая рука сверху плеча, а левая - под плечом), борцы сцепляют руки на спине. Такой обоюдный захват отпускать не разрешалось. Задача - силой «сломить» противника, свалить или подняв, повалить на спину. Вначале время борьбы не ограничивали. Впоследствии были установлены различные сроки - от 15 до 5 минут.

Молдавская борьба (трыньтэ - дряптэ). Национальная борьба молдаван. Костюм - обычные холщовые рубашки и брюки с мягким поясом-шарфом. Разрешается делать захваты крест-накрест, сцепляя руки или захватывая пояс. Броски с помощью ног, через ноги и захваты ног руками не разрешаются. Цель борьбы - бросить противника сразу на обе лопатки. Время схватки не ограничено.

Татарская борьба (кураш). Национальная борьба татар. Костюм обычный, с мягким поясом, который завязывается так, чтобы можно было захватить с боков. Захватывать пояс на животе не разрешается. Для победы надо поднять противника и бросить на спину, падая вместе с ним. Вместо пояса борцы часто употребляют обычное полотенце, захватив его за оба конца, а середину наложив на поясицу противника, прижимают его к себе. Броски через ноги запрещаются. Длительность схватки до 15 минут.

Узбекская борьба (кураш). Национальная борьба узбеков. Костюм - национальный халат, длинный, стеганный, с мягким поясом, пояс завязывается не туго. Борцы захватывают правой рукой пояс друг у друга на спине и накручивают его на руку. Захват пояса правой рукой отпускать нельзя.левой рукой можно делать захваты за любое место и отпускать их. Для победы нужно бросить противника на спину, не дожимая его и не поворачивая на ковер. Не разрешается бросать противника через ноги. Время схватки не ограничено. Иногда борьба проводится под национальную музыку после своеобразного танца-разминки.

Древнегреческая борьба. Известна нам по литературным источникам и памятникам искусства. Разрешалось захватывать руками туловище не ниже пояса. Цель борьбы - повалить противника спиной на ковер. Время схватки не ограничивалось.

2. Борьба в стойке с действием ногами без захватов ниже пояса

Характерные черты видов борьбы этой группы: костюм имеет мягкий пояс; разрешается применять действия ногами (подножки). Захваты

выполняются большей частью за пояс, но в некоторых видах борьбы допускаются захваты за костюм, но не ниже пояса. Борьба в партере не проводится.

Несмотря на различие в национальных костюмах и некоторую специфику в правилах захватов и определения победителя, перечисленные виды борьбы имеют очень много общих приемов. Особенно это наблюдается при бросках с помощью ног. Борьба проводится на травяной площадке или ковре

Русская борьба (не в схватку). Старинная русская борьба. Ее называли еще «охотничьей». Разрешалось захватывать друг друга за пояс, рукав или ворот кафтана одной или обеими руками. В борьбе применяли броски через ноги. Наклонив противника в сторону, подбивали его ногу носком своей ноги и бросали на землю. Про таких борцов говорили: «на носок востер». Особенно славились в этой борьбе москвичи, о которых сложилась поговорка: «матушка Москва бьет родимая с носка». Время схватки не ограничивалось.

Казахская борьба (курес). Национальная борьба казахов. Костюм - национальный халат с мягким поясом. Разрешается бороться и в трусах без халата, но с поясом. Победа присуждается борцу, который, не отрывая рук от пояса, свалит противника и заставит его коснуться лопатками ковра. Разрешается применять любые броски через ноги. Запрещается делать захваты за костюм. Длительность схватки до 15 минут.

Киргизская борьба (курес). Национальная борьба киргизов. Костюм - национальный халат с мягким поясом. Разрешается делать захваты за пояс и за любое место халата выше пояса, а также броски через ноги. Победителем признается борец, бросивший своего противника на спину. Время не ограничено.

Таджикская борьба (гушти). Национальная борьба таджиков. Костюм - национальный халат с мягким поясом. Захваты выполняются за любое место пояса, отворота халата и рукава. Захватывать ниже пояса не

разрешается. Разрешаются броски через ноги. Победитель тот, кто бросит противника спиной вниз (хотя бы на одну лопатку). Время схватки 10 мин.

Туркменская борьба (гореш). Национальная борьба туркмен. Костюм - национальный халат (до коленей), подвязанный мягким поясом. Разрешается делать захваты за пояс и любое место халата выше пояса. Победитель должен бросить своего противника на спину так, чтобы он коснулся земли тремя точками. Разрешается делать броски через ноги. Время схватки не ограничено.

Грузинская борьба (чидаоба). Национальная борьба грузин. Костюм - трусы и специальная короткая куртка из парусины с таким же поясом, которая называется «чоха». Полы куртки заворачивают назад и связывают на спине в пучок. Поверх пучка обвязывается пояс. Захваты выполняются за любое место «чоха» выше пояса. Разрешается делать броски через ноги. Победитель должен бросить противника спиной на ковер, не дожимая и не переворачивая его. При отсутствии чистой победы лучшему борцу присуждается полпобеды. Борьба обязательно проводится под национальную музыку. Длительность схватки 5 минут.

Армянская борьба (кох). Национальная борьба армян. Костюм - обычная национальная одежда, но борцы, как правило, носят специальный халат - «чоха» с мягким поясом. Победитель должен бросить противника спиной на ковер, не дожимая и не поворачивая его. Захваты выполняются за пояс и за «чоха» выше пояса. Разрешаются броски через ноги. Время схватки не ограничено, но обычно борьба продолжается не более 5-10 мин.

Молдаванская борьба (трыньтэ-купэдикэ). Разновидность национальной борьбы молдаван. Костюм - холщовая рубашка и брюки с мягким поясом - шарфом. Разрешается делать захват за пояс и бросать через ноги. Цель борьбы - бросить противника на обе лопатки. Время борьбы не ограничено.

Якутская борьба на поясах (курдацан тустуу). Разновидность якутской народной борьбы. Костюм - трусы и матерчатый пояс. Захваты выполняются только за пояс. Разрешается делать подножки.

Цель борьбы - сбить противника на три точки. Время схватки не ограничено.

3. Борьба в стойке с действием ногами и захватами ниже пояса

Характерная черта видов борьбы этой группы - все приемы проводятся с захватами ниже пояса одновременно с применением приемов ногами. Несмотря на различие в костюме (в одних видах борьбы туловище борца обнажено, в других - борцы надевают специальную куртку), общим остается пояс, за который делаются захваты. Борьба в партере не проводится. Место борьбы - травяная, песчаная или смежная площадка.

Таджикская борьба (бухарская гушти). Разновидность национальной борьбы таджиков. Культивировалась главным образом среди таджикского населения Бухары. Костюм - национальный халат с поясом. В борьбе наряду с бросками через ноги применяются захваты за брюки на бедрах, не ниже коленей. Победа присуждается за бросок противника на спину. Время схватки не ограничено.

Тувинская борьба (куреш). Национальная борьба тувинцев. Костюм борцов состоит из прочных холщовых трусов-плавок, «судак», пояс и края которых часто обшиваются сыромятной кожей. Кроме трусов надевается специальная куртка - «содак», состоящая только из спинки и рукавов. Куртка спереди закрепляется планками из сыромятной кожи. Борьба можно и без куртки. Захваты выполняются за любое место куртки, за трусы и любую часть тела. Разрешаются броски через ноги. Победа присуждается за прикосновение к земле противника четырьмя точками. Время схватки не ограничено.

Монгольская борьба (барильда). Национальная борьба монголов. Костюм такой же, как у тувинских борцов. Однако без курток, кото-

рые называются «удак», бороться не разрешается. Правила захватов те же, что и в тувинской борьбе. Поражение фиксируется при прикосновении противника к земле 3 точками.

Якутская борьба (хапсагай). Национальная борьба якутов. Костюм борцов состоит из трусов (бандажа) и мягкой обуви. Борются и в обычной одежде. Захваты выполняются за любую часть тела противника, за туловище и ноги. Разрешаются броски через ноги. Падать вместе с противником и раньше его не разрешается. Цель борьбы - заставить прикоснуться противника к земле третьей точкой (стать на колени или коснуться рукой). Время схватки не ограничено.

Были попытки модернизировать правила и приблизить их к вольной борьбе (к международным правилам). Победу присуждали за бросок на спину, живот или в положение сидя. Однако эти правила в народной борьбе не привились.

Японская борьба (сумо). Японская народная борьба. Место борьбы - площадка, ограниченная кругом из жгутов рисовой соломы размером до 5 м в диаметре. Костюм - плавки-бандаж из плотной материи. Разрешается выполнять захваты за любую часть тела и делать подножки. Цель борьбы - бросить противника на землю на три точки или вытолкнуть его из круга (заставить коснуться ногой, жгуча соломы). Имеет много различных ритуальных церемоний перед началом борьбы. Время схватки не ограничено. Получила развитие среди борцов-профессионалов.

Швейцарская старая борьба (швайцершвиген). Старая народная борьба швейцарцев. Костюм - обыкновенные национальные брюки и куртка с мягким поясом. Разрешается выполнять захваты за пояс и за ноги, а также делать подножки. Цель борьбы - сбить противника на колени, бросить на бок или спину. Время схватки не ограничивается.

Швейцарская новая борьба (сюис либр). Разновидность швейцарской народной борьбы более позднего времени. Костюм - специальные трусы или обычные брюки и пояс. Разрешается делать захваты за пояс,

брюки, любую часть тела и бросать через ноги. Цель борьбы - бросить противника на спину. Время схватки по уговору - 5 и 10 минут.

Туркменская вольная борьба (хивинская). Разновидность туркменской борьбы, культивируемой хивинцами. Костюм обычный, национальный, с поясом, Разрешается выполнять захваты за пояс, куртку и за ноги. Цель борьбы - бросить противника на спину (на три точки). Время борьбы не ограничено.

Английская свободная борьба (кэтч голд). Старая английская борьба. Костюм - обычные трусы или короткие брюки. Разрешается делать захваты за любую часть тела и применять подножки. Цель борьбы - бросить противника на спину. Время борьбы не ограничено.

Узбекская борьба (бухарская). Разновидность узбекской народной борьбы среди жителей Бухары. Костюм - национальный халат с мягким поясом. Разрешается делать захваты за пояс, подножки и захватывать за ноги. Цель борьбы - бросить противника на спину. Время борьбы не ограничено.

4. Борьба в стойке и в партере без действия ногами и захватов ниже пояса - классическая борьба (греко-римская)

Международная спортивная борьба Характерная черта этого вида борьбы - борьба в партере. Несмотря на ограниченное количество захватов (не ниже пояса) и запрещение применять броски с действием ног, эта борьба содержит большое количество приемов, так как допускает переворачивание противника на спину из положения, стоя на коленях, лежа на груди или на боку. Место борьбы - специальный ковер размером 8 x 8 x 0,1м. Костюм - трусы с плечиками (трико) и ботинки из мягкой кожи. Для победы надо прижать противника спиной к коврику (туше). Победа присуждается и за проведение приемов (по бал лам). Время схватки часто изменялось. С 1967 г. время схватки составляет три периода по 3 минуты с перерывами 1 минута.

Международная любительская федерация борьбы присвоила борьбе наименование «греко-римская». В Советском Союзе эта борьба названа «классической», так как стала наиболее распространенным и признанным видом спортивной борьбы с наиболее разработанной техникой, методикой обучения и тренировки и правилами соревнований.

5. Борьба в стойке и в партере с действием ногами и захватами ниже пояса

Для этой группы характерны приемы с захватами за ноги как при борьбе в стойке, так и в партере. Кроме того, разрешается применять приемы с действием ногами.

Древнеегипетская борьба. Эта борьба известна нам по изображению на могильных плитах в селении Бени Гассан (Средний Нил). На них нарисовано 242 приема вольной борьбы в стойке и партере, а также захваты за различные части тела и различные приемы ногами.

Древнегреческая (панкратион). Разновидность борьбы древних греков. Костюм - бандаж-плавки. Разрешалось делать приемы с захватами за ноги и выполнять приемы ногами. Цель борьбы - прижать противника спиной к земле. Время не ограничено.

Азербайджанская борьба (гюлеш). Национальная борьба народов Азербайджана. Костюм борцов - прочные брюки специального покроя с мягким поясом. Брюки немного ниже коленей, сильно сужены. Захваты делаются за туловище, ноги, пояс и любое место брюк. Допускаются подножки. При борьбе в партере разрешается переворачивать противника на спину, используя с этой целью захваты руками за туловище, ноги, брюки и с помощью своих ног. Для победы надо прижать противника обеими лопатками к коврику. Время схватки 15 минут. Победа присуждается также и за большее число проведенных приемов.

Вольная борьба. Международная спортивная борьба. Ковер для борьбы и костюм спортсмена такие же, как и в классической борьбе. Так же определяют и победителя. Разрешается выполнять захваты за ноги и

делать подножки. В партере допускается переворачивать противника на спину, используя для этого любые захваты, обхваты и действия ногами.

Иранская борьба (персидская кошти). Борьба народов Ирана. Место борьбы - травяная площадка, не ограниченная размером. Костюм - обычные брюки, туловище обнажено. Разрешается делать захваты за любую часть тела и применять действия ногами в стойке и партере. Цель борьбы - положить противника на спину. Время схватки не ограничено.

Пакистанская борьба (кушти). Борьба ведется в матерчатых плавках, босиком на земляной площадке. Цель борьбы - свалить или повернуть противника на спину. Разрешаются захваты за любую часть тела и приемы ногами в стойке и партере, время не ограничено. Культивируется только среди профессионалов.

Турецкая борьба (гюреш). Национальная борьба турок. Костюм - обычные национальные брюки с мягким поясом. Разрешается делать захваты за туловище, руки и ноги, пояс и брюки, делать подножки и поворачивать противника спиной вниз в партере. Цель борьбы - прижать противника спиной к ковру. Иногда борцы смазывают тело жиром, чтобы труднее было делать захваты. Время схватки не ограничено.

Ланкаширская борьба (ольд фри реслинг). Старая вольная борьба англичан (Ланкаширского графства). Костюм - обычные брюки, туловище обнажено. Разрешается захватывать за любую часть тела. Борьба ведется в стойке и партере с подножками и действием ногами. Цель борьбы - прижать противника спиной к ковру. Время схватки не ограничено.

6. Борьба в стойке в партере с действиями ногами, захватами ниже пояса и болевыми приемами

В этой группе видов борьбы разрешается применять броски, удержания на спине и болевые приемы (перегибание и поворачивание конечностей в суставах, и различные сдавливания). Запрещаются лишь удары и

опасные для жизни захваты. Болевые приемы применяются с целью принудить противника к сдаче.

Японская борьба (дзюдо). Разновидность японской борьбы. В Японии существует как система физического воспитания. Дословный перевод дзюдо означает «путь к ловкости, гибкости, эластичности». Место борьбы - специальный ковер, сложенный из рисовых циновок «татами». Размер - 10х10х0,1 м.

Костюм - специальный халат с поясом и холщовые брюки несколько ниже коленей. Борьба ведется босиком. Применяются захваты за пояс и любую часть халата выше пояса. Разрешается захватывать ногу, если она поднята и не стоит на ковре. Разрешаются действия ногами, захваты суставов рук (кроме кисти) с целью причинить болевое ощущение, удушающий захват горла при помощи отворотов халата и предплечья. Кроме того, разрешается удерживать противника спиной вниз, прижимаясь к нему туловищем. Для победы надо четко бросить противника спиной вниз, или удерживать его спиной вниз в течение 30 сек., или принудить его к сдаче, применяя болевой или удушающий захват. Победа присуждается также за лучшие технические действия. Время схватки ограничено условием - по 5 или 10 минут.

Борьба самбо (самозащита без оружия). Борьба, сложившаяся в СССР из приемов борьбы дзюдо, классической, национальных видов борьбы народностей СССР и некоторых приемов самозащиты. Место борьбы - ковер, как в классической и вольной борьбе. Костюм борцов - трусы, ботинки с мягкой подошвой без рантов и специальная куртка с мягким поясом. В борьбе применяются захваты, разрешенные в дзюдо, кроме удушающих, и дополнительно захваты за ноги и болевые приемы на суставы ног. Победа присуждается за бросок спиной вниз (при этом атакующий должен остаться стоять на ногах) и за болевой прием лежа. В остальных случаях победа присуждается по очкам. Оценка по очкам непрерывно изменяется и совершенствуется.

Вольно-американская борьба (кэч-эз-кэч-кэн). Любительская борьба, культивируемая в США, главным образом в колледжах и университетах. Костюм - обычные трусы или трико и ботинки. Разрешается применять все приемы, которые выполняются в вольной борьбе по международным правилам, и дополнительно болевые приемы на суставы рук и ног с целью повернуть противника спиной вниз. Цель борьбы - прижать противника спиной к ковру на 2 сек. Время, установленное для борьбы 10 мин.

Вольно-американская профессиональная борьба (реслинг). Борьба, культивируемая среди профессиональных борцов США, Франции, Италии и других стран. Место борьбы - ковер, ограничиваемый барьером или канатами (ринг). Костюм борцов - обычные борцовские трусы и ботинки. Разрешается выполнять любые приемы, в том числе удушающие и болевые, с целью прижать противника спиной к ковру. Срок борьбы устанавливается по специальным условиям матчевой встречи. Соревнования носят коммерческий характер, часто применяются приемы, причиняющие травмы, а иногда и обманывающие публику своим «ужасным» видом. Борьба приобрела известность благодаря большой рекламе. Матчи на первенство мира разыгрываются обычно среди особо известных профессиональных борцов.

Голландская борьба (самозащита). Приемы борьбы, культивируемые в старой Голландии. Известны по литературному источнику Фабиана Ауэрсвальда «Искусство борьбы» (1539 г.) и гравюрам на меди известного художника Дюрера. В этой борьбе, судя по гравюрам, применялись подножки, броски с захватом ног руками и болевые приемы на руки в стойке и партере. Костюм - обычный национальный: куртка с поясом и брюки несколько ниже коленей, туфли. Победа присуждалась, когда противник признавал себя побежденным. Время схватки не ограничивалось.

1.4. Ударные виды единоборств

Кулачный бой

При раскопках в Месопотамии был обнаружен рельеф, возраст которого около 4800 лет. На этом рельефе изображены двое мужчин в типичной для кулачного боя стойке.

А первое письменное упоминание относится к временам Гомера, который описывает в «Илиаде» кулачные бои. Они были проведены во время битвы за Трои в честь погибших воинов. Кулачный бой достиг своего расцвета в Древней Греции. Рисунки и письменные свидетельства говорят о том, что уже тогда существовали специальные снаряды, на которых спортсмены тренировали удары. Боксировали голыми руками, или руки были обернуты бинтами из мягкой кожи. Бой длился до полного изнеможения одного из участников.

Первоначально Олимпийские игры носили культовый характер, и греки, считая их национальным праздником, придавали большое значение всестороннему воспитанию полной гармонии тела и духа.

Кулачный бой, которым греки занимались уже в глубокой древности, на XXIII Олимпийских играх в 688 г. до н. э. был включен в программу.

Начиная с V в. до н. э. спортивные состязания стали принимать зрелищный характер. Появились профессиональные кулачные бойцы. Они переезжали из города в город и давали показательные выступления, во время которых надевали на руки ремни из грубой кожи. Эти ремни очень часто вызывали тяжелые телесные повреждения. Во II в. до н. э. появились «цесты» – тяжелые перчатки со свинцом, что изменило технику боя. Одну руку боец держал для защиты вытянутой, а другой старался нанести удар в голову соперника.

В Древней Греции, готовясь к состязаниям, бойцы упражнялись в бою с тенью с подобиями современной груши и боксерского мешка. Древнегреческие философы Платон, Павсаний и Филострат очень подробно

описывают тренировки и снаряжение боксера. Оно состояло из узкого ремня длиной в 10 футов (около 3 м), который, по Павсанию, якобы делался из недубленой, пропитанной жиром воловьей кожи, что, однако, в настоящее время справедливо оспаривается специалистами. Узкий кожаный ремень с большим искусством несколько раз обматывался вокруг сгиба пальцев, шел к запястью, оттуда наматывался до одной трети предплечья и там закреплялся. Пальцы оставались свободными, чтобы можно было сжать ладонь в кулак. Позднее бойцы выступали друг против друга с более утяжеленными кулаками, оснащенными во времена профессионального атлетизма даже ремнями для битья с окантовкой из жесткой кожи. Из всех сил бойцы осыпали друг друга ударами до тех пор, пока один не сдавался или, обессилив, не падал. Во многих сообщениях идет речь о том, что отдельные бойцы избивались до неузнаваемости, что нередко им наносили и увечья.

Как в борьбе, так и в кулачном бою не было разделения состязателей на весовые категории. Решающей была лишь жеребьевка, независимо от роста и веса бойца.

Оценок по очкам в Олимпии не было. Нигде не упоминается о раундах и о перерывах для отдыха между ними, точно измерявшихся по времени, для освежения и массажа бойцов. Состязались не как сегодня - в отгороженном ринге, а на песчаной дорожке стадиона. Победу или поражение решал лишь нокаут или знак рукой бойца, который показывал, что он сдается.

Английский бокс

Бокс (от англ. *box*, буквально - удар) представляет собой широко распространенный вид единоборства. Современный бокс развился из кулачного боя, и история его развития идет с тех времен, когда древний человек впервые сжал кулак и нанес им удар.

Этнограф А.В Терещенко в своей книге «Быт русского народа» писал: «В Англии обратилась наша молодецкая забава в искусственный бокс» (СПб, 1847).

Первые правила бокса без перчаток появились в начале XVIII в. в Англии. Там же в 1867 г. были утверждены первые правила бокса в перчатках.

В Англии сохранилось мало воспоминаний о занятиях кулачным боем в средние века. В XVI-XVII вв. крестьяне и городские жители, которым было запрещено носить оружие, привыкли разрешать свои споры с помощью кулаков. Учителя фехтования в XVIII в. объединили элементы техники и тактики фехтования с элементами народного кулачного боя. Известно имя учителя фехтования и бокса Дж. Фигга, который впервые записал правила бокса и в 1719 г. стал чемпионом Англии по боксу. В 1743 г. Дж. Броутон дополнил существующие правила предписанием для судей.

Впервые правила бокса были опубликованы маркизом Куинсберри. Почти в неизменном виде они сохранились до настоящего времени. К началу XIX в. были выпущены первые книги по боксу. Они внесли большой вклад в повышение уровня этого вида спорта. Вскоре власти Великобритании поняли преимущество бокса и использовали его в своих целях: бокс стал обязательным видом спорта в армии, на флоте, в полиции и у пожарных.

Из Англии бокс распространился в Европу и в Америку, а с 1904 г. бокс стал «вновь» олимпийским видом спорта.

Кулачные бои в России 18-19 вв.

Кулачные бои пользовались у русского народа такой популярностью (количество их участников, по словам очевидцев, достигало 500 человек), что Екатерина I в 1726 г. была вынуждена издать указ о том, что желающие участвовать в кулачных боях обязаны выбрать представителей, которые должны сообщать в полицию о месте боя и отвечать за его порядок.

При Николае I в 1832 г. кулачные бои были вообще запрещены, «как забавы вредные».

Но, несмотря на все запреты, кулачные бои продолжались. Они проводились в праздничные дни, в воскресенье, чаще всего зимой и на масленицу.

Состязались парами, но чаще всего «стенка на стенку», то есть улица на улицу, деревня на деревню и тому подобное.

Главной задачей было прорвать «стенку» противника, внести смятение в его ряды, прогнать его с боевой площадки. Отступивший противник перегруппировывался, собирал новые силы и вновь вступал в бой.

Бой состоял из отдельных схваток и длился обычно по несколько часов, до тех пор, пока одна из сторон окончательно не одолевала другую.

Излюбленные места для кулачных боев в Москве - на Москве-реке у Бабьегородской плотины и в Дорогомилове, у Симонова и Новодевичьего монастыря, у Воробьевых гор. В Петербурге бои происходили на Неве, Фонтанке, у Нарвской заставы. В Смоленске - на льду Днепра.

В кулачных боях строго соблюдались правила, которые, передаваясь из поколения в поколение, служили бойцам неписаным законом.

Бой должен был вестись голыми кулаками или в рукавицах. Никаких твердых предметов, называемых «закладками», или пятак, зажимаемых в ладони, чтобы крепче сжать кулак и усилить этим действие ударов, иметь под рукавицами не полагалось. Нападать на противника разрешалось только спереди. Запрещалось нападать на упавшего противника, бить с «подножкой», наносить удары ногами или головой. Нарушение этих правил строго преследовалось, а виновный жестоко наказывался самими же бойцами, ревниво оберегавшими традиции своих отцов и дедов.

Развитие бокса в России конца 19-20 вв.

В 1894 г. в России была издана книга барона Михаила Кистера «Английский бокс». «Первый московский атлетический кружок», организованный бароном в 1895г., большое внимание уделял занятиям боксом.

В начале прошлого столетия культивирование бокса проводилось в спортивных обществах «Унион», «Обществе любителей лыжного спорта», «Замоскворецком клубе спорта», московском и петербургском филиалах «Санитас» и ряде других. Им занимались небольшие группы любителей в Петербурге, Москве, Киеве, Смоленске и некоторых других городах.

Начало отечественному боксу положили первые энтузиасты бокса, среди которых надо назвать имена И. Граве, П. Никифорова, Н. Алимова (Кара Малая), А. Гетье, А. Г. Харлампиева и другие. Как правило, они выступали не только как спортсмены, участвующие в соревнованиях, но и как активные пропагандисты любимого вида спорта, как тренеры.

В самом конце XIX - начале XX столетия в России начал свою деятельность приехавший из Франции спортсмен и тренер Эрнст Лусталло. Прекрасно знавший английский бокс, Лусталло уделял значительное внимание пропаганде и культивированию французского бокса.

Французский бокс («савват») возник как система самозащиты, соединяющая в себе удары ногами и удары кулаками, принятые в английском боксе.

Одно время он даже противопоставлялся английскому боксу как более совершенный и распространенный вид спортивного единоборства. Чтобы доказать преимущество французского бокса, был организован матч между представителями английского и французского бокса. Победу в то время одержал английский бокс. В дальнейшем культивирование саввата во всем мире не получило широкого развития.

Здесь же уместно сказать, что английский бокс доказывал свое «превосходство» и над другими единоборствами, например над японскими джиу-джитсу и сумо. В большинстве случаев это происходило в специфических условиях цирка.

Попытки пропаганды «буржуазного» любительского и особенно профессионального бокса в условиях социалистического государства (в

начале 20-х годов) встретили негативное отношение со стороны чиновничьего аппарата и зависимой от него «партийной прессы».

Тем не менее, боксу обучали во Всевобуче (Всеобщее военное обучение), который стал колыбелью советского спорта, Главной военной школе физического образования трудящихся, в спортивном обществе «Динамо», в Центральном доме Красной Армии (ЦДКА). Таким образом, кружки бокса функционировали только там, где бокс входил в систему профессиональной подготовки будущих красноармейцев, чекистов и пограничников.

В московском институте физкультуры бокс был введен как один из предметов «защиты и нападения» в 1926 г., а через 10 лет его преподавание уже велось на самостоятельной кафедре.

1.5. Смешанные виды единоборств

Панкратион (греч. *pankratíon*; *pan* - все + *kratos* - сила, мощь) - единоборство атлетов в Древней Греции, объединявшее в себе борьбу и кулачный бой и считавшееся самой трудной и жесткой дисциплиной, правилами которой были дозволены почти все приемы и хитрости. Панкратион введен на XXXIII Олимпийских играх в 648 г. до н. э.

Пиндар и Фукидид прославляли панкратион за его многосторонность и за большие требования к борцам. В народе панкратион пользовался большой популярностью и имел огромную притягательную силу.

Атлет, состязавшийся в панкратионе, как говорили современники, должен был обладать львиной силой и хитростью лисицы. Поэтому этим комплексным единоборством не брезговали заниматься и «сильные» мира сего.

Так, например, македонский царь Филипп II, отец Александра Македонского, любил принимать участие в панкратионе.

В панкратионе наносили удары незащищенными кулаками до тех пор, пока противник не терял способность бороться дальше или же не сдавался. Смысл этого единоборства был, пожалуй, в том, что мужчина на войне в случае необходимости должен быть в состоянии защищаться

от врага и без оружия, то есть голыми руками, и встречаться с ним в рукопашном бою.

Борьба как вид состязания проводилась на мягкой земле, как правило, на влажной глине.

Любыми средствами в стойке или на земле единоборцы старались одолеть противника и сделать его небоеспособным. Соперники наносили друг другу удары изо всей силы или душили и обхватывали друг друга, били ниже пояса, били противника ногой в живот и по коленям, рвали уши или пытались ломать пальцы на руках или ногах.

Противник мог, как было принято, коротким ударом по телу победителя признать себя побежденным, но трусость в бою наказывалась и осмеивалась. Павсаний рассказывает с презрением о некоем Сарапионе из Александрии, который бежал за день до состязаний, испугавшись своего противника.

1.6. Классификации современных видов боевых единоборств

Широкий диапазон видов боевых единоборств – от самозащиты до сценического боя и от двигательной реабилитации до духовного развития - предлагают нам современные боевые единоборства (приложение 2).

Белорусский психолог и пропагандист боевых искусств А.Е. Тарас в своей книге «Боевая машина: руководство по самозащите» (1997) предложил следующую классификацию СБЕ в зависимости от их функциональной направленности («по степени их значимости для самозащиты от реального нападения»): 1. условный бой; 2. спортивный бой; 3. ограниченный бой; 4. тотальный бой.

Эту классификацию А.Е. Тарас строит на сравнительном анализе характеристик «условной» и «реальной» самозащиты (приложение 3), а также «спорта» и «самозащиты», как он называет, соответственно, спортивные единоборства и профессионально-прикладные (приложение 4). Безусловно, психологическая подготовка в «спортивных» и «профессионально-прикладных» единоборствах должна существенно различаться. В

Японии, где употребляют два разных термина: «боевые искусства» (будзюцу), обозначающие профессионально-прикладные единоборства – «дзю-цу», а также «боевые пути» (будо). Например, там различают боевое фехтование «кэн-дзюцу» и спортивное фехтование «кэндо», рукопашный бой «дзю-дзюцу» и спортивную борьбу «дзюдо», стрельбу из боевого лука «кю-дзюцу» и спортивную стрельбу «кю-до».

Аналогичный подход демонстрируют отечественные исследователи А.Зайцев и А. Плескачев. В их работе «Психологические факторы в боевых искусствах» сказано: «Боевые системы и боевые искусства – это не одно и то же. Под боевыми искусствами мы понимаем не только системы ведения боя, но и принципы, которые вырабатывались в процессе обучения этим системам, на которых строилась вся жизнь».

Западных боевых искусств нет. Комплексы приемов владения различными видами оружия, а также приемов рукопашного боя, созданные на Западе, согласно определению не являются боевыми искусствами. Западная культура и менталитет, основанный на ней, не способствовали возникновению боевых искусств, аналогичных восточным. Что касается востока, то там почва для их создания была самой, что ни на есть благоприятной. Дзен (чань) буддизм – как религиозно-философская система, система морально-этических представлений, система эстетических принципов – как нельзя лучше сочетался с традиционными системами единоборств, так что он стал неотъемлемой частью восточной культуры.

Недаром считалось, что занятия боевыми искусствами создают гармонично развитую личность, что настоящее мастерство подразумевает в первую очередь духовное совершенство.

Таким образом, восточные боевые системы – это не просто комплексы приемов и выработка навыков владения ими, это – образ жизни. Критерии оценки мастерства в них таковы, что для достижения совершенства требуется вся жизнь, подчиненная идее самосовершенствования.

Вопрос 2. СОЗДАТЕЛИ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ СИСТЕМ

РУКОПАШНОГО БОЯ

2.1. Самооборона и арест

Лебедев Иван Владимирович(1879-1950 г.г.) является создателем системы рукопашного боя для российской полиции. В 1915 году по распоряжению петербургского градоначальника князя А.Н. Оболенского было издано официальное полицейское руководство «Самооборона и Арест». То, что в выборе автора полицейского руководства остановились именно на Иване Владимировиче, было, конечно, не случайным. Он является не только знаком спорта, но и наиболее популярным и опытным преподавателем французской борьбы. А с конца девятнадцатого века, когда в России еще достаточно не оформились свои системы рукопашного боя, этот вид единоборств расценивался не только как спорт, в определенной степени, и как способ самозащиты.

Редактором руководства является генерал-майор В.Ф. Галле и, скорее всего, с учетом его указаний материал был расположен исходя из характера тех конфликтных ситуаций, которые возникали в процессе осуществления полицией своих служебных функций. В книге, как это отражено в самом заглавии, имеются две части: первая - «Самооборона» и вторая - «Арест». Как опытный преподаватель, Иван Владимирович, прежде всего, дает некоторые методические указания. В противовес обычным утверждениям джиуджитсеров тех лет, что якобы при знании приемов физическая сила практически не имеет значения, тренер-автор специально подчеркнул большую роль физической подготовки с широким использованием различных видов спорта: «Попутно с изучением указанных приемов необходимо развивать силу, ловкость и выдержку - атлетикой, борьбой, бегом, гимнастикой, прыжками. Иначе,- если слабосильному полицейскому придется иметь столкновение с преступником, обладающим гораздо большей силой, нежели он - многие приемы могут не удалиться. Между тем, если полицейский развил себе путем упражнений ловкость, выдержку и хотя среднюю силу, то, как бы не был крепок преступник удалиться, наверное, каждый при-

ем, потому что против силы природной будут противопоставлены сила тренированная и знание приемов».

При практическом прохождении с товарищами приемов самообороны следует после 2-х или 3-х - недельной тренировки просить товарищей делать «примерные нападения» врасплох, чтобы приучить себя применять защитный прием мгновенно, механически. То же самое при практическом прохождении приемов ареста, не давая товарищу-противнику время опомниться. Приучив себя к механической защите от нападения врасплох и к быстрому схватыванию противника, можно справиться на близком расстоянии с самым опасным врагом.

Согласно существующим законоположениям все нападения на чинов полиции с оружием могут быть отражены оружием, но есть случаи нападения врасплох, когда нет возможности воспользоваться оружием, для этих случаев, и предназначены указанные способы самообороны. Действие оружием всегда бывают либо смертельными, либо опасными для жизни и здоровья того, против кого оно обращено. Настоящее руководство имеет целью дать возможность чину полиции избежать кровопролития и, как бы не был решителен прием самообороны, он будет менее опасным для жизни подчас пьяного, подчас больного или безумного, или подчас обозленного человека, чем действие оружием. Поэтому кроме подразделения по «самообороне» и «аресту», приемы разделены по применению их: 1) к неопасным преступникам и 2) к опасным.

Что же касалось самого процесса овладения техникой, то И.В.Лебедев особо выделял безукоризненное усвоение приемов - «нужно проделывать друг с другом каждый прием не только при его первоначальном изучении, но и устраивать впоследствии частые повторения полного курса приемов, репетируя один с другим. Каждый прием должен быть выполняться быстро и точно. Следует так освоиться с приемами, чтобы быть в состоянии применять их почти механически...». Пуская в ход тот или другой прием, надо помнить, что здоровье человека дороже всего, и по-

этому прибегать к приемам, причиняющим сильную боль, следует лишь тогда, когда приходится иметь дело с опасным преступником и когда с его стороны угрожает опасность для вашей жизни. Если советы и указания И.В. Лебедева приложить ко дню сегодняшнему, то на тренировках в спортивных секциях они могли быть озвучены несколько по-иному, а по сути своей останутся неизменными.

Удалось Лебедеву сказать свое новое слово и в создании методики обучения самозащите. И едва ли не самое первое слово в этой области. Хотя очень краткие, и всего лишь обозначенные как бы пунктиром, его методические установки нашли убедительное подтверждение в современной практике обучения.

Книга, вышедшая из печати в 1915 году, стала как бы подведением итогов практической работы И.В. Лебедева, закреплением ее принципов в печати. Грянувшие всего через два года революционные потрясения смели царскую полицию и погребли в полной безвестности скромные, но полезные начинания И.В. Лебедева. И уже при советской власти В.А. Спиридонову придется заново и значительно более результативно пройти по тому же самому пути, который проторил его предшественник. Весьма возможно, что работа Ивана Владимировича Лебедева и не создала непосредственной преемственности среди последующих специалистов, однако, в любом случае его имя по праву остается на страницах истории в числе первопроходцев, начинавших работу по созданию отечественных систем рукопашного боя.

2.2. Борьба вольного стиля

Основоположниками современной системы самозащиты в нашей стране были Виктор Спиридонов и Василий Ощепков. С 1902 года некоторые приемы джиу-джитсу были введены в Петербургской полицейской школе.

В 1892 году в поселке Александровский пост (Сахалин) у арестантки Марии Ощепковой родился незаконнорожденный сын Василий. Когда ребенку исполнилось 11 лет, мать умерла. В 14 лет, благодаря поддержке архиепископа японского Николая, мальчик попал в духовную семинарию Киото. Семинария дала Василию отличное образование и навыки борьбы дзюдо. Раз в год в семинарии проводился отбор лучших для обучения в знаменитом институте Кодокан-дзюдо, где преподавал сам основатель этой борьбы Дзигаро Кано. Через два года тренировок Ощепков стал первым русским и одним из всего лишь четверых европейцев, заслуживших в те годы черный пояс. В 1914 году во Владивостоке он создал первый в России кружок дзюдо, который насчитывал полсотни занимающихся. Кроме дзюдо, Ощепков использовал в своей системе удары ногами, заимствованные из ушу и каратэ. В 1929 он был переведен в Москву, где стал главным армейским тренером, а в начале 30-х годов именно Ощепков разработал норматив «Готов к труду и обороне» (ГТО). В 1935 году состоялся первый чемпионат Москвы.

После переезда в столицу, Ощепков продемонстрировал такие феноменальные результаты, что сумел потеснить даже школу Спиридонова, пустившую к тому времени глубокие корни. Сами мастера-основатели не очень-то ладили, за Спиридоновым оставалась подготовка НКВД, милиции и погранвойск, а Ощепков продолжал работать для армии и преподавать в институте физкультуры, готовя тренеров с высшим образованием. В.С. Ощепков, в отличие от В.А.Спиридонова, отказался замалчивать восточное происхождение своей школы. В результате он был арестован как «агент японского милитаризма» и почти сразу же погиб в тюрьме. По слухам, «сталинские соколы», не зная толком, с кем имеют дело, попробовали его пытать – и он дал свой последний бой, в котором его не смогли взять живым, хотя очень старались... «СССР. НКВД. Управление по Московской области. Дело № 2641 по обвинению Ощепкова В.С. по ст. 58 п. 6 УК РСФСР. Том №1»...

Большое внимание имело знание приемов дзюдо и джих-джитсу для чекистов. Оперативные сотрудники ВЧК - ОГПУ изучали приемы самозащиты по специальной программе. Первым преподавателем в «Динамо» по изучению приемов самозащиты и нападения был В.А.Спиридонов. В 1923 году организации общества «Динамо» была создана спортивная секция, в которой кроме изучения боевых приемов, изучали элементы спортивного характера. Подобные секции стали возникать и в других городах: Ленинграде, Ростове-на-Дону, на Украине, в Закавказье.

Систематизируя материалы дзюдо, джих-джитсу и бокса, а также разнообразные виды борьбы, инструкторы, тренеры, преподаватели постоянно создавали свою систему приемов защиты и нападения.

Уже в 1933 году вместо японского названия дзюдо и джих-джитсу новая борьба стала называться «сам», а затем «самоз», борьба вольного стиля, вольная борьба самбо и наконец, самбо.

2.3. Самозащита

Начиная с 1902 года, все попытки внедрить в царской полиции приемы модной в то время борьбы джиу-джитсу заканчивались неудачей. «В 1921 году (как писал в то время создатель новой системы Виктор Афанасиевич Спиридонов), благодаря практическому изучению, удалось осознать ошибку существовавшей в то время системы». Со дня организации добровольного спортивного общества «Динамо» В.А.Спиридонов работал над созданием новой системы самозащиты. Он настойчиво изучал существующие в то время приемы, отбирая самые эффективные, искал способы их тренировки. Внедрял в НКВД систему «обратной связи», заставляя сотрудников «сообщать о случаях и результатах жизненного применения предлагаемых способов». Впервые (на то время) разработал систему отработки опасных приемов и расположил их поурочно. Практическим результатом его работы стали первые книги по самозащите без оружия, вышедшие в 1927, 1928 и 1933 годах (все с грифом «Не подлежит оглашению»).

Если первая его книга имела ссылку на джиу-джитсу, то вторая и третья уже нет, т.к. созданная им система все больше и больше отходила от существующих ранее канонов и стала носить уже качественно новый вид системы тренировок и состязаний. Сам Спиридонов понимал, что этот процесс бесконечен и писал так: «Я далек от мысли считать молодую систему «самозащиты» законченной и уверен, что в дальнейшем она будет совершенствоваться, и на основании практического материала в нее будут внесены коррективы и дополнения». Его ученики Д.А. Давыдов, М.И. Саломатин, В.А. Харитонов, В.П. Волков продолжили дело Спиридонова в стенах общества «Динамо», разрабатывая боевую систему самбо и методику тренировок и соревнований по этой системе. В силу особенностей этой организации система самбо была закрытой и доступной только для сотрудников правоохранительных органов или специалистов. Тем не менее они вели большую пропагандистскую работу, развивая и спортивную часть самозащиты (из числа неопасных приемов самообороны). В 1930 году самозащита была включена в программу обучения студентов Центрального института физической культуры в Москве. В 1932 требования знать и уметь применять примы самозащиты были введены в нормативы комплекса ГТО 2-й ступени.

Искусство самозащиты помогает одержать победу всеми имеющимися средствами, поэтому при самозащите нельзя придерживаться одной какой-либо системы, никогда не охватывающей всех многочисленных и многообразных положений при жизненных столкновениях, а необходимо использовать все полезное и из других систем, раз это ведет к победе, - писал Виктор Афанасьевич Спиридонов (1883-1943гг.).

2.4. Самбо

Название борьбы самбо образовано из первых трех букв слова «самозащита» и начальных букв слов «без оружия».

В дальнейшем, на основе борьбы самбо было создана и система самозащиты, именуемая «Рукопашный бой». В узком смысле это означает «борьба на поражение противника с использованием всех подручных средств», т.е. все, что попадает под руки (палка, кирпич, бутылка, нож и т.д.). В более широком смысле рукопашный бой включает в себя удары руками и ногами, атакующие связки, болевые удушающие приемы, владение всеми видами холодного и огнестрельного оружия, а также меры защиты от них и защиту от всех имеющихся систем самозащиты.

Боевое самбо – это международно-признанный вид спорта, созданный в России, объединяющий лучшие достижения мировой культуры в области единоборств, самозащиты и рукопашного боя, наиболее эффективный вид подготовки к военной и правоохранительной деятельности в современных условиях. История создания боевого самбо еще не написана. Известны имена лишь некоторых энтузиастов создания российской интернациональной борьбы - борьбы самбо и некоторых россиян - создателей Федерации боевого самбо России. Еще до первой мировой войны в России начались поиски синтеза опыта, накопленного разными народами в области боевых искусств и единоборств. Боевой и спортивный разделы самбо составили исключительный по своему богатству арсенал приемов рукопашного боя из множества отечественных и зарубежных единоборств: дзюдо, джиу-джитсу, французской борьбы, английского бокса.

Первые соревнования по борьбе самбо состоялись 27 декабря 1937 года. 16 ноября 1938 года новая система под названием «советская борьба вольного стиля» была утверждена Спорткомитетом СССР, а с 1939 года стали проводиться чемпионаты самбистов, семинары и сборы тренеров. Приемы боевого самбо взяли на вооружение военные, сотрудники милиции. После войны так же предпринимались попытки проведения соревнований по разделу самозащиты. В основном это были «тестовые упражнения» или реализация отдельных боевых элементов схватки на несопротивляющемся «противнике». При этом постоянно существовало стремление

проведения соревнований, наиболее приближенных к реальной, боевой обстановке - силовой операции по задержанию преступников или реальному бою.

Борьба самбо, родившаяся в нашей стране, вобрала в себя все самое лучшее из национальных видов борьбы народов Советского Союза и из отдельных видов восточных единоборств. Созданное и усовершенствованное Ощепковым и Харлампиевым как служебно-боевой вид подготовки самбо со временем стало развиваться по двум направлениям. Первое направление - боевое самбо для работников правоохранительных органов, армии и других специальных подразделений. Второе направление - спортивное, вышедшее на мировой уровень.

Вопрос 3. СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНЫЕ И БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

3.1. Роль рукопашных единоборств в профессиональной деятельности личного состава правоохранительных органов

Проблемой совершенствования специальной физической подготовки работников правоохранительных органов занимаются специалисты во многих странах мира.

Особое внимание зарубежных специалистов занимают проблемы нападений на полицейских при исполнении ими служебных обязанностей.

Великобритания по количеству убийств полицейских занимала ведущее место в Западной Европе. Так, в 90-е годы XX в. Ежегодно около 14 тыс. полицейских, исполняющих служебные обязанности, становились объектами нападения со стороны преступников. Из них примерно 3 тыс. получали серьезные телесные повреждения. Учитывая, что английские полицейские несут службу без оружия, основу в их подготовке составляют

виды спортивной борьбы (дзюдо, каратэ и др.). В последнее время они проявляют интерес к нашей системе самозащиты - самбо.

В США, по данным ФБР, в ежегодных отчетах о состоянии преступности в стране содержится информация о видах и условиях нападения на полицейских так, в 1996 году было зарегистрировано 57 тыс. нападений на полицейских, из которых 91 погибли. Американские специалисты выделяют 4 группы условий нападения: без оружия, с холодным оружием и предметами, огнестрельным оружием и нестандартное нападение (наезд автотранспортом). Огромное внимание уделяется индивидуальной подготовке полицейского - владению им приемами самозащиты и нападения.

Франция. При исполнении служебных обязанностей в среднем в год погибает 5 полицейских. В 1993 г. 1276 сотрудников получили ранения различной степени тяжести. В 1994 г. в целях повышения профессиональной подготовки разработано методическое пособие по тактике и технике задержания преступников. Руководители французской полиции ввели усиленные требования к уровню физической подготовленности кандидатов на службу. Так, минимальный рост для женщин - 160 см, для мужчин - 170см, установлены нормативы по физической подготовке.

Германия. По данным полиции, в 1996 г. погибло 2 и получили ранения 51 человек при исполнении служебных обязанностей. Анализ данной статистики за последние 5 лет заставил руководство полиции Германии создать специальное методическое пособие по подготовке полицейских по следующим разделам: преодоление конфликтов, коммуникабельность (общение), тактика и самозащита, огневая подготовка и рукопашный бой, правомерность задержания. В этом пособии выделены модельные ситуации: задержание стоя и сидя (на стуле и на земле); проверка документов подозреваемых лиц; задержание группы правонарушителей; водителя автомобиля, обыск и надевание наручников; сопровождение задержанного в машину. При обучении технике самозащиты основное внимание уделяется

болевым и удушающим приемам в положении лежа и сидя, защитами и ударами.

Россия. В нашей стране решение проблемы боевой и физической подготовленности сотрудников ОВД определяется приказами и наставлениями Министерства внутренних дел, программными документами и инструкциями ВФСО «Динамо».

Потери личного состава российской полиции намного больше, чем в правоохранительных органах других стран. Ведь от сотрудников ОВД, наряду с профессиональными знаниями, требуется хорошая профессионально-прикладная и специальная физическая подготовка. В настоящее время в нашей стране при подготовке сотрудников ОВД используются различные виды единоборств: самбо (боевой и спортивный разделы), дзюдо, бокс и кикбоксинг, рукопашный бой.

3.2. Единоборства сотрудников ОВД России

3.2.1. Рукопашный бой

Рукопашный бой – это поединок с безоружным или вооруженным противником, а также группой противников без применения какого-либо оружия. Вы можете атаковать и защищаться любым способом, но используя в качестве «оружия» только свое тело. Подготовка к рукопашному бою – это средство привития навыков для ведения ближнего боя, средство физической тренировки, могучий психологический фактор, укрепляющий моральный дух, способствующий воспитанию личности сотрудника.

Рукопашный бой – это раздел профессионального обучения сотрудников органов внутренних дел, военнослужащих и представителей различных специфических служб, которым знание и владение навыками рукопашного боя необходимо для выполнения служебных обязанностей.

В рукопашный бой входят технические приемы и действия из различных видов единоборств: техника ударов руками, ногами, головой; бросковая техника; болевые и удушающие приемы; специальная техника про-

тив вооруженного и невооруженного противника; работа с холодным и огнестрельным оружием; техника метаний и работа с подручными средствами.

Рукопашный бой как вид спорта культивируется всеми силовыми структурами Российской Федерации, каждая из которых вносит свои корректировки в правила соревнований, экипировку спортсменов и т.п. Наиболее известные федерации рукопашного боя среди силовых структур - Армейский рукопашный бой, рукопашный бой спортивного общества «Динамо».

3.2.2. Бокс

Бокс (от англ. box, буквально - удар) – вид спорта, кулачный бой по особым правилам между двумя спортсменами. Бокс развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале 18 века в Англии. Там же в 1867 г. были утверждены первые правила бокса в печатках. Возникновение бокса в России относится к 90-м годам 19 века. С 1904 г. бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х годов разыгрывается чемпионат Европы. Победа присуждается боксеру, набравшему большее число очков за успешные атаки, выигравшему бой нокаутом, а также неспособности противника продолжать бой, его дисквалификации или отказе от боя. В боксе запрещается наносить удары ниже пояса, по затылку, в спину, головой, а также противнику, сбитому с ног. Бой судят рефери - судья, находящийся на ринге, и 3-5 судей вне ринга.

3.2.3. Кикбоксинг

Кикбоксинг (от англ. «kick» - бить и «boxing» - бокс), вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхеквондо, муай-тай (тайского

бокса), ушу и английского бокса. По правилам классического кикбоксинга, бой ведется в полный контакт на всех уровнях, т.е. удары наносятся в полную силу в голову и в корпус, как руками, так и ногами. Наиболее эффективные удары ногами, заимствованные из восточных единоборств, в сочетании с боксерской техникой рук делают кикбоксинг сбалансированной и универсальной системой. Боксерские навыки, связанные с ударами в голову, и возможность атаковать противника с дальней и средней дистанции позволяют кикбоксерам успешно противостоять представителям любых единоборств, практикующих ударную технику.

3.2.4. Дзюдо

Дзюдо (от японского дзю - мягкость, до - путь) – вид спортивной борьбы, возник в Японии в конце 19 века, модернизированное джиуджицу, превращенное в спорт. Наряду с приемами борьбы разрешены и другие технические действия, например, болевые. В Международной федерации (IJF, основана в 1956г.) состоит около 150 стран (1991г.). Чемпионаты мира ведутся с 1956 года, Европы с 1951 года, в программе Олимпийских игр с 1964 года.

Дзюдо включает разнообразные технические приемы, требующие большой ловкости и координаций движений. Контакт между соперниками начинается с момента захвата спортивного костюма - кимоно. Кимоно состоит из штанов, куртки и пояса. На крупных соревнованиях один из борцов должен быть одет в форму белого цвета, а другой в форму синего цвета. Для достижения победы в стойке атакующий борец должен выполнить бросок соперника на татами с падением на спину. В положении лежа выполнить - болевой или удушающий приемы, либо удержание. Техника дзюдо состоит из трех частей: бросков, борьбы лежа и борьбы стоя. Для борьбы лежа характерны три типичных приема - удержание, удушение, болевые приемы на суставы рук (кроме лучезапястного сустава и суставов пальцев), болевые приемы на ноги запрещены. В первой группе приемов

эффект определяется временем удержания противника на спине, при удушении - прекращением доступа воздуха в легкие или действенным кратковременным ограничением прилива крови в мозг, а при болевом приеме - болью в том или ином суставе.

3.2.5. Русский бой

Идея создания нового прикладного единоборства, которое интегрировало бы в себя лучшие отечественные наработки в области рукопашного боя и прогрессивный зарубежный опыт спортивно-боевых единоборств, родилась в 1996 году. Возникновение русского боя (универсального боя) как самостоятельного вида спорта тесно связано с развитием прикладных боевых единоборств: рукопашного боя, самбо, дзюдо, джиу-джитсу, каратэ, бокса, выступающих в связке с такими прикладными видами, как: стрельба, метание холодного оружия, а также элементами действий на армейском полигоне. Однако, в первую очередь разработчики нового вида спорта опирались на российский опыт. Русский бой (универсальный бой) включает в себя полосу препятствий (стрельба, бег, метание ножа, преодоление препятствий), переходящую в бой на ринге, где разрешается наносить удары ногами и руками, делать удушающие и болевые приемы. Это дало возможность силовым структурам использовать его как эффективное средство подготовки специальных подразделений. Русский бой по сравнению с другими служебно-прикладными видами спорта наиболее полно аккумулирует в себе физическую, специальную и полевою подготовку, а также навыки ведения рукопашного поединка. Универсальный бой как самостоятельный вид спорта связан с развитием прикладных боевых единоборств: рукопашного боя, самбо, дзюдо, джиу-джитсу, каратэ, бокса, кикбоксинга, в связке со стрельбой, метанием холодного оружия и элементами армейского полигона. Универсальный бой сегодня не имеет альтернативы в мире прикладных видов спорта.

На современном этапе рукопашный бой является важным элементом учебного процесса в учебных заведениях МВД России.

Вопрос 4. ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ И БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ

4.1. Классификация приемов и терминология, применяемая для обозначения техники рукопашного боя и боевых приемов борьбы

Технику рукопашного боя и боевых приемов борьбы составляет комплекс приемов, соответствующий цели оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности сотрудника ОВД. Объектом классифицирования техники боевых приемов борьбы и рукопашного боя являются приемы.

Приемы обеспечения предназначены для создания благоприятных условий применения боевых приемов борьбы, физической силы и проведения действий в рукопашном бою.

Приемы боя с оружием предназначены для уничтожения преступника в рукопашном бою, а также для самообороны от его нападения, защиты законных интересов граждан.

Приемы боя без оружия предназначены для задержания и последующего сопровождения (конвоирования) правонарушителя, освобождения от захватов и обезоруживания, а также его уничтожения или выведения из строя при помощи ударов и удушений.

Боевыми средствами рукопашного боя являются способы применения личного оружия, шанцевого инструмента, предметов снаряжения, подручных средств, борьбы без оружия, выполняемые в виде соответствующих приемов.

Рукопашное единоборство - заключается в бое (борьбе) одного против одного или одного с несколькими противниками, которые, как

правило, в определенной последовательности проводят действия друг против друга.

Рукопашные схватки - это групповые боевые действия, возникающие в местах упорного сопротивления противников при непосредственном соприкосновении: при зачистке, в засаде и других случаях.

Рукопашный бой представляет собой вид боевой деятельности сотрудников и подразделений МВД в ближнем бою с целью уничтожения или выведения из строя противника путем применения личного оружия, подручных средств и борьбы без оружия.

4.1.1. Термины, применяемые для обозначения элементов техники приемов рукопашного боя

Приемы рукопашного боя - это специально организованные движения, сливающиеся в единый акт, в котором нет перерывов между отдельными составляющими его частями. Они выработаны в боевой практике с учетом анатомии человека и биомеханики его движений. Приемы составляют технику единоборств и являются предметом обучения сотрудников в их подготовке к рукопашному бою.

Бросок - перевод противника из положения стоя в положение лежа, с отрывом всех частей его тела от площади опоры.

Выведение из равновесия - перемещение общего центра тяжести (далее ОТЦ) тела противника за площадь опоры.

Выпад - быстрое перемещение ОТЦ тела, выполняемое посредством сильного толчка ног, наклоном туловища вперед и выставлением противоположной ноги в сторону противника.

Высед - переход за спину противника с одновременным его сваливанием через сед при помощи массы собственного тела или болевого приема.

Двойное удушение - одновременное перекрытие дыхательных путей и выключение мышечного механизма, обеспечивающего дыхание.

Загиб - рычаг, при котором конечность противника заводится назад (за спину, за голову).

Замок - способ соединения рук с помощью пальцев или захватом кистью одной руки предплечья другой.

Захват - активный контакт с противником для того, чтобы создать условия проведения атакующего действия или, наоборот, помешать противнику провести атаку.

Изготовка к бою - наиболее удобное положение бойца по отношению к противнику, позволяющее ему осуществлять свои намерения и предупреждать действия противника.

Конвоирование - сопровождение противника в нужном направлении под угрозой оружия или воздействием болевым приемом.

Нырок - быстрая группировка туловища с одновременным движением его под атаку противника.

Обезоруживание - лишение противника контакта с оружием.

Обыск - обнаружение и изъятие у противника оружия, опасных предметов и документов под угрозой оружия или при воздействии болевого приема.

Освобождение от захвата - устранение захвата противника с помощью ударов, боевых приемов и рычагов.

Отбив - ударное движение, выполняемое собственным оружием, конечностью (рукой, ногой) по оружию или по конечности противника с целью выведения в сторону от линии движения их к цели.

Отвод - нажим оружием, конечностью на оружие или конечность противника с целью выведения их в сторону.

Переворот - перемещение лежащего противника из одного положения в другое без отрыва от площади опоры.

Передвижение - перемена местонахождения ОЦТ тела в пространстве с целью принятия удобного положения по отношению к противнику.

Передвижение переступанием (шагами) - перемещение ОЦТ тела с чередованием двухопорного и одноопорного положения.

Передвижение прыжками (скачками) - перемещение ОЦТ тела с чередованием безопорного и опорного положения.

Поворот - изменение положения противника или перемещение его путем вращения.

Подворот - быстрый поворот спиной к противнику, находящемуся в захвате, с одновременным наклоном туловища, сгибанием ног и подбивом его тазом.

Подножка - бросок противника через ногу, поставленную под одну или обе его ноги.

Подсечка - подбив ноги противника подошвенной частью стопы.

Подставка (блок) - защита движением оружия или конечностью под оружие или конечность противника, производящего удар, с целью его остановки или принятия на себя.

Подхват - подталкивание противника спереди или спереди-сбоку задней частью бедра назад-вверх с целью перевода его в положение лежа.

Положение - расположение ОЦТ тела относительно площади опоры.

Рывок - резкое движение, в результате которого противник выводится из равновесия или поворачивается, что позволяет произвести захват его сзади.

Рычаг - способ силового воздействия на конечность противника, линия приложения которого проходит в плоскости, перпендикулярной суставу.

Самостраховка - смягчение приземления при падениях для предохранения собственного тела от ушибов.

Сбивание - ударное движение ногой, в результате которого противник отрывается от площади опоры и переводится в положение лежа;

толчковые движения, выполняемые руками и туловищем, направленные на перевод противника в положение лежа.

Сваливание - перевод противника из положения стоя в положение лежа без отрыва его от площади опоры.

Связывание - прекращение активного сопротивления противника при помощи специальных средств (наручников БР), веревки или ремня.

Стойки - вертикальные положения обучаемых, применяемые в качестве исходных положений перед выполнением приемов.

Страховка - поддержка партнера при его падении в процессе обучения.

Транспортировка - переноска связного противника.

Толчок - короткое и сильное движение, направленное на противника с целью выведения его из равновесия.

Удар - резкий (с максимальной быстротой) сильный толчок, производимый конечностью или оружием, как правило, с размаху.

Удушение - перекрытие дыхательных путей противника.

Узел - скручивание и сгибание конечности противника.

Укол - удар острием штыка или ножа в тело противника.

4.2. Термины, применяемые для обозначения элементов тактики рукопашного боя

Агрессивность – стремление к нападению и нанесению поврежденный отдельному лицу, группе лиц или всем окружающим.

Активное неповиновение – уклонение правонарушителя от физического принуждения со стороны сотрудника. Характеризуется следующими признаками: правонарушитель не выполняет устные распоряжения и требования сотрудника; не атакует его ударами и захватами; активно противодействует действиям физического принуждения сотрудника (срывает захваты, освобождается от сковывания, произвольно садится или ложится на землю), стремится убежать.

Активное сопротивление – ожесточенное физическое противодействие сотруднику полиции с применением атакующих действий (захватов, бросков, ударов).

Двигательная задача – совокупность требований к организации движений для обеспечения позы и перемещения тела или его звеньев в нужном направлении и в нужное место.

Двигательное действие – произвольное движение (или совокупность движений), направленное на достижение сознательно поставленной цели.

Действия – относительно законченные элементы деятельности, направленные на достижение промежуточных целей, подчиненные общему замыслу.

Действия в рукопашном бою – это двигательные акты бойцов, подчиненные решению конкретных задач (атаковать противника, обезоружить, задержать) и направленные на достижение цели (победить противника). В них рационально применяются средства рукопашного боя, которые целесообразно сочетаются в конкретно сложившейся обстановке. Действия в процессе подготовки должны стать для сотрудников индивидуальными и привычными.

Действия нападения в рукопашном бою обеспечивают победу над противником. Структурными компонентами их являются атаки, контратаки и групповое нападение.

Атаки – действия стремительного нападения на противника в процессе единоборств. Делятся на простые и сложные. Разновидностями атак являются: повторные атаки, атаки с отбивом, атак с обманом, встречные атаки, ложные атаки.

Контратаки – это разновидность встречных атак на противника, начавшего свою, как правило, сложную атаку. Они начинаются на первое движение противника с целью опередить его в атаке.

Групповое нападение состоит из индивидуальных действий отдельных сотрудников, выполняющих роли по заранее разработанному плану.

Действия обороны в рукопашном бою применяются для отражения нападения (атак) противника в сочетании с ответным нападением на него.

Защитные действия совершаются с целью отражения атак противника в единоборстве при помощи отбивов, подставок или маневрирования. Они бывают активные, пассивные, упреждающие, уступающие.

Ответные действия по своей структуре являются ответными атаками, выполняемыми после защит.

Действия при отражении группового нападения представляют самый сложный вид деятельности в рукопашном бою, так как координация (управление) индивидуальными действиями бойцов будет почти полностью отсутствовать и может свестись только к индивидуальным действиям.

Нападение на противника представляет собой способ действий, направленных на уничтожение или задержание (пленение) противника. Оно подготавливается скрытно и проводится внезапно, как правило, по заранее разработанному плану.

Оборона от нападения противника – это способ действий, направленных на отражение нападения, чтобы в дальнейшем перейти к ответным действиям и одержать победу.

Пассивное неповиновение – уклонение правонарушителя от физического принуждения со стороны сотрудника без намерения побега. Характеризуется следующими признаками: правонарушитель не выполняет устные распоряжения и требования сотрудника полиции; не атакует его ударами, захватами; уклоняется от физического воздействия сотрудника, при этом темп его действий и прилагаемые усилия не превосходят темпа и усилий, прилагаемых сотрудником; правонарушитель произвольно не садится и не ложится на землю.

Подготовительные действия рукопашного боя предназначены для создания условий успешного проведения и обороны и включают в себя разведку, маскировку и маневрирование.

Разведка – это действия, совершаемые с целью узнать намерения и замыслы противника, его подготовленность к единоборству, понять его морально-психологическое состояние, а также определить правильный способ ведения боя с ним.

Маскировка – действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие с его стороны неадекватные реакции, которые способствуют достижению над ним победы. К ним относятся: вызовы, обманы, отвлечение внимания противника, симуляция, угрозы.

Маневрирование – это передвижение для создания благоприятных условий для нападения на противника или обороны от его нападения. В него включаются: дистанции, сближение, отход, уход.

При активном исходном положении защищающийся (правонарушитель или сотрудник) ожидает и видит момент первой атаки, находится в произвольной стойке, оружие в боевом или скрытом положении.

Может проводить упреждающие действия (перемещение, атака), защищаться или контратаковать с момента начала первой атаки, контратаковать в ответ после принятия первой атаки нападающего.

В пассивном исходном положении защищающийся (правонарушитель или сотрудник) не видит первой атаки, находится в естественной стойке, оружие – в произвольном положении. В квалификационных заданиях пассивное исходное положение обеспечивается первой атакой при подходе сзади, атакой в темноте, использованием накидки на голову защищающегося. Последний может проводить действия защиты, контратаки только после первой атаки нападающего либо его угрозы голосом.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К СЕМИНАРСКОМУ ЗАНЯТИЮ

1. Боевые приемы борьбы как раздел физической подготовки сотрудника полиции.
2. Развитие и характеристика видов борьбы в России.
3. Ударные и смешанные виды единоборств.
4. Отечественные виды единоборств и их создатели.
5. Современные виды единоборств в системе подготовки сотрудников правоохранительных органов.
6. Основные технические термины рукопашного боя и боевых приемов борьбы.
7. Основные тактические термины рукопашного боя и боевых приемов борьбы.

ЛЕКЦИЯ

ФОРМЫ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

ЦЕЛЬ ЛЕКЦИИ: сформировать у курсантов мотивацию к самостоятельным занятием физическими упражнениями.

ВОПРОСЫ ЛЕКЦИИ

1. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Оптимальный двигательный режим учебной деятельности курсантов.
3. Самоконтроль в процессе занятий физической подготовкой.

СОДЕРЖАНИЕ

Выделяют три основные цели занятий физическими упражнениями:

- достижение спортивного результата;
- сохранение и улучшение здоровья;
- подготовка к профессиональной деятельности.

Вопрос 1. МЕТОДИКА САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

1.1. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

В физической подготовке выделяют три группы средств: 1) физические упражнения; 2) оздоровительные силы природы; 3) гигиенические факторы.

Комплексное использование этих средств позволяет решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

1.1.1. Физические упражнения

Физические упражнения – это такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

Под воздействием физических упражнений можно существенно изменять формы телосложения. Подбирая соответствующую методику выполнения физических упражнений, можно увеличить или уменьшать массу мышечных групп. С помощью физических упражнений можно целенаправленно развивать физические качества человека, улучшать физическое развитие и физическую подготовленность.

В теории и методике физического воспитания имеется следующая классификация физических упражнений.

1. *Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания:* гимнастике, спорте, туризму, играх.

2. *Классификация физических упражнений по анатомическому признаку.* Группировка упражнений на воздействие мышц рук, ног, брюшного пресса и т.д.

3. *Классификация физических упражнений по признаку их преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств.*

1). Скоростно-силовые виды упражнений (прыжки, метание и т.п.); 2) упражнения циклического характера на выносливость (бег, плавание и т.д.); 3) упражнения требующие высокой координации движений (акробатика, гимнастика и т.п.); 4) упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков (спортивные игры, единоборства и т.п.).

4. *Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения.* По этому признаку выделяют циклические, ациклические и смешанные упражнения.

5. *Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности.* По этому признаку различают упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности.

6. *Классификация физических упражнений по признаку спортивной специализации.* Все упражнения объединяют в три группы: соревновательные, специальные подготовительные и общие подготовительные.

1.1.2. Оздоровительные силы природы

К оздоровительным силам природы общепринято относить метеорологические условия: солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменения атмосферного давления на уровне моря и высоте, движение и ионизация воздуха и др. Указанные факторы вызывают определенные биомеханические изменения в организме, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности человека.

В процессе физической подготовки естественные силы природы используются по двум направлениям.

1. Как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физической подготовки. Они дополняют эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Занятия в лесу, на берегу водоема способствуют активизации биологических процессов, вызываемых физическими упражнениями, повышает общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.

2. Как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (солнечные и воздушные ванны, водные процедуры). При оптимальном взаимодействии они становятся формой активного отдыха и повышают эффект восстановления. Одним из главных требований к использованию оздоровительных сил природы является системное и комплексное применение их с физическими упражнениями.

1.1.3. Гигиенические факторы

К гигиеническим факторам, содействующим укреплению здоровья и повышающим эффект воздействия физических упражнений на организм

человека, стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий), соблюдение общественного режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна.

1.2. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Методы физической подготовки – это определенные способы или пути решения какой-либо конкретной задачи по физическому совершенствованию сотрудников. В процессе физической подготовки применяются различные методические приемы, представляющие собой отдельные звенья соответствующих методов физического совершенствования. В процессе физической подготовки используются методы обучения, развития и воспитания.

Методы обучения направлены на формирование у сотрудников прикладных двигательных навыков, приобретение теоретических знаний, привитие им организаторских и методических умений.

Обучение технике выполнения физических упражнений и формирование двигательных навыков включают: ознакомление, разучивание и тренировку.

Ознакомление способствует созданию у обучаемых правильного двигательного представления о разучиваемом упражнении. Для ознакомления необходимо: назвать упражнение, правильно его показать, объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение.

Разучивание направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности физических упражнений применяются следующие способы разучивания:

- в целом - если физическое упражнение несложное, доступно для обучаемых или его выполнение по элементам (частям) невозможно;

- по частям - если физическое упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы;

- по разделениям - если физическое упражнение сложное и его можно выполнить с остановками;

- с помощью подготовительных физических упражнений - если в целом из-за трудности его выполнить нельзя, а разделить на части невозможно.

Тренировка - закрепление у обучаемых двигательных навыков и умений путем их многократного повторения в различных условиях, а также поддержание на требуемом уровне физических и специальных качеств.

Методы развития направлены на совершенствование у сотрудников физических и специальных качеств, укрепление здоровья и улучшения антропометрических показателей.

В физической подготовке применяются две основные группы методов: специфические (характерные только для процесса физической подготовки) и общепедагогический, применяемые во всех процессах обучения и воспитания.

Методы воспитания направлены на формирование морально-психологических качеств у курсантов и повышения сплоченности коллективов. Он обеспечивается:

- применением методов убеждения, примера соревнования, поощрения, принуждения и воздействия коллектива;

- объективной оценкой положительных изменений в воспитываемых качествах.

Воспитание психических качеств, кроме того, достигается:

- подбором физических упражнений, в которых психические качества проявляются в наибольшей мере;

- применением рациональных методических приемов выполнения физических упражнений, способствующих воспитанию психических качеств.

1.2.1. Специфические методы физической подготовки

К специфическим методам физической подготовки относятся:

1. Методы строго регламентированного упражнения.

Сущность данного метода заключается в том, что упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Метод подразделяется на две подгруппы: 1) методы обучения двигательным действиям и 2) методы воспитания физических качеств.

1). Методы обучения двигательным действиям:

1. Целостный метод или целостного конструктивного упражнения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре, без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно сложные движения (бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.п.).

2. Расчлененный или расчленено-конструктивный метод. Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

3. Метод сопряженного воздействия. Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы. Сущность его заключается в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих проявления физических качеств. При применении данного метода происходит одновременное совершенствование техники движения и физических качеств.

2). Методы воспитания физических качеств.

Методы строгой регламентации, применяемые для развития физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных пере-

строек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками.

Методы стандартного упражнения. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным). Метод стандартного непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности. Наиболее типичными разновидностями являются методы равномерного упражнения (бег, плавание и другие циклические виды упражнений) и методы стандартного поточного упражнения (многократное непрерывное выполнение гимнастических упражнений). Метод стандартного интервального упражнения, это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

Методы переменного упражнения. Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. Применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой. Основными разновидностями метода переменного упражнения являются:

- метод переменного непрерывного упражнения. Он характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью. Различают следующие разновидности этого метода: а) переменное упражнение в циклических передвижениях (переменный бег и т.д.); б) переменное поточное упражнение - серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок;

- метод переменного интервального упражнения. Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками.

Круговой метод. Представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непре-

рывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 8-10 «станций».

2. Игровой метод

Суть данного метода заключается в том, что физические упражнения организуются и выполняются на основе содержания, условий и правил игры. Основными методическими особенностями данного метода являются: всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствования двигательных умений и навыков; наличие в игре элементов соперничества, требующих от занимающихся приложения значительных физических усилий; широкий выбор разнообразных способов достижения цели, что способствует формированию у занимающихся личностных качеств (самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности); соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества (чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм); наличие фактора удовольствия, эмоциональной привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса и деятельной мотивации к занятиям физической подготовкой.

Недостатками данного метода являются ограниченные возможности при разучивании новых движений, дозирование физической нагрузки на организм занимающихся.

3. Соревновательный метод

Суть данного метода заключается в том, что физическое упражнение выполняется в форме соревнований. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться. В практике физи-

ческой подготовки данный метод проявляется в виде официальных соревнований, как элемент организации учебного занятия. Соревновательный метод позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития, обеспечивать максимальную физическую нагрузку и содействовать воспитанию волевых качеств.

1.2.2. Общепедагогические методы, используемые в процессе физической подготовки

В процессе физической подготовки применяются методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Словесные методы. В физической подготовке применяются следующие словесные методы: дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды и указания. С помощью данных методов педагог решает свои общепедагогические и специфические функции: ставит задачи, сообщает знания, оценивает результаты, оказывает влияние на занимающихся, управляет их учебно-практической деятельностью.

Наглядные методы. К наглядным методам относятся: методы непосредственной наглядности (например, показ техники выполнения двигательного действия); методы опосредованной наглядности (например, демонстрация учебных пособий, рисунков, учебных видеофильмов и т.д.); методы направленного ощущения двигательного действия (например, использование специальных тренажерных устройств, фиксация тела и его частей и т.д.).

Методы срочной информации. Предназначены для получения преподавателем и занимающимися с помощью различных технических устройств (электронный тир мишени, звуковые лидеры) срочной информации после или по ходу выполнения двигательных действий с целью их необходимой коррекции.

1.3. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1.3.1. Общесоциальные принципы в физической подготовке

К общим социальным принципам относятся: принцип всестороннего развития личности; принцип оздоровительной направленности; принцип прикладной направленности; принцип связи физической подготовки с трудовой (правоохранительной) и военной (оборонной) деятельностью.

1.3.2. Общие методические принципы физической подготовки

В физической подготовке общепедагогические принципы образования, обучения и воспитания трансформируются в виде общих методических принципов: принцип сознательности и активности; принцип наглядности; принцип доступности и индивидуализации; принцип систематичности и последовательности; принцип прочности знаний, умений и навыков.

Принцип сознательности и активности. Назначение данного принципа состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребность к физкультурно-спортивной деятельности и двигательной активности.

Принцип наглядности. Данный принцип обязывает строить процесс физической подготовки с использованием таких форм наглядности, как зрительной, звуковой и двигательной. *Зрительная наглядность* содействует главным образом уточнению пространственных и пространственно-временных характеристик движения. *Звуковая наглядность* имеет преимущественно значение в уточнении временных и ритмических характеристик двигательных актов. *Двигательная наглядность* способствует уточнению движения в пространстве и во времени.

Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физической подготовки возможностям занимающихся. При реализации принципа должна быть уч-

тена готовность занимающихся к обучению, выполнению той или иной тренировочной нагрузки и определена мера доступности заданий.

Принцип систематичности и последовательности. Заключается в изложении учебного материала на основе его внутренней логики, в преемственности, диалектической связи между предшествующей и последующей информацией.

1.3.3. Специфические принципы физической подготовки

К специфическим принципам физической подготовки относятся: принцип непрерывности процесса физического воспитания; принцип системного чередования нагрузок и отдыха; принцип постепенного наращивания развивающих тренирующих воздействий; принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок; принцип циклического построения занятий; принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Принцип прочности знаний, умений и навыков. Сущность данного принципа заключается в достижении такого уровня знаний, овладения навыками и умениями, который обеспечивал бы длительное их сохранение и практическое применение в сложных условиях деятельности.

1.4. ФОРМА И СОДЕРЖАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Под формами занятий физическими упражнениями понимают способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия преподавателя (педагога, инструктора, тренера) и занимающихся), а также соответствующими условиями занятий. По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физической подготовке подразделяются на урочные и внеурочные. Внеурочные формы занятий физическими упражнениями - это занятия, проводимые как специалистами (организованно), так и самими занимающимися (самостоятельно) с целью

активного отдыха, укрепления и восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков. К ним относятся: малые формы занятий (утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультурные паузы; крупные формы занятий, т.е. занятия относительно продолжительные, одно- и многопредметные (комплексные) по содержанию (например, аэробика, фитнес и т.п.); соревновательные формы занятий или физкультурно-спортивная деятельность).

Основным формам самостоятельных занятий физическими упражнениями у курсантов являются: утренняя физическая зарядка и индивидуальные занятия физической подготовкой и спортом. Также можно отнести физические упражнения в распорядке дня.

Отличительными чертами данных форм является: относительно узкая направленность деятельности занимающихся; умеренное повышение тонуса и ускоренное вработывание систем организма при переходе от состояния покоя к повседневной деятельности (утренняя физическая зарядка, утренняя гимнастика); оптимизация работоспособности во время работы и профилактика ее неблагоприятных влияний на организм (физкультурные паузы, физические упражнения в распорядке дня); поддержание работоспособности (самостоятельная работа); незначительная продолжительность занятий (от 2-3 до 15-20 минут).

Индивидуальные занятия физической подготовкой или самостоятельные занятия физическими упражнениями требуют от занимающихся определенной «физкультурной грамотности» особенно методического характера, для правильного построения занятия, корректного регулирования нагрузки, осуществления самоконтроля. Самостоятельные занятия, связанные с решением задач оздоровительно-реабилитационного или рекреационного характера (атлетическая гимнастика, шейпинг и т. п.), отличаются умеренной нагрузкой без накапливаемого утомления, отсутствием жесткой регламентации и свободным варьированием поведения.

Самостоятельного или внеурочные занятия физическими упражнениями основываются на полной добровольности, в значительной степени определяются интересами и склонностями занимающихся.

Каждое занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной и оформления в виде плана-конспекта занятия (приложение 5).

1.4.1. Подготовительная часть занятия

Целью подготовительной части занятия является подготовка организма к предстоящим физическим нагрузкам, а также организация занимающихся. Как правило, на подготовительную часть отводится 10-15 минут. Содержание подготовительной части составляют общеразвивающие и специальные упражнения, которые подбираются в зависимости от содержания основной части занятия. Общеразвивающие упражнения включают потягивающие упражнения, упражнения для мышц плечевого пояса и рук, туловища, ног, всего тела, упражнения в парах и комплексы волевых упражнений, а также ранее изученные приемы и действия.

1.4.2. Основная часть занятия

Целью основной части занятия является овладение двигательными навыками, развитие физических и специальных качеств, воспитание морально-волевых качеств, а также восполнение недостатка двигательной активности, снятие нервно-эмоционального и психофизического напряжения. Как правило, на основную часть отводится 65-80 минут. Содержание основной части занятия составляют физические упражнения, приемы и действия, предусмотренные индивидуальной программой по физической подготовке. Основная часть занятия проводится, как правило, на трех и более учебных местах с последующей их сменой.

1.4.3. Заключительная часть занятия

Целью заключительной части занятия является приведение организма в относительно спокойное состояние, наведение порядка на учебных местах, подведение итогов занятия. На заключительную часть занятия от-

водится 5-10 минут. Содержание заключительной части составляют ходьба и бег в медленном темпе, упражнения с глубоким дыханием для восстановления дыхания, а так же расслабления мышц.

Вопрос 2. ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРСАНТОВ

2.1. Использование средств физической подготовки для профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления

Профессиональная деятельность сотрудника органов внутренних дел в общем, и курсанта образовательного учреждения МВД России, в частности, предъявляет повышенные требования к уровню его физической и психологической готовности. Что это означает? Во-первых, значительные психофизические и нервно-эмоциональные нагрузки, связанные со спецификой деятельности сотрудника. Во-вторых, крайние, порой противоположенные режимы и типы деятельности – избыточная двигательная активность у сотрудников специальных подразделений, розыска (гипердинамический тип) и недостаток двигательной активности у следственных подразделений, курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России (гиподинамический тип). Во многих профессиях и специальностях в органах внутренних дел увеличивается число сотрудников, выполняющих преимущественно умственную работу, происходит стирание граней между физическим и умственным трудом и возрастает роль творческого элемента во всех сферах профессиональной деятельности, проведение четкой грани между умственным и физическим трудом представляется весьма сложным. Вместе с тем, еще И.М. Сеченов (1863 г.) отмечал, что любая умственная деятельность сопровождается мышечной активностью, которая является ее конечным результатом.

К умственному труду принято относить работы, связанные с приемом и переработкой информации и требующие преимущественного напряжения сенсорного аппарата, внимания, памяти, активации процессов

мышления, эмоциональной сферы. Для большинства современных профессий характерны ускоренный темп, резкое увеличение объема и разнообразия информации и дефицит времени для принятия решений, а также возрастание социальной значимости этих решений и личной ответственности. Все это нередко приводит к эмоциональному перенапряжению и оказывается причиной возникновения сердечнососудистых и нервных заболеваний. Не исключением является труд курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России. Учебный процесс требует напряжения основных психических функций, таких как память, внимание (особенно его концентрация и устойчивость), восприятие. Кроме того, обучение часто сопровождается наличием стрессовых ситуаций (экзамены, зачеты), а также недостатком двигательной активности. Плановые учебные занятия (одно - два в неделю) по профессионально-прикладной физической подготовке не могут полностью компенсировать потребность молодого организма обучаемых вуза в движении.

Формирование человека на всех этапах эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Сама природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности. Ребенок еще не родился, а его будущее развитие уже взаимосвязано с двигательной активностью. Потребность в движении является характерной особенностью растущего организма. К сожалению, взрослый человек ощущает значительно меньшую потребность в движениях, чем ребенок. Но движение необходимо, как пища и сон. Недостаток пищи и сна улавливается организмом, вызывая целый комплекс тягостных ощущений. Двигательная же недостаточность проходит совершенно незамеченной, а нередко сопровождается даже чувством комфорта. При дефиците двигательной активности снижается устойчивость организма к простуде и действию болезнетворных микроорганизмов. Лица, ведущие малоподвижный образ жизни, чаще страдают заболеваниями органов дыхания и

кровообращения. Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима питания и неправильным образом жизни приводит к появлению избыточной массы тела за счет отложения жира в тканях. Кроме этого, специфические условия обучения в вузе МВД России приводят к нервно-эмоциональному и психофизическому утомлению, снижению работоспособности. У курсантов и слушателей происходит нарушение психофизиологического благополучия, то есть полноценной способности к повседневной (психической и физиологической) деятельности, умению адекватно реагировать на различные психофизиологические нагрузки. Следует уточнить, что работоспособность - это состояние человека, характеризующее уровень и длительность доступных ему условий, необходимых для выполнения той или иной работы и восстанавливаемых нормальным отдыхом и сном. В зависимости от преобладания в работе физических или умственных усилий принято различать работоспособность физическую и умственную. Под утомлением мы понимаем временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки. В рамках нашей лекции мы рассматриваем вопросы профилактики неблагоприятных воздействий учебной деятельности средствами и методами физического воспитания. Профилактика (греч. *Profilaktikos* - предохранительный) - это система организационных, гигиенических и медицинских мер, проводимых человеком с целью поддержания здоровья, предупреждения болезней.

Мы живем в эпоху научно-технической революции и серьезных достижений в области биологии и медицины. Удалось справиться с болезнями, которые в прошлом уносили десятки тысяч жизней. Прекратились эпидемии смертельно опасных инфекций. Перечисление многих успехов в разных областях медицины могло бы занять ни одно десятков страниц. Но в целом заболеваемость не уменьшилась. Из года в год в нашей и других странах растет количество клиник, больниц и поликлиник, и все же их постоянно не хватает. Существенно изменилась структура заболеваемости.

Место тяжелых инфекций заняли болезни, которые в обиходе нередко называют «болезнями цивилизации». Сюда относится гипертоническая болезнь со всеми ее грозными осложнениями, вплоть до инсульта и инфаркта, стенокардия, опухоли, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, бронхиальная астма и другие заболевания аллергической природы, экземы и нейродермиты, а также алкоголизм и наркомания. Большинство этих заболеваний относят к категории так называемых психосоматических (сома – по-гречески «тело»). Этот термин означает, что изменения, которые происходят при этих заболеваниях во внутренних органах и системах организма (сердечнососудистой, желудочно-кишечной, дыхательной), врачи связывают с более или менее длительным эмоциональным напряжением (в виде страха, тоски, ненависти, обиды, отчаяния), возникающим в ответ на жизненные трудности и конфликты – как межличностные (т.е. между людьми), так и внутренние. Именно внутренним конфликтам приписывают основную роль в возникновении неврозов психосоматических заболеваний. Что представляет собой внутренний конфликт?

Это конфликт между двумя одинаково сильными, но не совместимыми друг с другом потребностями, между двумя разнонаправленными тенденциями поведения. Так, если человек для удовлетворения каких-либо своих эгоистических потребностей (честолюбия, корыстолюбия, страха за свое благополучие, стремления к власти или чувственным удовольствиям) должен совершить поступки, противоречащие его представлениям о самом себе как о благородном и сильном человеке, поступки, которые могут ущемить его чувство чести и справедливости, – он оказывается в ситуации раздвоенности, конфликта с самим собой. Потребность, само существование которой противоречит основным воспитанным установкам поведения, не может быть удовлетворена непосредственно в поведении и вызывает хроническое эмоциональное напряжение. Другой причиной эмоционального напряжения становятся столкновения с внешними препятствиями, мешающими удовлетворить потребность, вполне приемлемую для лично-

сти, или удары судьбы, такие, как смерть близких, конфликты. Независимо от того, по каким причинам - внешним или внутренним - не удастся удовлетворить актуальную потребность, у человека возникает состояние стресса. Г. Селье (1979 г.) отмечал, что стресс - не всегда нечто только отрицательное, что это обязательный компонент жизни, сопровождающий эмоции любого знака, в том числе любовный экстаз и творческий подъем. Эти эмоции приносят удовлетворение и защищают от ударов жизни. Стресс может не только снизить, но и повысить устойчивость организма к вредным болезнетворным факторам, и в этом случае он называется эустрессом. В противоположность ему тот стресс, который может привести к болезни и гибели, называется дистрессом. Где же пролегает раздел между этими двумя видами стресса? На первый взгляд, может сложиться впечатление, что эустрессу соответствует фаза сопротивления, а дистрессу - фаза истощения.

В качестве профилактики стрессу и его последствиям огромное количество людей разного возраста занимаются физической культурой для того, чтобы улучшить самочувствие, укрепить здоровье, стать сильными, ловкими, выносливыми, иметь стройную фигуру, хорошо развитые мышцы. Занятия физической культурой – это как бы компенсация за то, что мы лишены таких физических действий, как бег, прыжки, плавание, ходьба и т.д. Выполняя физические упражнения, человек попадает в мир новых ощущений, положительных эмоций, обретает хорошее настроение, бодрость, жизнерадостность, чувствует прилив сил. Медициной установлено, что систематическое занятие физической культурой, соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима являются мощным средством предупреждения многих заболеваний, поддержания нормального уровня деятельности и работоспособности организма. При выполнении физических упражнений от работающих мышц, суставов и связок в центральную нервную систему, в частности, в кору головного мозга, поступает большое количество сигналов, которые, в свою очередь, из центральной

нервной системы направляются ко всем внутренним органам - к сердцу, легким, мышцам и т.д. Происходит учащение сердечной деятельности и дыхания, увеличивается скорость тока крови по сосудам, повышается артериальное давление, усиливается обмен веществ. Степень изменения деятельности внутренних органов зависит от характера работы, чем сложнее и интенсивнее мышечное движение, тем больше выражены изменения внутренних органов.

Регулярные занятия физическими упражнениями, особенно в сочетании с дыхательной гимнастикой, повышают подвижность грудной клетки и диафрагмы. У занимающихся дыхание становится более редким и глубоким, а дыхательная мускулатура - более крепкой и выносливой. При глубоком и ритмичном дыхании происходит расширение кровеносных сосудов сердца, в результате чего улучшается питание и снабжение кислородом сердечной мышцы. Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями мышцы человека увеличиваются в объеме, становятся более сильными, повышается их упругость; в мышцах в несколько раз увеличивается число функционирующих капилляров, которые в состоянии покоя находятся в спавшемся положении и через них кровь не проходит. При мышечных сокращениях капилляры открываются, в них начинается усиленное движение крови. В результате этого уменьшается венозный застой, увеличивается общее количество циркулирующей крови и улучшается доставки кислорода к органам и тканям. От того, как и сколько мы двигаемся, в значительной степени зависит состояние нашего здоровья. Кроме того, влияние двигательной активности на наше настроение и умственную работоспособность часто бывает больше, чем это кажется на первый взгляд. К сожалению, как мы отмечали выше, программой по физической подготовке предусмотрено слишком мало времени для занятий физической культурой. Необходимы самостоятельные систематические занятия физической культурой и спортом. Ежедневная порция физических упражнений должна стать для курсантов необходимостью. Каждый обучаемый

должен знать, что для нормального функционирования организма каждому человеку необходим определенный минимум двигательной активности.

Не так давно специалисты определили, сколько времени нужно отводить физическим упражнениям, чтобы достичь защитного (профилактического) эффекта. Эти требования были выработаны в результате многолетней исследовательской работы. Оказывается, нужно не так уж много. Вот три главных принципа, которые легко запомнить.

1. Тренируйтесь через день или хотя бы три раза в неделю.
2. Тренируйтесь непрерывно в течение 20-40 минут.
3. Тренируйтесь энергично, но следите за своим дыханием.

Надо запомнить: занятия физической культурой в общем, и физической подготовкой в частности, - не разовое мероприятие, а целеустремленное, волевое, регулярное физическое самовоспитание на протяжении всей жизни, организуемое в трех основных формах: ежедневная утренняя гимнастика, ежедневная физкультурная пауза в режиме труда и отдыха и самостоятельные занятия физкультурой и спортом (не реже, чем 2-3 раза в неделю).

2.2. Понятие о физической нагрузке и тренировочном эффекте

2.2.1. Физическая нагрузка

Эффективность применяемых средств и методов зависит от правильного сочетания объема и интенсивности нагрузки на занятиях по физической подготовке. Она должна соответствовать задачам и этапам обучения, уровню подготовленности и возрасту занимающихся.

Под физической нагрузкой понимается дополнительная степень активности организма, связанная с выполнением физического упражнения, а также степень переносимых при этом трудностей.

Понятие «объем нагрузки» означает протяженность ее во времени и суммарное количество работы, выполняемой в процессе выполнения уп-

ражнения (упражнений), а «интенсивность нагрузки» - напряженность работы и степень ее концентрации во времени.

Основными показателями объема являются: время, затраченное на выполнение упражнения; метраж или километраж преодолений дистанции (в циклических и комбинированных упражнениях); общий вес отягощений (в упражнениях с тяжестями); пульсовая стоимость упражнения (суммарная прибавка частоты сердечных сокращений – ЧСС относительно исходного уровня).

Основными показателями интенсивности являются: скорость движения, скорость преодоления дистанции, разовый вес отягощения (в расчете на отдельное движение), пульсовая интенсивность упражнения (отношение пульсовой стоимости упражнения к его продолжительности).

При оценке интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений используется следующая градация:

низкая - до 130 уд./мин.;

средняя -130-150 уд./мин.;

высокая - 150-170 уд./мин.;

максимальная - свыше 170 уд./мин.

Соотношение объема и интенсивности физической нагрузки при выполнении физических упражнений должно быть следующим: чем больше объем нагрузки, задаваемой в упражнении, тем меньше ее интенсивность, и наоборот, - чем больше интенсивность нагрузки, тем меньше ее объем.

Суммарный объем физической нагрузки оценивается по сумме времени, затраченного на все физические упражнения в течение отдельного занятия или ряда занятий (за неделю, месяц и т.д.).

Суммарная интенсивность нагрузки (моторная плотность занятия) характеризуется отношением времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия (в процентах).

Величина физической нагрузки может определяться характером ее воздействия на организм занимающихся, основываясь на примерной схеме оценки внешних признаков утомления (таблица 1).

Таблица 1

**ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ОЦЕНКИ ВНЕШНИХ ПРИЗНАКОВ
УТОМЛЕНИЯ**

<i>Признаки</i>	<i>Значительное утомление (среднее)</i>	<i>Резкое утомление (большое)</i>
Окраска кожи лица	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение. Синюшная окраска губ
Потливость	Большая потливость (выше пояса).	Особо резкая потливость (ниже пояса)
Дыхание	Сильное учащение дыхания. Периодическое дыхание через рот.	Сильно учащенное, поверхностное дыхание через рот. Отдельные глубокие вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием (одышка)
Движения	Неуверенный шаг. Покачивание.	Резкие покачивания. Падения в движении.
Внимание	Неточность в выполнении указаний, ошибки при перемене направления.	Замедленное выполнение приказаний, выполняются только команды, поданные громко.

Повышение объема и интенсивности физической нагрузки на отдельном занятии достигается: сокращением времени на перестроения; краткостью и ясностью объяснений; увеличением количества повторений, быстроты выполнения, массы отягощений; регулированием продолжительности отдыха; выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком; применением круговой тренировки и соревновательного метода; использованием тренажеров, а также другого оборудования и инвентаря.

2.2.2. Тренировочный эффект

В зависимости от направленности, величины и структуры упражнения может быть получен следующий тренировочный эффект:

- повышение уровня работоспособности до должного уровня – «развивающая нагрузка»;

- поддержание физической работоспособности на заданном уровне – «поддерживающая нагрузка»;
- восстановление работоспособности после утомления – «восстановительная (рекреационная) нагрузка»;
- использование двигательной активности с лечебно - профилактической целью – «реабилитационная нагрузка»;
- активизация функций и обмена процессов в организме – «активирующая нагрузка»;
- подготовка организма к новому уровню деятельности – «подготовительно-стимулирующая нагрузка»;
- овладение двигательными умениями и навыками – «обучающая нагрузка».

2.2.3. Направленность физической нагрузки

Под направленностью нагрузки принято понимать адрес, или указание, на что нагрузка действует - на двигательное качество, на группу мышц. Например, нагрузка, направленная на общую выносливость мышц ног, имеет место при оздоровительном или стайерском беге.

В медико-биологической и педагогической литературе часто указывается в качестве адреса физиологическая система: «нагрузка аэробной направленности» и т. д. Здесь имеется в виду преимущественное воздействие нагрузки на тот или иной механизм энергообразования и физиологические системы, обеспечивающие его.

В оздоровительной тренировке принято различать три основные типа упражнений, обладающих различной избирательной направленностью:

I тип - циклические упражнения аэробной направленности, способствующие развитию общей выносливости;

II тип - циклические упражнения смешанной направленности, развивающие общую и специальную (скоростную) выносливость;

III тип - ациклические упражнения, повышающие силовую выносливость. Не меньшее значение имеют нагрузки, направленные на гибкость и

координацию, имеющие значение при реабилитации лиц с патологией центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

Вопрос 3. САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ

ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Для наблюдения за состоянием здоровья и оценки влияния систематических занятий физическими упражнениями необходим постоянный врачебный контроль. Кроме того, можно самостоятельно контролировать свое состояние.

Самоконтроль состоит из простых общедоступных приемов наблюдений за своим организмом и учета полученных данных.

Для ведения дневника самоконтроля необходима небольшая тетрадь или блокнот.

Из субъективных показателей деятельности организма остановимся на самых доступных. Так, достаточно информативной оценкой является самочувствие человека. При правильно организованных тренировочных нагрузках занимающийся ощущает прилив бодрости, жизненных сил, у него повышается работоспособность, возникает желание продолжать тренировки. При отсутствии состояния комфортности, появлении головных болей, разбитости, выраженного утомления, повышенной сонливости, раздражительности необходимо уменьшить объем и интенсивность физических нагрузок. Сон при положительном эффекте от занятий физическими упражнениями как правило крепкий, с быстрым засыпанием и бодрым состоянием после него. Если же после тренировок трудно уснуть или сон беспокойный, то это означает, что применяемые нагрузки не соответствуют физической подготовленности.

Достаточно точный показатель состояния здоровья - аппетит. Отсутствие желания есть в течение 2-3 часов и более после утреннего пробуждения указывает на нарушение в деятельности организма. Достаточно информативными для диагностики состояния организма являются различные

показатели пульса. У тренированных людей пульс в состоянии покоя становится реже, если нагрузки для организма слишком велики, он учащается, становится неритмичным.

Для диагностики состояния сердечно-сосудистой системы очень информативна ортостатическая проба, которая заключается в определении разности пульса в состоянии лежа и стоя через 15 секунд после изменения положения тела. Разность в 8-12 уд./мин. свидетельствует о полном восстановлении сердечно-сосудистой системы, об общей хорошей тренированности и отличном восстановлении после физической нагрузки. Разность от 12 до 18 уд./мин. говорит о легком недовосстановлении как сердечно-сосудистой системы, так и всего организма в целом. Величина пробы свыше 24 уд./мин. свидетельствует о значительном перенапряжении сердечно-сосудистой системы, недовосстановлении всего организма в целом и о необходимости прервать тренировки и заняться процессами восстановления.

Уровень общих и специфических возможностей организма спортсменов проверяется с помощью функциональных проб или тестов. Основными задачами функциональной диагностики являются изучение адаптации организма к тем или иным физическим нагрузкам и восстановительных процессов после их прекращения. При проведении тестов наиболее часто используются такие упражнения, как приседания, подскоки и бег на месте. Проба с приседаниями

1. Подсчитать пульс в покое за 1 минуту.
2. Сделать 20 приседаний за 25-30 секунд.
3. Подсчитать пульс сразу после нагрузки: превышение пульса на 15% и ниже - отлично, на 20 - 25% - нормально, на 30 - 35% - низкий уровень, либо состояние перетренированности.

Для определения возможностей дыхательной системы и ее динамики под действием физической нагрузки применяются тесты с задержкой дыхания:

-проба Штанге - задержка дыхания на вдохе: 30-35 сек. - низкий, 35-40 сек. - средний, 40-50 сек. - выше среднего, более 50 сек. - отлично.

-проба Генча - задержка дыхания на выдохе: 20 сек. и ниже - низкий, 20-25 сек. - средний, больше 30 сек. - хороший показатель.

Для определения функциональных возможностей мышечной системы и нервно-мышечной координации применяются следующие тесты:

-становая динамометрия: показатель ниже удвоенного собственного веса - низкий показатель, удвоенный собственный вес средний, выше - хороший показатель;

-тест на динамическое (прохождение по прямой линии с закрытыми глазами после предварительных вращений головой) и статическое равновесие (сохранение «позы Ромберга» после предварительных вращений головой).

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К СЕМИНАРСКОМУ ЗАНЯТИЮ

1. Основные средства физической подготовки.
2. Основные методы физической подготовки.
3. Специфические методы физической подготовки.
4. Общепедагогические методы, используемые в физической подготовке.
5. Основные и специфические принципы физической подготовки.
6. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Использование средств физической подготовки для профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления.
9. Понятие о физической нагрузке.
10. Понятие о тренировочном эффекте.
11. Направленность физической нагрузки.
12. Самоконтроль в процессе занятий физической подготовкой.

ЛЕКЦИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ СОТРУДНИКА ОВД.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ЦЕЛЬ ЛЕКЦИИ: сформировать у курсантов филиала представление о здоровом образе и стиле жизни в контексте физической культуры личности.

ВОПРОСЫ ЛЕКЦИИ

1. Понятие о физической культуре личности и ее структуре.
2. Содержательные характеристики здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ

В руководящих документах отмечается, что физическая подготовка является составной частью физической культуры. Она способствует гармоничному развитию духовных и физических сил, формированию у обучающихся общечеловеческих ценностей таких, как физическое и психическое здоровье, физическое совершенство. В образовательных учреждениях МВД России физическая подготовка представлена как учебная дисциплина, входящая в раздел общественно-гуманитарных дисциплин и являющаяся неотъемлемой составляющей профессиональной подготовки будущего специалиста ОВД.

Вопрос 1. ПОНЯТИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЛИЧНОСТИ И ЕЕ СТРУКТУРЕ

Возникновение основополагающей цели по дисциплине «Физическая культура» - формирование физической культуры личности - было подготовлено развитием научной мысли в общей педагогике, психологии, философии и теории физической культуры и реформированием системы образования, отвечающим устремлениям общества к удовлетворению свобод интересов и потребностей личности. В конце XX столетия данная теория дополняется и трансформируется в новое научное направление - технологию ее формирования (Г.М.Соловьев, 1999).

Первая попытка определить сущность физической культуры личности была предпринята ещё в начале 20-х годов XX века. Данное понятие

формулировалось как «осознанное отношение человека к физическому состоянию и развитию своего организма».

В дальнейшем научные взгляды на данный предмет Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова, М.Я. Виленского, В.К. Бальсевича, В.И. Столярова, Н.Н. Визитея, Л.И. Лубышевой, Г.М. Соловьева и др. позволили с позиции технологического подхода конкретизировать определение понятия «физическая культура личности» и структурировать её составляющие компоненты.

В качестве отправной точки понимания природной и социальной детерминации физической культуры личности были также взяты общепсихологические подходы и связанные с ними вопросы социализации личности, движущих сил её развития, структуры, творчества и т.д. В этом смысле применяются методологические характеристики психологии личности как особого качества, которые приобретаются индивидуумом в обществе, в целостности отношений и в результате собственной активной деятельности, представляющей собой динамическую систему переменного состояния качества личности.

Исходя из того, что исторически и научно определены компоненты физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций, физкультурно-спортивной деятельности, понятны значимость физкультурной образованности, содержания физической культуры как социального феномена и сущность цели занятия ею, было предложено следующее определение понятия «физическая культура личности»: **физическая культура личности** - это социально детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определённым уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентации и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в её физкультурно-спортивной деятельности, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье.

Исходя из определения понятия «физическая культура личности» и её составляющих, становится понятно, что процесс физической культуры представляется значительно шире, чем процесс физического воспитания. Последний - это всего лишь специфическая часть формирования физической культуры личности. Процесс физического воспитания, как и его результат (физическое совершенство), представляют собой всего лишь телесную культуру. В этом случае вполне уместен термин «телесность». Современные же представления о физической культуре личности значительно глубже, шире и напрямую связаны с общей культурой. Довольно чётко это отметила И.М. Быховская: «Физическая культура - это не область непосредственной «работы с телом», хотя именно телесно-двигательные качества человека являются предметом интереса в этой области. Как и всякая сфера культуры, культура физическая - это, прежде всего, «работа с духом человека, его внутренним, а не внешним миром». Иначе, через физическую культуру к духовному совершенствованию личности, к ее гармоническому развитию. В этом отношении проблема влияния различных физических упражнений, видов спорта на психическое состояние и качества личности, её характер, поведение, духовность мало изучена. По существу, традиционная российская и европейская в том числе система физического воспитания ориентируется в основном на специфическую составляющую физической культуры личности (физическую подготовленность и физическое развитие), остальные качества личности (духовно-нравственные, эстетические, психические и т.д.) имеются только в виду: декларируются, но на практике пока целенаправленного широкого воплощения в педагогических технологиях не получают. Итак, определяя правильность определения понятия «физическая культура личности», уточняя её структуру и возможности диагностирования, рассмотрим некоторые научные представления о личности. При этом за основу берутся четыре ориентира.

Первый ориентир - это разделение понятий «индивид» и «личность». При выведении понятия «ин- «индивид» в психологии личности

отвечают, прежде всего на вопрос, в чём данный человек подобен всем другим людям, т.е. указывают, что объединяет данного человека с человеческим видом. Это не однозначно с понятием «индивидуальность», с помощью которого даётся ответ на вопрос, чем данный человек отличается от всех других людей. Индивид выступает как преимущественно генотипическое образование. Индивидом рождаются, а личностью становятся. Личность есть системное, динамическое, «сверхчувствительное» качество. «Личность» - понятие более узкое, чем понятие «человек». Личность - не только продукт, но и субъект общественных отношений. Личность - это человеческий индивид как носитель сознания, как существо, способное к трудовой и познавательной деятельности.

Второй ориентир - деятельность, которая представляет собой динамическую, саморазвивающуюся иерархическую систему взаимодействий субъекта с миром, в процессе которых происходит порождение психического образа, воплощение его в объекте, осуществление и преобразование опосредованных психическим образом отношений субъекта в предметной действительности. Рассматривать личность вне анализа деятельности, как говорил Н.А. Бернштейн, значит сбрасывать со счетов ключевой для понимания любой саморазвивающейся системы вопрос «для чего возникает личность как совершенно особая реальность». Любые попытки понимать личность вне контекста реального процесса взаимоотношений в мире с самого начала обесмысливает изучение её сущности.

Человек - система динамическая, становящаяся личностью и проявляющаяся как личность в процессе взаимодействия с окружающей средой. Динамика личности анализируется в двух планах: в плане деятельности и в плане времени. Педагогика занимается именно динамикой личности. Деятельность человека является формой его реального существования, она биосоциальна по своей детерминации, имеет технологическую конкретику. В самом широком плане виды деятельности подразделяются на общие для всех людей и специальные (профессиональные). Виды (стороны) дея-

тельности, инвариантные первым, обеспечивают эффективность действий в различных сферах приложения усилий человека (умственный, нравственный и другие аспекты деятельности). Динамика личности (наряду с деятельностью) определяет постоянное изменение свойств и качеств человека, т.е. включает в себя: развитие функциональных механизмов психики; усвоение опыта личности; воспитание типологических свойств личности (характер, темперамент и др.). Ведущим видом деятельности признаётся учение.

Третий ориентир - мотивационная составляющая личности. Мотив - это то, что побуждает личность к действию или бездействию. Мотивы, как правило, подразделяются на социально-значимые, личностно-значимые и профессионально-значимые, положительные и отрицательные. Мотивы определяются знаниями, убеждениями, установками, интересами и потребностями. Личностный смысл мотива представляет собой индивидуализированное отражение действительности, выражающее отношение личности к тем объектам, ради которых развёртывается её деятельность и общение. В качестве примера структуризации мотивов в образовании часто используется иерархическая модель классификации мотивов, предложенная американским психологом А. Маслоу: 1) физиологические потребности; 2) потребности безопасности; 3) потребности в социальных связях; 4) потребности самоуважения; 5) потребности самоактуализации. Первые потребности считаются низшими (нужды), пятые - высшими (роста).

Четвёртый ориентир - совокупная характеристика структуры личности. Таким образом, в технологическую структуру физической культуры личности включены пять основных составляющих, 27 компонентов и 46 признаков качеств этих компонентов (приложение 6).

1.2. Содержательные характеристики физической культуры личности сотрудника ОВД

В основные составляющие свойства физической культуры личности включены: знания и интеллектуальные способности; физическое совершен-

ство; мотивационно-ценностные ориентации; социально-духовные ценности; физкультурно-спортивная деятельность.

1. Знание, согласно энциклопедическим данным, есть проверенный практикой результат действительности, верное её отражение в мышлении человека. Знание служит, во-первых, становлению и развитию личности, во-вторых, становлению мировоззрения, и в-третьих, преобразованию целей.

Уровень знаний по физической культуре может проявляться от феноменологической степени абстракции до аксиоматической, от простого описания фактов до изложения материала на междисциплинарном языке. Более конкретно представляется это следующим образом.

Ступень «А», феноменологическая. На этой ступени демонстрируются общие представления о содержании физической культуры, теории физического воспитания и основных аспектах здорового образа жизни.

Ступень «Б», аналитико-синтетическая. На этой ступени содержание знаний предполагает объяснение сути психолого-педагогических и физиологических закономерностей физического воспитания, методических принципов, методов и средств формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств.

Ступень «В», прогностическая. На этой ступени показываются знания в области оздоровительной физической культуры, оздоровительной тренировки и основных оздоровительных систем.

Ступень «Г», аксиоматическая. На этой ступени содержание теоретического курса характеризуется высокой степенью понимания закономерностей физической культуры, физического воспитания. Суждения опираются на междисциплинарные связи и междисциплинарный язык (философию, социологию, логику, педагогику, психологию, физику и т.д.), используются данные научных исследований.

На ступенях «Б» и «В» знания и физическая культура как учебная дисциплина «приобретают своё лицо». А на ступени «Г» обнаруживается

предпосылка творческого использования личностью ценностей физической культуры на практике.

2. Физическое совершенство - предметная составляющая воспитания физической культуры личности. Специфической стороной его является процесс физической подготовки.

К компонентам качеств физического совершенства личности отнесены: физическое развитие; двигательные умения; двигательные навыки; физическая подготовленность.

3. Формирование мотивационно-ценностных ориентации личности является психологической составляющей содержания процесса формирования физической культуры личности. Отношение к ценностям физической культуры, стремление достичь определённого уровня здоровья, физического совершенства или отсутствия такового являются внутренним, как бы скрытым мотивом, побуждающим индивидуума к действию или бездействию, к активной физкультурной деятельности или пассивному отношению к ней. В основе мотивов лежат знания, опыт и интуиция. К основным признакам качеств мотивов, как правило, относят социально, профессионально и личностно значимые мотивы.

4. Социально-духовные ценности, относящиеся к физической культуре, включают такие важные компоненты качеств личности, как нравственность, эстетику, отношение к труду, мировоззрение, здоровый образ жизни.

5. Физкультурная деятельность, - пожалуй, самая важная составляющая физической культуры личности сотрудника ОВД. Её можно определить как системный процесс, направленный на достижение сознательно поставленной цели. Основой содержания формирования физической культуры сотрудника как раз и является приобщение занимающихся к осознанной физкультурной деятельности. Ибо деятельность есть основное мерило личности. Через деятельность человек познаёт мир, активностью в ней и результатами ее и характеризуется. Виды физкультурной деятельно-

сти могут быть самые разные: спортивная, оздоровительная, прикладная, образовательная, пропагандистская, организаторская, инструкторская, судейская, но в основе всех лежит физкультурная деятельность, связанная с самосовершенствованием.

1.3. Уровни физической культуры личности

В аспекте инновационных представлений о структуре физической культуры личности определяются её уровни.

1. Ситуативный уровень, при котором отмечается отсутствие специальных знаний и интеллектуальных способностей и представлений о социально-духовных ценностях физической культуры. Мотивационно-ценностные ориентации и физкультурная деятельность проявляются ситуативно и невыраженно. Физическое совершенство характеризуется низким уровнем физического развития и несоответствием физической подготовленности возрастному эталону, отдельным индивидуальным особенностям. В целом отсутствует положительное отношение к освоению ценностей физической культуры, нет стремления к её познанию и целенаправленному использованию. Определённый интерес и активность возникают в условиях необходимости, новизны, в силу эффекта подражания и других, зависящих от ситуации причин.

2. Уровень начальной грамотности характеризуется наличием элементарных знаний и представлений о ценностях физической культуры, связанных с оздоровительной, прикладной, спортивной и другими видами физкультурной деятельности. Причём знания имеют феноменологическую степень абстракции, первую степень осознанности и ученический или типовой уровень их усвоения. Осваиваются отдельные простейшие элементы физической культуры (выполнение утренней зарядки, закаливающих процедур, развитие определённых физических качеств, двигательных умений и навыков и т.д.), которые можно рассматривать как формы гигиенической физической культуры и попытки физического самосовершенствования.

Мотивы приобретают определённую направленность, но не всегда чётко выражены в плане установок. На этом уровне в основном доминируют физиологические потребности и потребности безопасности. Физическое совершенство характеризуется удовлетворительным уровнем физического развития и подготовленности, стабильностью результатов или их положительной динамикой. Приобщение к организованной групповой оздоровительной и спортивной деятельности становится реальностью, отмечаются попытки систематизации деятельности.

3. Уровень образованности отражает познание существенных положений физической культуры и её социально-духовных ценностей. Отмечаются специальные интеллектуальные способности и эрудированность. Научность знаний проявляется на аналитико-синтетической и прогностических ступенях абстракции, второй степени осознанности и на эвристическом уровне их усвоения. Мотивационно-ценностные ориентации и физкультурная деятельность имеет чётко выраженную направленность и устойчивость. Физическое совершенство характеризуется хорошей степенью физического развития и подготовленности, соответствующих возрастному эталону, индивидуальным особенностям или спортивным достижениям. Как правило, физическое самосовершенствование и организованные групповые формы занятий становятся нормой.

4. Творческий уровень отражает глубокое понимание и убеждённость в практической необходимости использования физической культуры, её социально духовных ценностей для формирования всесторонне и гармонически развитой личности. Познавательные интересы в области физической культуры включены в общую направленность личности, в систему жизненных ценностей и планов. Научность знаний проявляется на аксиоматической ступени абстракции (охватывает большой объём информации), третьей степени осознанности и творческом уровне усвоения материала. На этом уровне личностно, профессионально и социально значимые мотивы не имеют чёткого разграничения, как впрочем, и все разнообразно-

сти потребностей, они осознаются как единая взаимосвязь и взаимообусловленность. Физическое совершенство характеризуется высокой степенью физического развития и подготовленности, соответствующей возрастному эталону, индивидуальным особенностям или спортивным достижениям. Частота, затраты времени, уровень достижений и динамика физкультурной деятельности оптимизируются. Её социальные виды (пропагандистская, организаторская, судейская, инструкторская) трансформируются в личностно значимый фактор. Физкультурное самообразование и физическое самосовершенствование приобретают системность и творческую основу.

В идеале, у сотрудника ОВД должен быть сформирован творческий уровень использования ценностей физической культуры личности.

Вопрос 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни. Это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

К основным составляющим здорового образа жизни относят: режим труда и отдыха; организацию сна; режим питания; организацию двигательной активности; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания; профилактику вредных привычек; культуру межличностного общения; психофизическую регуляцию организма; культуру сексуального поведения.

2.1. Режим труда и отдыха

Понимание важности хорошо организованного режима труда и отдыха основано на закономерностях протекания биологических процессов в организме.

Человек, соблюдая устоявшийся и наиболее целесообразный режим жизнедеятельности, лучше приспосабливается к течению важнейших физиологических процессов. В том случае, если резервы нашей адаптации исчерпываются, мы начинаем испытывать дискомфорт, утомляемость, а то и заболеваем. Следовательно, необходимо вести четко организованный образ жизни, соблюдать постоянный режим в учебном труде, отдыхе, питании, сне и заниматься физическими упражнениями. При ежедневном повторении обычного уклада жизни, довольно быстро между этими процессами устанавливается взаимосвязь, закреплённая цепью условных рефлексов. Благодаря этому физиологическому свойству предыдущая деятельность является как бы толчком к последующей, подготавливая организм к легкому и быстрому переключению на новый вид деятельности, что обеспечивает ее лучшее выполнение.

2.2. Организация сна

Сон - обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для молодого человека необходимо считать обычной нормой ночного монофазного сна 7,5 -8 часов. Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.

Напряженную умственную работу необходимо прекращать за 1,5 часа до отхода ко сну, так как она создает в коре головного мозга замкнутые циклы возбуждения, отличающиеся большой стойкостью. Интенсивная деятельность мозга продолжается даже тогда, когда человек закончил заниматься. Поэтому умственный труд, выполняемый непосредственно пе-

ред сном, затрудняет засыпание, приводит к ситуативным сновидениям, вялости и плохому самочувствию после пробуждения. Перед сном необходимо проветривание комнаты, а еще лучше сон при открытой форточке.

2.3. Организация режима питания

Культура питания играет значительную роль в формировании здорового образа жизни. Каждый курсант может и должен знать принципы рационального питания, регулировать нормальную массу своего тела. Рациональное питание - это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. Питание строится на следующих принципах: достижения энергетического баланса; установления правильного соотношения между основными пищевыми веществами - белками, жирами, углеводами, между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами; сбалансированности минеральных веществ и витаминов; ритмичности приема пищи.

Пища служит источником энергии для работы всех систем организма, обновления тканей.

2.4. Организация двигательной активности

Один из обязательных факторов здорового образа жизни - систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий; выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большого числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда, двигательная активность ограничена.

2.5. Личная гигиена и закаливание

Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела предъявляет особые требования к

состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, терморегуляция и др. В полном объеме они выполняются только при здоровой и чистой коже. Кожа способна к самоочищению. С чешуйками, секретом сальных и потных желез удаляются различные вредные вещества. Мыть тело под душем, в ванной или бане рекомендуется не реже одного раза в 4 - 5 дней. После занятий физическими упражнениями необходимо принимать теплый душ и менять нательное белье.

Гигиенические основы закаливания. Закаливание - важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2 - 5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их.

2.6. Профилактика вредных привычек

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, наркотических веществ, табака входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье курсантов.

Стиль жизни, связанный с употреблением алкоголя, неизбежно приводит к утрате социальной активности, замыканию в кругу своих эгоистических интересов.

2.7. Культура межличностного общения

Общение, эффективность которого определяется развитостью коммуникативной культуры его участников - ведущий вид взаимодействия людей между собой и один из компонентов здорового образа жизни. Культура межличностного общения включает систему знаний, норм, ценностей и образцов поведения, принятых в обществе, где живет индивид, которые органично и непринужденно реализуются им в деловом и эмоциональном общении.

2.8. Психофизическая регуляция организма

Все субъективные восприятия разнообразных жизненных ситуаций, явлений, их оценка (желательность, полезность) связаны с эмоциями. Они помогают мобилизовать силы организма для экстренного преодоления каких-либо трудностей. Отрицательные эмоции приводят к повышению содержания в крови ацетилхолина, вызывающего сужение артерий сердца.

Аутогенная тренировка почти не имеет противопоказаний. Для достижения положительных результатов необходимо заниматься активно, настойчиво и последовательно, не теряя терпения.

2.9. Культура сексуального поведения

Сексуальное поведение - один из аспектов социального поведения человека. Культура формирует эротический ритуал ухаживания и сексуальной техники.

Социокультурные сдвиги влияют на сексуальное поведение, ритм сексуальной активности, ее интенсивность и социальные формы. Молодежь раньше начинает половую жизнь, добрачные связи стали допустимы для обоих полов при наличии и отсутствии любви.

Сексуальная жизнь всегда была тесно связана с состоянием физического и психического здоровья, им во многом определяется продолжительность и интенсивность сексуального возбуждения и физиологических реакций. Сексуальные возможности у лиц с ослабленным здоровьем понижены. Во время сексуального контакта сжигается около 500 ккал, некоторые колебания зависят от продолжительности любовной игры и энтузиазма партнеров, но расход энергии соответствует примерно получасовой пробежке или 40 мин. непрерывных физических упражнений.

2.10. Критерии эффективности использования здорового образа жизни

Здоровый образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны проявлений организма и личности человека. В поведении это проявляется в большей жизненной энергии, собранности, хорошей коммуникабельности; ощущении своей физической и психоэмоциональной привлекательности, оптимистическом настрое, умении

обеспечить свой полноценный и приятный отдых, целостную культуру жизнедеятельности.

В психологическом аспекте достоинства здорового образа жизни обнаруживаются в качестве психического здоровья, хорошем самочувствии, в нервно-психической устойчивости, способности успешно переносить последствия психических стрессов; в хорошо выраженной волевой организации (самообладании, целеустремленности, настойчивости в достижении поставленной цели, решительности), уверенности в своих силах, меньшей подверженности депрессии, ипохондрии, мнительности. В функциональном проявлении можно отметить: более высокое качество здоровья, улучшение адаптационных процессов, повышение работоспособности и тренированности; снижение заболеваемости и болезненных ощущений; более быстрое и полноценное течение процессов восстановления после физической и умственной деятельности; усиление иммунных механизмов защиты организма; активность обменных процессов в организме; усиление половой потенции, нормализация соотношения массы тела и рост; хорошую осанку и легкость походки.

Приведенное содержание критериев может быть расширено и детализировано в зависимости от потребностей личности.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К СЕМИНАРСКОМУ ЗАНЯТИЮ

1. Понятие «физическая культура личности» и её составляющие.
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Образ жизни курсантов и его влияние на здоровье.
4. Здоровый образ жизни.
5. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
6. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.

7. Самооценка собственного здоровья.
8. Ценностные ориентации курсантов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
9. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
10. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.

ЛЕКЦИЯ

СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В МВД РОССИИ. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ОПЕРАТИВНО- СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОВД

ЦЕЛЬ ЛЕКЦИИ: определить систему физической подготовки сотрудника полиции.

ВОПРОСЫ ЛЕКЦИИ

1. Система физической подготовки сотрудника ОВД.
2. Организация физической подготовки в ОВД.

СОДЕРЖАНИЕ

Основными задачами кадровой политики в системе МВД России на современном этапе является:

- подготовка высококвалифицированных специалистов;
- создание необходимых условий для успешного выполнения оперативно-служебных задач и высокой работоспособности сотрудников различных подразделений;
- осуществление мер, направленных на сохранение здоровья, продление активного и творческого периода жизни сотрудников.

Важная роль в решении данных задач принадлежит физической подготовке. В общих положениях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (федеральный закон от 4 декабря 2007г.) даются основные понятия, которые применяются для определения сущности физической подготовки. Так, под физической подготовкой понимается процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик (статья 2 п.27).¹

Физическая подготовка в федеральных органах исполнительной власти, в которых предусмотрены военная служба и иные специальные виды службы, военнослужащих и лиц, проходящих специальную службу, осу-

¹ О физической культуре и спорте в РФ: Федеральный закон РФ №329-ФЗ. Статья 2. Основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе.

ществляется в целях успешного выполнения ими своих служебных обязанностей (статья 29 п.1).²

Вопрос 1. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Физическая подготовка - сложная, многофункциональная система, представляющая собой специализированный педагогический процесс физического совершенствования сотрудников, осуществляемый с учетом особенностей их служебной деятельности и в соответствии с принципами профессионального обучения и воспитания.

Специальная направленность физической подготовки сотрудников ОВД России достигается приоритетным формированием прикладных двигательных навыков боевых приемов борьбы и рукопашного боя, преодолением препятствий и развитием профессионально-значимых физических качеств.

1.1. Требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности сотрудников ОВД

Системно-структурный подход к управлению физической подготовкой сотрудников предполагает объективное наличие модельных характеристик, которые включают основные компоненты деятельности, отображаемые реальными количественно измеряемыми признаками.

Решение задач по защите жизни, здоровья прав и свобод граждан, собственности, интересов общества и государства от преступных и иных противоправных посягательств возможно лишь при наличии высоко профессионального кадрового потенциала сотрудников органов внутренних дел.

В этой связи необходимость научных знаний о профессионально важных качествах специалистов различных сфер деятельности является

²О физической культуре и спорте в РФ: Федеральный закон РФ №329-ФЗ. Статья 29. Развитие военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта. Подготовка граждан к защите Отечества.

одной из приоритетных задач по обеспечению высокоэффективного выполнения профессионального труда. Решение этой задачи видится в обеспечении единства процессов оценки, отбора и воспитания комплекса профессионально важных физических, психических и личных качеств специалиста, обладающего высоким уровнем развития психофизических профессионально важных качеств.

Исследование содержания характеристик служебной деятельности по двум ее типам - оперативный уполномоченный уголовного розыска и следователь, позволяют выделить одно из главных условий их продуктивного труда: высокий уровень работоспособности, гармоничное развитие профессионально важных физических, психических и личностных качеств.

Высокий уровень работоспособности предполагает значительную физическую (двигательную) нагрузку с применением абсолютной и относительной силы в структуре силовых способностей человека в сочетании с общей и специальной выносливостью, с сохранением общей координации движений.

Профессиографирование, изучение документальных материалов, анкетный опрос и экспертные оценки специалистов психодиагностических центров позволили установить перечень профессионально важных качеств и уровень их значимости для конкретного типа специальностей органов внутренних дел.

Требования к профессиональной психофизической готовности как совокупности профессионально важных качеств могут меняться в зависимости от конкретно вносимых изменений в содержание профессии. Таким образом, профессиограммы могут быть исходным материалом для выделения профессионально важных качеств, соответствующих сложившемуся представлению о потребном уровне развития психофизических качеств как на текущее время, так и на перспективу.

Полученные данные показателей профессионально важных качеств и

степени их значимости для специальностей оперативного уполномоченного уголовного розыска и следователя позволили сделать вывод о профессиональном уровне психофизического состояния указанных специальностей (Кшевин В.С., 2002).

Анализ и обобщение литературных источников и руководящих документов, позволил определить структурные, содержательные и критериальные характеристики профессионально-значимых качеств сотрудников уголовного розыска и следствия. К структурным компонентам отнесены коммуникативные, интеллектуальные, эмоционально-волевые и физические качества, к критериальным - результаты профессиональной работы, к содержательным - профессиональная деятельность по выполнению оперативно-служебных задач. У сотрудников уголовного розыска это предупреждение, пресечение и раскрытие преступлений, организация и осуществление розыска лиц. Для сотрудников следственных подразделений содержание деятельности связано с быстрым и полным раскрытием преступлений, изобличением виновных.

Результаты анкетного опроса, проведенного в Дальневосточном юридическом институте (2003г.), легли в основу разработки профессиограммы двух специальностей: оперативный уполномоченный уголовного розыска и следователь.

1.1.1. Профессиограмма деятельности сотрудника уголовного розыска

Направленность деятельности - аналитическая, оперативно-розыскная.

Цель и задачи деятельности - организация, методика и тактика проведения оперативно-розыскных мероприятий.

Характер двигательной деятельности - рабочая поза свободная. Двигательный режим, в основном, связан с перемещением, исполнением служебных обязанностей (свыше 12 км за рабочий день, переходы, связанные с выполнением служебных обязанностей).

Напряженность деятельности - длительность сосредоточения внимания до 65% времени рабочего дня. Плотность сигналов в зависимости от служебных особенностей службы за один час в пределах от 20 до 80. Напряженность зрительного анализатора в пределах норм. Эмоциональное и интеллектуальное напряжение приходится при решении сложных задач в условиях определенного лимита времени с повышенной личностной ответственностью. Монотонность труда невысокая, нет многократного повторения одной и той же операции. Работа, в основном, сменная, но в 70% носит характер ненормированного времени.

Профессионально-важные психофизические качества (ППФК) - абсолютная и относительная сила силовых способностей человека: максимальная изометрическая (статическая) сила, медленная динамическая сила, скоростная динамическая сила, «взрывная» сила, амортизационная сила, силовая выносливость, способность к переключению с одного режима мышечной работы на другой при необходимости максимального и субмаксимального уровня проявления каждого силового качества. Общая выносливость и специальная выносливость к сложной координированной скоростно-силовой работе, продолжительному выполнению работы переменной мощности и в условиях гипоксии. Общая координация движений.

Метеорологические и санитарно-гигиенические условия – работа на открытом воздухе (60%), в помещении (30%), транспорте (10%), смена температуры, влажности воздуха, сквозняки. Запыленность, загазованность, шумы.

Профессиональные вредности – нерегулярность питания, прежде всего горячего, психоэмоциональные перегрузки, опасность для жизни и здоровья при выполнении служебных обязанностей и вне службы. При работе на открытом воздухе смена температурного режима и влажности воздуха. Загазованность в городах превышает предельно допустимые концентрации более чем в 5 раз. Электромагнитные поля, вибрация, шумы. Высокое нервное и эмоциональное напряжение.

Профессионально важные психические и личностные качества – высокая психическая устойчивость, быстрота мышления, вычислительные способности, оперативное мышление, пространственное мышление. Черты характера: ответственность, решительность, целеустремленность, самообладание, выдержка, сообразительность, следование моральным нормам.

1.1.2. Профессиограмма деятельности следователя ОВД

Направленность деятельности – информационно-аналитическая.

Цель и задачи деятельности – организация, методика и тактика расследования правонарушений.

Характер двигательной деятельности – рабочая поза с наклоном туловища вперед до 30 % от 20% до 50% рабочего времени. Перемещения в пространстве, связанные с выполнением служебных обязанностей свыше 7 км за рабочий день.

Напряженность деятельности – длительность сосредоточения внимания до 70% времени рабочего дня. Плотность сигналов в среднем за один час от 36 до 60. Напряженность зрительного анализатора в пределах норм. Эмоциональное и интеллектуальное напряжение высокое, при решении сложных задач, сопряженных с повышенной личной ответственностью. Монотонность труда в пределах допустимых норм. При выполнении повторяющихся операций их продолжительность от 20 до 100 сек., число элементов до 10. Работа чаще в пределах рабочего дня, но возможна и сменная с выходом в ночное время, выходные и праздничные дни.

Профессионально-важные психофизические качества (ППФК) – абсолютная и относительная сила силовых способностей человека: изометрическая (статистическая) сила, медленная динамическая сила, скоростная динамическая сила, силовая выносливость, способность к переключению с одного режима мышечной работы на другой. Общая выносливость и координация движений.

Метеорологические и санитарно-гигиенические условия – работа, в основном, в помещении (80%) при различных уровнях освещенности и шумов, излучение от компьютера и другой электронной техники.

Профессиональные вредности – низкая двигательная активность, высокое нервно-эмоциональное напряжение. При работе на открытом воздухе смена температурного режима и влажности воздуха.

Профессионально важные психические и личностные качества - высокая психическая устойчивость, быстрота мышления, оперативные способности, аналитическое мышление, логические способности. Черты характера: ответственность, коммуникабельность, организаторские способности, решительность, целеустремленность, самообладание, выдержка, сообразительность, следование моральным нормам.

1.2. Руководящие документы по физической подготовке в органах внутренних дел России

Основными нормативными документом, регламентирующими работу по физической подготовке в органах внутренних дел России, являются:

- Наставление по физической подготовке (НФП-96) сотрудников органов внутренних дел, утвержденное приказом МВД РФ от 29 июля 1996 года № 412;

- Приказ МВД РФ от 15 мая 2001 года № 510 «О внесении изменений и дополнений в НФП-96».

Кроме того, в ДКО МВД России готовятся различные распоряжения и организационно-методические указания, определяющие и уточняющие различные вопросы физической подготовки в органах внутренних дел.

Физическая подготовка является составной частью профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел.

1.3. Цель и задачи физической подготовки сотрудников ОВД

Целью физической подготовки 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, дисциплина, бдительность, внимание, самообладание, настойчивость и другие).

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 заданий, 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 за выполнением учебной программы.

Образовательные, воспитательные и развивающие функции физической подготовки реализуются в условиях специализированной системы

обучения, предусматривающей организацию занятий применительно к оперативно-служебной деятельности сотрудников. Такая организация занятий предусматривает формирование прикладных двигательных умений и навыков, обучение сотрудников эффективному и правомерному решению практических задач правоохранительной деятельности (длительный поиск или быстрое преследование правонарушителя на местности; задержание правонарушителей, оказывающих неповиновение или сопротивление, силовое единоборство с вооруженным или невооруженным правонарушителем и другие).

Вопрос 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОВД

Физическая подготовка организуется и проводится в рамках профессиональной подготовки сотрудников в соответствии с Положением о службе в органах внутренних дел Российской Федерации, а также нормативными правовыми актами МВД России.

Сотрудники обязаны ежегодно проходить медицинское освидетельствование, в соответствии с которым они допускаются к занятиям по физической подготовке и распределяются на следующие возрастные группы (таблица 2):

Таблица 2

Медико-возрастные группы для занятий физической подготовкой

Возрастная группа	мужчины	женщины
1	До 30 лет	До 25 лет
2	от 30 до 35	от 25 до 30 лет
3	от 35 до 40	от 30 до 35 лет
4	от 40 до 45	от 35 до 40 лет
5	от 45 до 50	от 40 до 45 лет
6	50 лет и старше	45 лет и старше

Сотрудники, которые по состоянию здоровья не могут быть допущены к занятиям по физической подготовке, временно занимаются лечебной физической культурой под руководством специалистов ЛФК, медицин-

ских работников или сотрудников, прошедших соответствующую подготовку на специальных курсах.

Программа по физической подготовке обеспечивает дифференцированный подход к обучению сотрудников в зависимости от содержания их оперативно-служебной деятельности. Она предусматривает три уровня физической подготовленности рядового и начальствующего состава органов внутренних дел:

1-й уровень - **базовая физическая подготовка** (предназначена для всех сотрудников);

2-й уровень - **усиленная физическая подготовка** (предназначена для сотрудников подразделений криминальной полиции, органов предварительного следствия, а также сотрудников подразделений патрульно-постовой службы, дорожно-патрульной службы ГИБДД, подразделений вневедомственной охраны при органах внутренних дел участковых уполномоченных полиции);

3-й уровень - **специальная физическая подготовка** (предназначена для сотрудников специальных отрядов (отделов) быстрого реагирования, отрядов полиции особого назначения и отрядов полиции специального назначения³).

Физическая подготовка организуется и проводится в учебных группах по месту службы в рабочее время из расчета 100 часов в год.

В зависимости от уровней физической подготовки, условий и материальной базы занятия по физической подготовке проводятся 1-2 раза в неделю общей продолжительностью два часа (продолжительность занятия может определяться также в академических часах).

Занятия проводятся инспекторским составом отделов (отделений) по кадровой и воспитательной работе подразделений органов внутренних дел, преподавателями соответствующих кафедр (циклов) образовательных учреждений МВД России, внештатными инструкторами из числа рядового и

³ Программы по физической подготовке для сотрудников специальных подразделений разрабатываются ГУК МВД России совместно с заинтересованными подразделениями Министерства.

начальствующего состава органов внутренних дел, прошедшими соответствующее обучение и имеющими необходимую подготовку

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, а также занятий перед заступлением на службу;

- индивидуальных или групповых дополнительных занятий под руководством инструктора.

На практических занятиях осваивается учебный материал, определенный программой по профессиональной подготовке, и осуществляется собственно физическая подготовка. Эти занятия организуются в приспособленных для их проведения местах. Контрольные занятия проводятся с целью проверки состояния физической подготовленности сотрудников, получения текущей и итоговой информации об уровне их пригодности к действиям в условиях, связанных с применением физической силы и специальных средств.

Для нарядов патрульно-постовой службы полиции, дорожно-патрульной службы ГИБДД, подразделений полиции вневедомственной охраны при органах внутренних дел перед заступлением на службу организуются занятия, продолжительностью по 10-15 минут в приспособленных для этого местах под руководством штатных и внештатных инспекторов. Цель занятий – закрепление навыков выполнения боевых приемов борьбы, в том числе с помощью резиновой палки, а также отработка двигательных навыков быстрой изготовки к стрельбе. Занятия проводятся в повседневной форме одежды, в том числе с использованием специальных средств (например, касок (защитных шлемов), бронежилетов, защитных жилетов).

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

Внеучебные занятия организуются в форме:

- физических упражнений во время дежурства и 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.

2.1. Проверка и оценка уровня физической подготовленности сотрудников ОВД (модельные характеристики сотрудника ОВД)

В системе МВД России ведется активный научный поиск по разработке модели сотрудника органов внутренних дел и требований подготовленности, которым он должен соответствовать. Широкое применение получил метод разработки модельных характеристик.

Модельные характеристики (проверка и оценка, контрольные нормативы) для сотрудников ОВД разработаны с учетом медико-возрастных групп и содержания их оперативно-служебной деятельности. Выполнение контрольных упражнений позволяет определить уровень физической подготовленности, направленный на проявление: силовых качеств, выносливости, быстроты и ловкости, а также прикладных двигательных навыков и умений (приложение 8).

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 допущенные врачом по состоянию здоровья к занятиям по физической подготовке и относящиеся к группе лечебной физ-

культуры, а также женщины старше 40 лет, к сдаче нормативов по физической подготовке не привлекаются.

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

Индивидуальная оценка физической подготовленности сотрудника складывается из оценок, полученных им за выполнение контрольных упражнений, включая оценку по боевым приемам борьбы, и определяется:

- «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.

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 индивидуальной подготовленности сотрудника по боевым приемам борьбы выставляется на основании демонстрации пяти приемов на несопротивляющемся партнере и определяется как:

- «отлично» - если выполнено 5 приемов;
- «хорошо» - если выполнено 4 приема;
- «удовлетворительно» - если выполнено три приема.

Выполнение приема оценивается:

- «выполнено» - если прием проведен согласно описанию - быстро, уверенно и доведен до завершения;
- «не выполнено» - если прием проведен без расслабляющего удара,

не в соответствии с описанием - медленно или не доведен до завершения.

Выполнение боевых приемов борьбы должно заканчиваться задержанием и сопровождением партнера до команды проверяющего «Отпустить захват!».

Сотруднику полиции необходимо помнить, что все тактико-технические действия единоборств (бокс, карате, кикбоксинг, борьба, рукопашный бой и т.д.) должны заканчиваться приемами задержания, связывания и сопровождения - отличительная черта боевых приемов борьбы от других видов и направлений единоборств (приложение 9).

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К СЕМИНАРСКОМУ ЗАНЯТИЮ

1. Требования профессиональной деятельности к физической подготовленности сотрудников ОВД. Задачи кадровой политики в системе МВД России.

2. Основные положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Структура системы физической подготовки сотрудника полиции.

4. Организация физической подготовки в органах внутренних дел.

5. Модельные характеристики физической подготовленности сотрудника полиции.

ЛЕКЦИЯ

СИСТЕМА ЛИЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Цель лекции: определить систему личной физической безопасности сотрудника ОВД.

ВОПРОСЫ ЛЕКЦИИ

1. Понятие опасность и личная безопасность сотрудников органов внутренних дел.
2. Тактика и приемы обеспечения личной физической безопасности при решении служебных задач.
3. Особенности действий сотрудника органов внутренних дел в ситуациях провокаций и по обеспечению его психологической безопасности.

СОДЕРЖАНИЕ

Наличие организованной преступности, рост числа тяжких преступлений против личности, участие полицейских подразделений и внутренних войск в мероприятиях по установлению и поддержанию правопорядка в «горячих точках» и ряд других особенностей современной правоохранительной деятельности, побудили МВД России к принятию системы мер, по обеспечению собственной безопасности, где одним из направлений является обеспечение личной безопасности сотрудников при решении профессиональных задач.

Организационно-управленческим стержнем создания системы безопасности является новая концепция управления в системе МВД России, предусматривающая не только более четкую координацию действий различных управлений, частей и служб по обеспечению безопасности, но и создание специальных отделов собственной безопасности, которые смогут сыграть значительную роль в повышении уровня личной безопасности сотрудника и профилактике ситуаций профессионального риска.

Правовым и нормативным фундаментом такой системы выступают Законы Российской Федерации «О полиции», «О безопасности», «О государственной защите судей, должностных лиц правоохранительных и контролирующих органов». Положение о службе в органах внутренних дел Российской Федерации, ряд межведомственных актов и документов.

Однако, никакие законы, нормативные акты или управленческие решения не смогут создать сотруднику реально возможный уровень безопасности при решении конкретной профессиональной задачи, если он сам не имеет четких психологических установок, конкретных знаний, умений и навыков обеспечения личной безопасности.

Обеспечение безопасности сотрудников правоохранительных органов и военнослужащих внутренних войск традиционно является важнейшей профессионально-нравственной задачей, и это направление в работе с кадрами необходимо лишь поддерживать и углублять.

При всем отличии отечественного и зарубежного опыта, нет оснований предполагать, что усиление внимания к вопросам личной безопасности сотрудников, управленческое и иное обеспечение этой безопасности, дает у нас меньший положительный эффект. Сегодня обучение тактике и приемам обеспечения нравственно-правовой безопасности актуально для всех категорий сотрудников ОВД. Современная преступная среда владеет широким арсеналом приемов провоцирования, шантажа, втягивания в незаконные связи, конфликты и т.д. сотрудников ОВД.

Учитывая, что изощренность действий криминальных элементов в этом направлении возрастает, а в органах внутренних дел на ответственной, оперативно-розыскной, следственной и управленческой работе нередко заняты молодые сотрудники, не имеющие достаточного профессионального и личного опыта, специальный курс обучения, посвященный тактике и приемам противодействия провокациям, шантажу, втягиванию в незаконные связи и т.д., был бы весьма правомерен как в ходе повышения

квалификации, так и в системе служебной подготовки. Вопрос о психологической безопасности сотрудников стоит не менее остро.

Эмоционально-психологические перегрузки, стрессы, психологический прессинг преступной среды входят сегодня в круг объективных условий деятельности ОВД и внутренних войск. Значительную роль в нейтрализации этих воздействий и их последствий призваны сыграть медики и психологи.

Практика показывает, что негативные последствия были бы значительно меньше, если бы сам сотрудник обладал определенными навыками психологического самоанализа и психологической саморегуляции непосредственно в момент профессиональных действий в эмоционально напряженной обстановке. Снимать последствия стресса, значительно сложнее, чем научить человека быть более устойчивым к стрессу.

Особо необходимо сказать о профессиональной деформации сотрудника. Она нередко начинается в эмоционально-волевой сфере, и «накопление усталости» здесь может сыграть порой еще более губительную роль, чем стрессовая ситуация.

Поэтому в системе мер по обеспечению личной психологической безопасности, значительное место должно уделяться профилактике профессиональной деформации, причем активная роль принадлежит самому сотруднику ОВД. А тактике и психологической технике личных действий в этом направлении нужно учиться.

И, наконец, об обучении тактике и приемам личной физической безопасности.

Однако, такое обучение не выступает даже в качестве самостоятельной учебной задачи, а является проходным эпизодом в занятиях. В то время при подготовке сотрудников ряда зарубежных стран эта задача не только самостоятельная, но нередко приоритетная.

Например, один фрагмент занятий по подготовке агентов ФБР в Академии ФБР США. Полигон, моделирующий реальные условия (дом,

квартира). Группа будущих агентов ФБР отрабатывает тактику и технику задержания вооруженного преступника, находящегося в квартире. После решения учебной задачи преподаватель анализировал успешность действий группы по четырем критериям:

- эффективность тактического взаимодействия членов группы при решении задачи;

- эффективность взаимного «прикрытия», т.е. взаимного обеспечения безопасности;

- эффективность личных действий в процессе задержания;

- эффективность действий каждого члена группы по обеспечению собственной безопасности.

Анализ учебно-методических материалов Академии ФБР показывает, что вопросы обеспечения личной безопасности рассматриваются на большинстве занятий, посвященных отработке практических действий агентов в ситуациях риска.

Вопрос 1 ПОНЯТИЕ ОПАСНОСТЬ И ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОВД

Главным для уяснения сущности ситуации, в которой может быть нанесен ущерб здоровью сотрудника органов внутренних дел или получена психологическая травма, является понятие «опасность». Опасность - это стресс-фактор, отражающий осознание сотрудником ОВД того обстоятельства, что поведение правонарушителей, действие стихийных сил природы, авария или катастрофа могут причинить ему физический или психологический вред, привести к несчастному случаю и возможно гибели. Осознание опасности обычно сопровождается сильными эмоциональными переживаниями сотрудника и отрицательными психическими состояниями.

В зависимости от степени реальности воздействия опасности на поведение сотрудников ОВД можно различать:

- потенциальную опасность;
- мнимую опасность;
- спровоцированную опасность;
- реальную опасность.

Потенциальная опасность. Как показывает практика, любой контакт с правонарушителями, является потенциально опасным, таящим в себе угрозу для жизни, здоровья и личности сотрудника ОВД. Это обстоятельство принуждает сотрудника вырабатывать в себе здоровую бдительность, осторожность, осмотрительность при взаимодействии с проверяемыми, подозреваемыми и правонарушителями.

Мнимая опасность. В этом случае реальная опасность отсутствует, но в сознании работника создан вымышленный образ опасной ситуации и соответствующий этому образу план своих действий. Часто это происходит в силу неточной оценки ситуации.

Спровоцированная опасность. В данной ситуации сотрудник проявляя отдельные личностные качества (агрессивность, грубость, бестактность, хамство, жестокость и т.п.) тем самым может спровоцировать нападение на себя со стороны других лиц, представляющее серьезную угрозу его жизни и здоровью.

Реальная опасность. Возникает и проявляется в динамике опасной ситуации, содержащей реальную угрозу жизни, здоровью, чести и достоинству сотрудника ОВД.

Опасность является определяющим признаком для выделения особой группы ситуаций служебной деятельности, то есть опасных ситуаций.

В терминологии работников ОВД используются понятия: «экстремальные ситуации», «чрезвычайные ситуации». Но не каждая экстремальная ситуация является опасной для жизни и здоровья сотрудников ОВД. Понятие «чрезвычайная ситуация» преимущественно связывается с деятельностью ОВД в условиях стихийного бедствия, катастрофы или ве-

дения военных действий. В опасной ситуации создается реальная угроза жизни и здоровью сотрудников ОВД.

К числу распространенных опасных ситуаций в деятельности сотрудников ОВД следует отнести:

- преследование и задержание вооруженных преступников;
- побег правонарушителей из-под стражи с применением насилия в отношении охраны или конвоя;
- нападение на сотрудников полиции с целью завладения огнестрельным оружием;
- активное физическое сопротивление работникам полиции и др.

Каждый случай насильственной смерти или ранение сотрудника ОВД - это трагедия: семейная, служебная, общественная. Нередко уходят из жизни молодые, здоровые, полные сил и энергии люди. Бесстрастная статистика фиксирует постоянный рост числа погибших и раненых сотрудников органов внутренних дел. В 1993 году погибло 336 сотрудников ОВД и ранено 1137, в 1994 году соответственно - 419 и 1585, в 1995 году - 505 и 4149 человек, в 1996 г. 528 и 4635 человек.

Эту скорбную статистику необходимо остановить, противопоставив преступному миру высокий профессионализм, самообладание сотрудников ОВД и уверенное владение ими безопасными приемами деятельности в кризисных или опасных для жизни и здоровья ситуациях.

Известно, что основные мотивы нападения преступников на сотрудников полиции следующие:

- избежать задержания;
- завладеть огнестрельным оружием сотрудников;
- хулиганские побуждения;
- ответная неадекватная реакция на замечания сотрудников ОВД.

Причем в процессе нападения используются не только огнестрельное и холодное оружие, но также топоры, газовые баллончики, дубинки, палки, нунчаки, кастеты, лопаты, камни и т.п.

Анализ показывает, что чаще всего риску нападения подвергаются участковые инспектора полиции, оперуполномоченные УР, сотрудники госавтоинспекции, вневедомственной охраны.

Личная безопасность представляет собой систему правовых, защитных, тактических и психологических мер, позволяющих обеспечить сохранение жизни и здоровья сотрудников органов внутренних дел при условии поддержания высокого уровня эффективности профессиональных действий.

Личная безопасность сотрудника органов внутренних дел основывается на достаточном уровне профессиональной подготовленности, предполагающем также владение безопасными методами труда, сформированной личностной установкой на выживание, психологических качествах, позволяющих адекватно оценивать обстановку, принимать быстрые и правильные решения и не терять самообладания в опасных ситуациях.

На деятельность сотрудников органов внутренних дел полностью распространяются положения о необходимой обороне и крайней необходимости, установленные Законом (ст.ст.37, 39 УК РФ). В статье 24 Закона «О полиции» указывается на гарантии личной безопасности вооруженного сотрудника полиции.

«Об учреждениях и органах, исполняющих уголовные наказания в виде лишения свободы» Законодательство Российской Федерации содержит ряд правовых норм, регулирующих порядок применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в случае нападения на сотрудников органов внутренних дел (ст.ст. 18-23 Закона «О полиции», ст.ст. 28-31 Закона Российской Федерации «Об учреждениях и органах, исполняющих уголовные наказания в виде лишения свободы»). Уголовный кодекс Российской Федерации содержит ряд составов преступлений, предусматривающих ответственность за оскорбление, сопротивление работнику полиции и посягательство на его жизнь (ст.ст. 295, 296, 317, 318, 319 УК РФ). Привлечение к административной ответственности за непо-

виновение законному распоряжению сотрудника полиции предусматривает Кодекс об административных правонарушениях (ст. 19.3).

Вопрос 2 ТАКТИКА И ПРИЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕШЕНИИ СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ

Обучение сотрудников ОВД тактике методам и приемам обеспечения личной безопасности (как это делается в США) играет в настоящее время очень важную роль. Подобные занятия у нас только начали осваиваться. Программа в значительной мере основана на опыте обучения сотрудников правоохранительных органов США, с учетом современной практики деятельности органов внутренних дел. По сути, программа или курс содержит одну сквозную идею: «Опасность есть, но ее можно избежать или уменьшить, если ты это умеешь».

Результаты личных действий сотрудника по обеспечению своей физической безопасности решении профессиональных задач связаны с пониманием, как минимум, четырех вопросов:

- причины гибели сотрудников и получение травм и ранений;
- качества сотрудника наиболее важные для обеспечения личной физической безопасности;
- тактика действий по обеспечению личной физической безопасности;
- конкретные приемы действий в ситуации возможного или реального риска.

При разработке приводимых далее советов и рекомендаций использовались также материалы программ обеспечения безопасности для американских полицейских и агентов ФБР, которые переработаны и дополнены с учетом специфики деятельности отечественных правоохранительных органов.

Качества сотрудника полиции, наиболее важные для обеспечения физической безопасности в ситуации риска для жизни:

1. Понимание целей. (Я знаю, ради чего я рискую жизнью).
2. Профессиональная подготовленность. (Я научен - как действовать в такой ситуации).
3. Устойчивость к стрессу. (Психологически и физически неоднократно «проиграны» решения задач в критических ситуациях).
4. Доверие к самому себе при выполнении задачи. (Я могу выполнить эту задачу).
5. Доверие к оружию. (Я знаю, что оружие точное и не даст осечки).
6. Решительность. (Способность быстро принять решение).
7. Эффективность в схватке. (Способность мысленно видеть победу).
8. Эмоциональная устойчивость. (Я могу рассчитывать на себя во всех ситуациях).
9. Физическая подготовленность. (Я имею физические возможности сделать все необходимое).
10. Способность к совместным действиям. (Мы работаем вместе, чтобы выполнить задачу).
11. Готовность убить. (Не колебаться при возможности смертельного исхода: «Я убиваю зло!»).

Общая Концепция действий по обеспечению личной безопасности в американских материалах выражены, как правило, в «Звезде выживания». Это рисунок пятиконечной звезды, у каждого из лучей которой обозначено по одному главному условию обеспечения личной безопасности: тактика, интеллект, физические качества, умение владеть оружием, экипировка.

«Звезда выживания» (США)

Тактика

Интеллект

Физические качества

Умение владеть оружием

Экипировка

«Звезда выживания» (ОВД)

Тактика

Интеллект

Цель

Крепкие нервы

Физическая подготовленность

Владение оружием и экипировка

Нашим экспертам «Звезда» понравилась своей образностью и ясностью. Но, исходя из наших особенностей, эксперты предложили несколько иной вариант «Звезды ОВД». В середине ее (пустой в американских материалах) они решили поставить цель, а лучи обозначить следующим образом: тактика, интеллект, крепкие нервы, физическая подготовленность, владение оружием и экипировка.

В американских материалах за «Звездой выживания» дается ее конкретная расшифровка в виде комплекса состоящего из 42 практических рекомендаций-советов, касающихся поведения в ситуации опасности. Сходные рекомендации содержали и другие программы аналогичных курсов: «Имей план», «Придерживайся здравого смысла», «Имей прикрытие, прежде чем действовать», «Избегай ситуации один на один», «Не провоцируй стрельбу», «Не расслабляйся слишком быстро», «В стрессовой ситуации ты будешь реагировать, как тебя учили» и ряд других. Комплекс рекомендаций составляется с учетом специфики конкретного направления правоохранительной деятельности.

Конечно, не все американские советы и рекомендации нам подойдут, совет: «Скрой свое запасное оружие» - вряд ли для нас актуален по причине отсутствия такового. Некоторые советы стоит «русифицировать». Но некоторые же советы как будто «списаны» с нашей практики. Например: «Держи ключ от машины всегда при себе». Полицейские машины угоняют, естественно, реже, чем частные, но все же.

Для нашего комплекса рекомендаций необходимо дополнить положения, отражающие нашу специфику.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

(Звезда выживания)

Тактика

Физическая подготовка

Владение оружием

Экипировка

Психологическая подготовка

Проанализировав американские материалы, был разработан с учетом нашей специфики следующий вариант советов и рекомендаций:

1. Проверь оружие, амуницию, транспорт, связь перед работой.
2. Практикуйся перезаряжать оружие быстро, на ходу, в темноте.
3. Прикрывают - товарищи, укрываешься - сам.
4. Звуки и видимое глазами искажается под влиянием стресса.
5. Знай своего напарника.
6. «Время запаздывания» - это разница между мыслью и действием. Знай свое «время на выстрел».
7. Используй фонарь для создания своего преимущества: свети сверху и прямо в глаза.
8. Имей дополнительный спрятанный ключ от наручников.
9. Придерживайся планов, разработанных совместно с напарниками.
10. Постоянно имей жетон для телефона-автомата.
11. Не открывай спину.
12. Помни, что ключи и амуниция могут издавать шум.
13. Глазам нужно время, чтобы привыкнуть к перемене освещения.
14. Имей план на худший вариант.
15. Один сотрудник прикрывает - другой движется.
16. Не забывай посмотреть вверх.
17. Открой дверь полностью, прежде чем войти.
18. Обращаясь за помощью - оцени помощника.
19. Держи ключи от машины всегда при себе.
20. Практикуйся в определении своего места - знай точно, где ты нахо-

дишься в данный момент.

21. Руководствуйся здравым смыслом.

22. Не заглядывай за угол на уровне глаз.

23. Опасайся рикошета.

24. При опасности действуй - не застывай.

25. Избегай «туннельного видения».

26. Уменьшай по возможности свои размеры в качестве мишени.

27. Не стой перед дверью или окном.

28. Будь бдителен к засадам.

29. Берегись повторной засады.

30. Проси поддержку, если риск велик.

31. Избегай показывать свой силуэт.

32. Сможешь ли поддерживать максимальную нагрузку 90 секунд?

33. Лавируй, снижай напряженность при инцидентах.

34. Лучшая защита от засады - доверять своим чувствам.

35. Ожидай неожиданное, будь неожиданным.

36. Не провоцируй стрельбу. Оружие - последний козырь.

37. В зоне высокого риска следи за очертанием фигур на фоне неба и освещенных пространств.

38. Прежде чем двигаться, выбери следующую позицию.

39. Занимай более высокую и удобную точку.

40. Не расслабляйся слишком быстро.

41. Прежде чем войти - знай, где выход.

42. Двигайся короткими бросками, зигзагами.

43. Ключ к достижению цели - подготовка. В ситуации риска ты делаешь то, чему научился.

44. Предотвращенная схватка - выигранная схватка.

Эти рекомендации достаточно реальны для нас, хотя они сориентированы, скорее, на полицию в целом и должны дополняться, конкретизироваться для каждой службы в отдельности.

Вопрос 3. ОСОБЕННОСТИ ДЕЙСТВИЙ СОТРУДНИКА ОВД В СИТУАЦИЯХ ПРОВОКАЦИЙ И ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Не требует доказательств то, что сотрудник полиции, злоупотребляющий спиртными напитками, склонный к авантюризму, сомнительным связям, стремящийся использовать служебное положение в личных, особенно-корыстных целях, не обладающий интеллектуальным развитием и профессиональной подготовкой, соответствующей его работе, страдающий крайним эгоизмом, самолюбием и сомнением или болезненной неуверенностью в себе, «параличом воли», может стать первой жертвой не только провокаций и шантажа, но и физического насилия со стороны криминальной среды. К счастью, таких немного. Лучшее средство обеспечения их личной безопасности - перемена профессии.

Но в ситуации провокаций попадают надежные и добросовестные сотрудники. Им важно знать, как с наименьшими потерями выйти из этой ситуации и выполнить профессиональную задачу. Здесь сотруднику полиции нередко приходится принимать решение самому, без помощи коллег, в психологически напряженной ситуации, и от этого решения может зависеть не только выполнение профессиональной задачи, но и дальнейшая судьба самого сотрудника. Поэтому, прежде всего, необходимо ответить, как минимум, на четыре вопроса.

- что такое провокация;
- у кого больше шансов поддаться на провокацию;
- каковы условия эффективного противодействия провокации;
- какие приемы могут помочь противодействовать провокации.

В соответствии с этим полная программа профилактики и противодействия провокациям со стороны криминальных элементов должна включать следующие компоненты:

- цели провокационных действий криминальных элементов;
- видимые признаки и проявления провокационных действий;

- неявные признаки провокационных действий.

Типы провокаторов:

- сознательные провокаторы;
- спонтанные провокаторы.

«Портрет жертва провокации».

Условия эффективного противодействия провокациям.

По мнению экспертов, провокация по отношению к сотруднику ОВД в наших условиях - это формирование помимо воли сотрудника полиции его устойчивой или кратковременной психологической зависимости от провокатора или создаваемой провокационной ситуации с целью:

- дискредитировать сотрудника;
- снижения эффективности или нейтрализации профессиональных действий сотрудника;
- принуждение сотрудника к ошибочным профессиональным действиям;
- принуждения сотрудника полиции к аморальным действиям;
- принуждения сотрудника полиции к противозаконным действиям.

Естественно, что провокатор (провокаторы) могут преследовать в конкретной ситуации одну из этих целей или их определенную комбинацию, а провокация может быть направлена не на одного, а на целую группу сотрудников полиции. Ориентируясь на наш сегодняшний опыт и используя американскую идею «портрета жертвы», был разработан следующий «портрет жертвы» провокации (черты личности, наиболее часто встречающиеся у сотрудников полиции, поддавшихся на провокацию):

- завышенная самооценка;
- стандартное мышление;
- несдержанность в общении, рассказах о себе;
- неумение контролировать свои эмоции и чувства;
- излишняя доверчивость;
- неумение предвидеть последствия своих поступков;
- внушаемость;

- подозрительность;
- неспособность понимать людей;
- неспособность понимать ситуацию;
- неверие в том, что он (она) может стать объектом провокации.

Соответственно, условия эффективного противодействия провокациям, можно выразить так:

- информированность;
- бдительность;
- здоровый смысл.

Условий, естественно, больше. Это и профессиональная подготовленность, и психологическая устойчивость, и практический опыт, и в первую очередь - строгое соблюдение закона. Именно легкомысленные взаимоотношения сотрудника ОВД с законом являются частой причиной, по которой провокационные действия по отношению к нему могут дать результат. Однако при соблюдении прочих условий, необходимых для эффективной профессиональной деятельности вообще эти меры могут составить «треугольник безопасности», который подходит именно к ситуации провокации.

Тактика и приемы противодействия провокациям (как «победить» провокацию):

1. Будь бдителен к случайной удаче.
2. Провокатор, делая свое дело, редко бывает абсолютно спокоен.
3. Шантаж - провоцирует, провокация - шантажирует.
4. Пусть хоть один человек знает, где ты в этот момент.
5. Мелочей не существует.
6. «Гаси партнера» Не позволяй другому спровоцировать самого себя на действия против тебя.
7. Прежде чем войти - найди, где выход.
8. Действуй! Перехвати инициативу!
9. Если тебе кажется, что тебя провоцируют, подумай - может это тебе

кажется.

10. Стремись даже из самой трудной ситуации извлечь пользу.
11. На чем бы ты сам стал провоцировать себя.
12. Провокация - тоже информация.
13. Если кто-то чужой проявляет к тебе интерес: почему?
14. Знай, что о тебе знают другие.
15. Умей видеть признаки неадекватности ситуации и неадекватности поведения других.
16. Спроси: «Нужно ли мне то, что хочет он (она)».
17. Если по-другому провокации не избежать - уйди.
18. Не забудь спросить себя: «А что потом?».
19. Больше информации - меньше шансов провокации.
20. Разберись со своими чувствами: всегда помни - кто «наездник», а кто - «лошадь».
21. Создавай условия, при которых провокатору будет трудно.
22. Ожидай неожиданное. Будь неожиданным.
23. Провокатор не любит, когда его называют «провокатор».
24. Думай! Думай! Думай!

Конечно у каждой службы - свои особенности. Данные советы - «общая часть».

«Особенную часть» - рекомендации по обеспечению профессионально-нравственной безопасности должны написать сотрудники конкретной службы с учетом специфики их деятельности.

Известно, что лучше не поддаваться стрессу, чем потом преодолевать его последствия. Или уменьшить до возможного предела действия психотравмирующих факторов, связанных со службой, и нейтрализовать их последствия.

В критической ситуации, нередко элементарные приемы психологической самозащиты нужны не меньше, чем самозащита без оружия.

Стоит только пожалеть, о том, что у нас еще не написан очень интересный человеческий документ, аналогичный «Кредо выживания офицера», разработанному офицером Лос-Анджелесского департамента полиции Петером М. Лопесом, который включен в учебно-методические материалы для офицеров полиции и агентов ФБР США, и где в концентрированном виде и образной форме выражена психологическая установка на действия по обеспечению личной физической безопасности:

«Воля выжить, уцелеть при нападении должна преобладать в моем сознании. Для того, кто участвует в схватке, лучше потом уйти, чем остаться на месте.

Поэтому - подготовка, а не паранойя, является ключом к выживанию. Чтобы выжить, я должен здраво мыслить, быть бдительным, уверенным, хитрым, решительным и готовым к схватке. Я должен ожидать неожиданное и поступать неожиданно.

Когда я сталкиваюсь с яростным физическим насилием, моя жизнь зависит от моей реакции без колебаний. Нет времени для размышлений; размышлять - значит вероятнее всего погибнуть. Моим ответом на нападение должен быть не страх, а нападение. Я должен блокировать мысли о личной опасности и думать только о том, чтобы остановить своего противника.

Моя цена при защите - моя жизнь. Суть схватки в том, что она кончается до того, как проигравший осознает, что случилось. Настоящая защита - это контратака до того, как противник сможет снова атаковать. Поэтому - если я атакован, я должен ответить мгновенно. Я должен быть неожиданным и быстрым. Я должен быть спокойным, а не напуганным. Скорость - вот мое спасение.

Если противник свалил меня на землю, я должен лишиться его этого преимущества и встать с земли. Я должен захватить инициативу, использовать каждое мое преимущество. Мое дело - остаться в живых. Я не должен сдерживать себя.

Если нападение грозит смертью, я не должен быть любезен. Я буду жестоким и упорным. Если я должен буду стрелять, я буду стрелять метко, чтобы остановить противника. Если в схватке в ход пошли руки, я должен использовать их со всей силой. Если я дерусь, я дерусь жестоко: буду бить ногами, кулаками, сделаю все, чтобы спастись.

Я буду биться, пока мой противник не потеряет способность к дальнейшим действиям, но я должен видеть, что он остановлен.

Я не должен уступать, я должен сделать все это. Я не погибну на улицах или в переулке, или где-либо еще в бетонных джунглях. Я выживу не благодаря судьбе или удаче, а используя мои умения.

Если я придерживаюсь этих основных принципов выживания и ориентируюсь на те отношения, которые изложены то, как полицейский офицер я должен развивать и совершенствовать свои умения в практике, тактике и технике выживания».

Оценивая приведенные материалы как полезные и интересные, вполне резонно заметить, что стресс может привести не только к гибели или ранению сотрудника полиции. Стресс может быть опасен сам по себе, по своим последствиям для психики. Поэтому, лучше сотруднику самому непосредственно в стрессовой ситуации применить какие-то «антистрессовые приемы», чем потом психолог или врач будут разбираться с последствиями стресса. Для этого необходим комплекс практических рекомендаций, которые любой сотрудник полиции мог бы усвоить и применять непосредственно в ситуации стресса. Такой комплекс был разработан преподавателем Академии МВД России, кандидатом психологических наук М.С. Басенко. Затем в текст был внесен ряд коррективов и окончательно он предстал в следующей редакции:

Советы практического психолога. В ситуации стресса у человека кроме чувства опасности есть три врага - неизвестность, неопределенность и беспомощность. Если не знаешь, что происходит вокруг, что бу-

дет дальше, как действовать - то психологические, да и не только психологические последствия ситуации могут быть весьма тяжелыми.

Изучение возможных вариантов действий в стрессовых ситуациях и самого себя в стрессовой ситуации лучше всего получается в ходе специальных групповых психотерапевтических тренингов, которые проводит психолог. Это может быть видеотренинг, ролевая игра, проигрывание отдельных ситуаций, связанных со служебной деятельностью.

Такие тренинги, решают четыре следующие задачи:

- формирование у участников тренинга представлений о возможных стрессовых ситуациях и реакциях на эти ситуации;
- снятие неопределенности и неизвестности;
- обучение прогнозируемого развития ситуации;
- формирование уверенности и готовности к действию в стрессовой ситуации.

Тренинги учат контролировать себя, не «зацикливаться» на психотравмирующих моментах, а видеть ситуацию полностью, не позволять эмоциям преобладать над разумом. Важно подчеркнуть, что тренинг только тогда будет полезен сотруднику полиции, когда сотрудник сам будет активно и сознательно работать в ходе тренинга. Не надейтесь, что психолог все сделает за Вас. Он может сделать немало, но лишь вместе с Вами. Много в стрессовой ситуации зависит от Вас лично.

Что помогает ослабить стресс:

- старайтесь сосредоточиться и осуществляйте контроль своих действий;
- делайте все как можно более точно;
- стремитесь контролировать не только себя, но и окружающих, ситуацию в целом;
- постарайтесь увидеть себя со стороны;
- попытайтесь представить со стороны всю ситуацию;
- не поддавайтесь эмоциям, прикажите себе думать над своей задачей, для этого задайте себе три вопроса: Кто я? Где я нахожусь? Какова моя задача

(что я должен делать?);

- чтобы прийти в себя, постарайтесь вслух (если это возможно) описать себе ситуацию, в которой Вы оказались, но не давайте ей эмоциональных оценок;

- постарайтесь воспринимать все окружающее сразу целиком.

В ситуации сверхстресса:

- если Вы потеряли на какое-то время чувствительность к внешнему воздействию или не можете справиться с эмоциями страха или паники, сделайте себе больно и сосредоточьтесь на ощущении боли;

- если Вами овладела растерянность, постарайтесь почувствовать положение своего тела в пространстве, сосредоточьтесь на ощущениях, которые приходят от позиции тела, температуры воздуха, давления окружающих предметов;

- если не можете справиться с мыслями - позовите себя по имени, попробуйте решить несколько простейших математических задач.

Последствия стрессовой ситуации проявляются у различных людей по-разному, могут последовать за событием сразу или отсрочено, через определенный промежуток времени. Здесь важна помощь психолога или медика, но многое зависит и от самого сотрудника полиции. Прежде всего, сотрудник полиции должен знать, что последствия сильного стресса могут быть:

- потеря сна и аппетита;
- навязчивые воспоминания;
- кошмарные сны о пережитом событии;
- ухудшение настроения при упоминании о событии;
- потеря способности переживать сильные чувства и эмоции;
- частичное ослабление памяти;
- стремление избегать мыслей и чувств, связанных с пережитой психотравмирующей ситуацией;
- чувство «утраченного будущего», потеря жизненных перспектив;

- сложности в концентрации внимания;
- раздражительность;
- пугливость.

Все это - нормальная ответная реакция человека на сильные стрессовые воздействия. Это носит, чаще всего, временный характер, в зависимости от силы психологической травмы и ее субъективного значения для человека. Подобные переживания могут привести к ухудшению общего психологического самочувствия сотрудника полиции, к осложнению взаимоотношений с близкими и товарищами по службе. Зная это, важно особенно пристально наблюдать за собой, выдержать определенный период времени и не поддаваться желанию вступить в конфликт в семье или в коллективе, даже если кажется, что люди тебя не понимают. Следует избегать травмирующих ситуаций и мыслей, напоминающих пережитые события. Рано или поздно период острого реагирования проходит, особенно, если обратиться к квалифицированному психологу, посоветоваться с медиками. Надо знать - как ни трудно это бывает порой, но человек сам, или с помощью других, может справиться с многими последствиями стресса, если будет правильно оценивать ситуацию и действовать. Иначе у него на почве стресса могут далее развиваться такие черты характера, как нетерпимость, категоричность, агрессивность, тяга к экстремальным, возбуждающим ситуациям и поиск таких ситуаций в жизни, интерес к алкоголю, сужение жизненных интересов, гипераффективная (преувеличенная) форма реагирования на события или других людей, снижение интеллектуального потенциала, попытки сиюминутного решения ситуаций.

Здесь предложен минимум советов и рекомендаций сотруднику ОВД по обеспечению личной психологической безопасности. Разработка развернутой программы действий сотрудника полиции в этом направлении с учетом специфики конкретной службы и обучение этим действиям - совместное дело опытных практических работников, психологов, медиков и педагогов.

Таким образом, личная профессиональная безопасность сотрудников ОВД включает в себя три взаимосвязанных начала: физическую, психологическую и профессионально-нравственную безопасность. Соответственно, действия сотрудника полиции по обеспечению личной безопасности включают владение тактикой и методами обеспечения безопасности по всем трем направлениям. Есть, однако, общие принципы обеспечения личной профессиональной безопасности, которые сформулированы в виде обращения к сотруднику ОВД:

«Каждый сотрудник ОВД знает - служба связана с риском. Но многие начинают в это верить, когда рядом свистят пули. Чтобы не было поздно, поверь сейчас - это может произойти именно с тобой.

Каждый сотрудник ОВД знает, что в критической ситуации немало зависит от него самого. Но многие начинают в это верить, лишь выполнив задачу и оставшись в живых. Поверь сейчас - не всегда можно уйти от опасности, но всегда можно уменьшить ее. И это надо уметь.

Наш опыт и опыт зарубежных коллег показывает - риск стать жертвой физического насилия, провокаций, шантажа будет значительно меньше, если полицейский придерживается таких принципов безопасности:

1. Ожидай неожиданное.
2. Руководствуйся здравым смыслом.
3. Не "разжигай" противника, "гаси" его.
4. Владей: собой, информацией, оружием, ситуацией.
5. Необычное может быть сигналом опасности.
6. Ключ к успеху - подготовка. В критической ситуации ты будешь действовать так, как научишься.
7. Прежде чем войти - знай, где выход.
8. Имей план, особенно - на худший вариант.
9. Знай, что о тебе знают.
10. Избегай шаблона, будь непредсказуем.
11. Избегай «туннельного» видения.

12. Не «замерзай» - действуй.
13. Ищи ложку меда в бочке дегтя: используй свою неудачу.
14. Сделай стресс своим союзником.
15. Не расслабляйся слишком быстро.
16. Плохо - переоценить противника, хуже - недооценить.
17. Верь себе - работай в команде: первыми погибают в одиночку.

Удачи товарищ! Но помни - удача любит умелых.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Понятно, что в различных ситуациях одни рекомендации будут более важны, другие - менее, третьи не подойдут. В целом, однако, эти советы и рекомендации при правильном их сочетании и применении могут составить основу для повышения уровня личной безопасности сотрудника полиции в ситуации риска и стать исходным материалом для разработки комплексов рекомендаций для различных подразделений и служб с учетом их особенностей.

В итоге необходимо подчеркнуть ряд условий результативного использования материалов предложенной программы и действий по обеспечению личной профессиональной безопасности:

- важно проанализировать обстановку и приспособить материалы к специфике своей службы;

- материалы можно использовать не только полностью, но и частично, по одному из направлений работы;

- знать правила и рекомендации - мало, они должны стать профессиональным навыком, привычкой;

- отрабатывать эти навыки и привычки лучше не «отдельно», а в ходе профессиональной подготовки к решению различных служебных задач;

- меняется практика работы - необходимо изменять программу действий по обеспечению личной безопасности;

И, наконец, самое главное, может быть, условие обучения тактике и приемам обеспечения личной профессиональной безопасности и применения этой тактики и приемов в практической работе заключается в одном совете из американской программы «Действуй - не застывай!».

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К СЕМИНАРСКОМУ ЗАНЯТИЮ

1. Понятие опасность и личная безопасность сотрудников органов внутренних дел.
2. Потенциальная опасность. Мнимая опасность. Спровоцированная опасность. Реальная опасность.
3. Тактика и приемы обеспечения личной физической безопасности при решении служебных задач
4. Наиболее важные качества сотрудника полиции для обеспечения физической безопасности в ситуации риска для жизни.
5. Особенности действий сотрудника органов внутренних дел в ситуациях провокаций и по обеспечению его психологической безопасности

ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИСТОЧНИКИ

для всех тем раздела «Теоретические основы физической подготовки»

1. О полиции: федер. закон от 07 февр. 2011 г. № 3-ФЗ: принят Гос. Думой 28 янв. 2011 г.; одобрен Сов. Федерации 02. февр. 2011 г. - Ставрополь: СФ КрУ МВД России, 2011.
2. Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников ОВД: Приказ МВД России № 412 от 29 июля 1996 года.
3. О внесении изменений и дополнений в Наставление по физической подготовке сотрудников ОВД, утвержденное приказом МВД России от 29 июля 1996г. №412: Приказ МВД России № 510 от 15 мая 2001 года.
4. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» для образовательных учреждений МВД России. - М.: ЦОКР МВД России, 2007. -41с.
5. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный Закон N 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года.
6. Физическая подготовка: Рабочая учебная программа высшего профессионального образования курсантов очной формы обучения по специальности 010501.65 - Юриспруденция. - Ставрополь: Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России, 2012. - 59с.
7. Физическая подготовка: Рабочая учебная программа высшего профессионального образования курсантов очной формы обучения по специальности 010505.65 - Правоохранительная деятельность. - Ставрополь: Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России, 2012. - 63с.
8. Физическая подготовка: Учебное пособие. - М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2003.-288с.

**к теме: «Физическая подготовка как учебная дисциплина
в вузах МВД России»**

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.:

ФиС, 1991.

2. Наставление по физической подготовке и спорту в ВС РФ (НФП-2001) .- М: РИД Генерального штаба ВС РФ, 2001. - 224с.

3. Специальная физическая подготовка: Терминологический словарь /Автор-составитель С.Н. Кашин. - Домодедово: ВИПК МВД России, 2006. - 56с.

4. Физическая подготовка курсантов Волгоградской академии МВД России: Курс лекций. - Волгоград: ВА МВД России, 2005. - 116с.

к теме: «История развития рукопашного боя в МВД России»

1. Харлампиев А.Г., Гатье А.Ф., Градополов К.В. Бокс - благородное искусство самозащиты. -М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 512с: ил.

2. Воронов И.А. Психотехника восточных единоборств (Восточно-азиатская классическая концепция психологической подготовки единоборцев)-Мн.: Харвест, 2005.-432с.

3. Ревизонский И.В. Болевые приемы стоя: Учебно-методическое пособие.- Ставрополь: СФ КрУ МВД России, 2006. - 42с.

4. Рукопашный бой: Учебник. - Ленинград: ВДКИФК, 1990. - 332с.

5. Селиверстов С.А. Самбо (спортивный, боевой и специальный разделы).- М.: Витязь, 1997.-510с.

6. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник / Под общей ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. - М.: ФиС, 1968. - 584с.

к теме: «Формы, средства и методы самостоятельных занятий физическими упражнениями»

1. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. - Ставрополь: СГУ, 2001. - 224с.

2. Марищук В.Л. Принципы и методы обучения в военной педагогике и физической подготовке. - Л.: ВДКИФК, 1990. - 58с.

3. Овчинников В.А. Воспитание физических качеств сотрудников

ОВД: Учебное пособие. - Волгоград: ВА МВД России, 2001. - 76с.

4. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 286с.

5. Физическая культура: Программно-методическое обеспечение: Учебно-методическое пособие / Под ред. профессора Г.М.Соловьева. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2004. - 289с.

к теме: «Физическая культура личности сотрудников ОВД.

Основы здорового образа жизни»

1. Здоровье сберегающие технологии в системе общего образования Ставропольского края / Под ред. Г.М.Соловьева. - Ставрополь: Сервисшкола, 2003.-496с.

2. Соловьев Г.М. Здоровый образ жизни: научно-теоретические и методические основы: Учебное пособие. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2001. - Ч. 1,2.-320с.

3. Соловьев Г.М. Физическая культура в образовательном процессе вуза: Учебное пособие. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2004. - 222с.

4. Теория и методика спорта: Учебное пособие. - М., 1997. - 416с.

5. Умрихин Ю.А. Формирование физической культуры личности курсантов вузов МВД России с использованием компьютерных технологий: Дисс. -Майкоп: АГУ, 2008. - 156с.

6. Миронов В.В., Собиная В.А., Яцковец А.С. Физическая культура: Учебник. - М.: Военное издательство, 2005. - 462с.

7. Физическая культура студента: Учебник для студентов вузов / Под общ.ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2003. -448с.

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для вузов. - 2-е изд., исправленное и дополненное. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 480с.

**к теме: «Система физической подготовки в МВД России.
Физическая подготовка в системе оперативно-служебной
деятельности сотрудников органов внутренних дел»**

1. Деркач А.А., Зазыкин В.Г. Акмеология: Учебное пособие. - СПб.: Питер, 2003. -256с.
2. Змеев С.И. Андрагогика: основы теории и технологии обучения взрослых.-М.:ПЕРСЭ, 2003.-207с.
3. Кашин С.Н. Применение средств физического воспитания в системе профессионального отбора кандидатов на учебу и службу в органы внутренних дел России: дисс... канд. пед. наук.-Ставрополь, 2003.-150с.
4. Кашин С.Н., Москаленко Д.В., Тарасов В.А. Служебно-боевая подготовка специальных подразделений милиции органов внутренних дел Российской Федерации: Учебное пособие. - Ставрополь: СФ КрУ МВД России, 2006. –Ч. 2.- 150с.
5. Кашин С.Н., Умрихин Ю.А., Ревизонский И.В. Специальная физическая подготовка сотрудников подразделений специального назначения ОВД: Учебно-методическое пособие. Часть 1. Техника выполнения боевых приемов борьбы. - Ставрополь: СФ КрУ МВД России, 2007. - 150с.
6. Кашин С.Н., Умрихин Ю.А., Ревизонский И.В., Солодовник ДА. Специальная физическая подготовка сотрудников подразделений специального назначения ОВД: Учебное пособие. - Ставрополь: СФ КрУ МВД России, 2008.- 250с.
7. Миленин В.М., Кустов А.Н. Организация физической подготовки в органах внутренних дел: Учебно-методическое пособие. - М.: ЦС ВФСО «Динамо». 1990.-68с.
8. Проверка и оценка индивидуальной физической подготовленности: методические рекомендации. - Ставрополь: СФ КрУ МВД России, 2007. -40с.
9. Теория и организация физической подготовки войск. - СПб.: ВДКИФК, 2001. - 335с.

**к теме: «Система личной физической безопасности сотрудников
органов внутренних дел»**

1. Буданов А.В. Обучение сотрудников правоохранительных органов тактике и методам обеспечения личной безопасности. (На опыте профессионального обучения сотрудников правоохранительных органов США и России). Учебно-практическое пособие. М.: МЦ при ГУК МВД России. 1997.-59с.
2. Выживание по методам САС: Практическое руководство / Под общ. ред. А.Е. Тараса. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. - 448с.
3. Гатауллин И.М. Условия правомерности необходимой обороны: Лекция. - Домодедово: ВИПК МВД России, 2000. - 29с.
4. Калашников А.Ф. Методика проведения комплексных практических занятий по физической подготовке со слушателями учебных заведений МВД РФ: Учебно-методическое пособие. - Орел: Орловская высшая школа МВД РФ, 1994. - 72с.
6. Макнаб К. Психологическая подготовка подразделений специального назначения. -М.: ГРАНД, 2002.-140с.
7. Основы выживания и безопасности в городе / Авт.-сост. В. В. Петров.- Мн.: Харвест, 2004. - 96с.
8. Смирнов В.Н. Профессионально-психологическое обеспечение деятельности сотрудников органов внутренних дел в экстремальных ситуациях: - учебно-методическое пособие. - Домодедово: ВИПК МВД России, 2003. - 152с.
9. Столяренко А.М. Прикладная юридическая психология. - М.: ЮНИТИ, 2003.
10. Устюжанин Н.Н., Лукутин А.А. Использование возможностей интегрального моделирования ситуаций силового задержания правонарушителя для отбора и освоения базовых способов и приемов боевой борьбы

бы без оружия. - Н.Новгород, 2002. - 2с.

11. Буданов А.В. Использование отечественного опыта при разработке материалов к занятиям с сотрудниками ОВД по вопросам личной профессиональной безопасности //Известия МЦПОиКНИ при ГУК МВД РФ - 1997 - № 1.

12. Буданов А.В., Басенко М.С. Программа действий сотрудника ОВД по обеспечению личной профессиональной безопасности. М.,1996.

13. Гостюшим А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М., 1996.

14. Папкин А.И. Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел (Тактика и психология безопасной деятельности) М.,1996.

15. Цвилюк Г.Е. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: НПО «Образование» 1997, 192с.

ПЛАНЫ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ
по дисциплине «Физическая подготовка»
с курсантами очной формы обучения

На семинарских занятиях курсант должен иметь при себе письменные принадлежности, конспекты лекций, а также литературные источники, указанные преподавателем.

Тема. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК УЧЕБНАЯ
ДИСЦИПЛИНА В ВУЗАХ МВД РОССИИ

Семинар (2 часа).

Цель: сформировать у курсантов представление об учебной дисциплине «Физическая подготовка».

Вопросы для обсуждения

1. Цель, содержание, формы, порядок построения учебного процесса и контроль физической подготовки в образовательном учреждении МВД России.
2. Программа по физической подготовке курсантов филиала.
3. Законодательные и иные нормативные правовые акты Российской Федерации, нормативные правовые акты МВД России о физической подготовке в органах внутренних дел.

Тема. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ
В МВД РОССИИ

Семинар (2 часа).

Цель: сформировать у курсантов представление о значимости занятий боевыми единоборствами сотрудниками полиции.

Вопросы для обсуждения

1. Возникновение боевых единоборств в мире.
2. Создатели отечественных полицейских систем рукопашного боя.
3. Современные спортивные и боевые единоборства в системе подго-

товки сотрудников полиции.

**Тема. ФОРМЫ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

Семинар (2 часа).

Цель: сформировать у курсантов мотивацию к самостоятельным занятиям физической подготовкой и спортом.

Вопросы для обсуждения

1. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Оптимальный двигательный режим учебной деятельности курсантов.
3. Физкультурно-спортивное общество «Динамо».

**Тема. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ СОТРУДНИКА ОВД.
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Семинар (2 часа).

Цель: сформировать у курсантов представление о здоровом образе и стиле жизни.

Вопросы для обсуждения

1. Физическая культура как часть общей культуры человека.
2. Понятие о физическом и психическом здоровье.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие.

**Тема. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В МВД РОССИИ.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ОПЕРАТИВНО-
СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ
ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Семинар (2 часа).

Цель: определить систему физической подготовки сотрудника ОВД.

Вопросы для обсуждения

1. Система физической подготовки сотрудника полиции.
2. Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки.

Тема. СИСТЕМА ЛИЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Семинар (2 часа).

Цель: определить систему личной физической безопасности сотрудника ОВД.

Вопросы для обсуждения

1. Понятие опасность и личная безопасность сотрудников органов внутренних дел.
2. Тактика и приемы обеспечения личной физической безопасности при решении служебных задач.
3. Особенности действий сотрудника органов внутренних дел в ситуациях провокаций и по обеспечению его психологической безопасности.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

по изучению дисциплины «Физическая подготовка»

Раздел 1. Теоретические основы физической подготовки

1. Изучить нормативные документы, регламентирующие физическую подготовку в образовательных учреждениях системы МВД России (приказы МВД России № 412 - 1996г; № 510 - 2001г.).
2. Изучить программу по физической подготовке для курсантов Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России (2012г.).
3. Изучить требования по соблюдению мер безопасности на занятиях по физической подготовке и индивидуальных занятиях физическими упражнениями.
4. Вести дневник самостоятельных занятий физическими упраж-

нениями.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

1. Развивать физические качества: общую и специальную выносливость; силу, быстроту; ловкость и гибкость.
2. Развивать прикладные двигательные навыки: прыжки (в длину, высоту, и глубину); преодоление простейших препятствий (козел, конь, забор, стенка); упражнения в метаниях (мяча, предмета).
3. Проведение двухсторонних игр по волейболу, футболу, баскетболу, настольному теннису.

Раздел 3. Боевые приемы борьбы

1. Формировать ударную технику: стойки и передвижения в стойках, формирование ударных поверхностей, развитие специальных физических качеств (скоростно-силовых).
2. Формировать бросковую технику: борьба в стойке, борьба лежа, развивать специальные физические качества (скоростно-силовые, координационные).
3. Формировать морально-волевые качества: участие в соревнованиях.
4. Формировать психологическую готовность к задержанию: морально-волевая подготовка.

Раздел 4. Учебно-боевая практика

1. Изучение основ личной физической и профессиональной безопасности сотрудника полиции.
2. Изучить тактику силового задержания правонарушителей.
3. Формировать навыки скрытого ношения и быстрого извлечения оружия.
4. Формировать навыки физической защиты и самозащиты.

**Анкета в интересах учебной дисциплины «Физическая подготовка»
для курсантов первого курса очной формы обучения**

Дата анкетирования

№ группы-

Ф.И.О.

1. Укажите полную дату Вашего рождения.
2. Укажите ваше образование, и какое учебное заведение Вы закончили.
3. Каким видом спорта и где Вы занимались.
 - 3.1. Если спортом не занимались, то почему.
4. Стаж занятий спортом.
5. Имеете ли Вы спортивные разряды. Если имеет, какие.
6. Ваше лучшее спортивное достижение.
7. Как вы относитесь к вредным привычкам (алкоголю, курению).
- 8.Имеете ли вы желание заниматься в спортивных секциях филиала.
 - 8.1. Если не имеете желание, то чем именно.
 - 8.2. Если не имеете желания, то почему.
9. Что Вы хотите добавить.

**Функциональная классификация современных
боевых единоборств (по А.Е. Тарасу, 1997 г.)**

	Функция	Классы единоборств	Цель, задачи	Наиболее типичные виды
1	Профессионально-прикладные	Армейский рукопашный бой	Уничтожение противника в ближнем бою. Захват. Пленение.	Боевые приемы борьбы.
		Рукопашный бой правоохранительных структур.	Пресечение противоправных действий. Обезвреживание правонарушителя	Боевые приемы борьбы.
2	Спортивные	Ударные единоборства	В соответствии с правилами соревнований достижение победы посредством	Бокс. Кикбоксинг. Каратэ. Са-ват. Таэквондо.
		Бросковые единоборства	В соответствии с правилами соревнований достижение победы посредством выполнения бросков и/или проведения приемов в партере, лежа (толчков в сумо).	Греко-римская борьба, вольная борьба, дзюдо, самбо, айкидо, сумо.
		Основанные на болевых приемах	В соответствии с правилами соревнований достижение победы посредством проведения болевых приемов и/или удушений	Джиу-джитсу. Айкидо. Цин-на, айки-джитсу, тайцзицюань
		Интегральные	В соответствии с правилами соревнований достижение победы посредством комбинированной техники ударов, бросков, болевых приемов и удушений.	Бои без правил К-1
3	Рекреативные		Активный отдых	Каратэ. Кун-фу.

4	Сценические		Демонстрация боевых искусств в театральных постановках и кино	Не развиты
5	Реабилитационные	Будо-фитнесс	Фитнесс. Психологическая подготовка.	Тайцзи-цюань. Багуа-цюань. Тай-бо.
6	Монастырские		Духовное развитие и менеджмент	У-шу.

**Сравнительные характеристики «условной» и «реальной»
самозащиты (по А.Е. Тарасову, 1997 г.)**

УСЛОВНАЯ САМОЗАЩИТА	РЕАЛЬНАЯ САМОЗАЩИТА
1.Цель – физическое и духовное совершенство через овладение «энергетикой» тела	1.Цель – достижение наивысшей боеспособности через атлетизм и выработку автоматизма движений
2.Эстетический выразительный показ условной техники боя «с тенью» и с партнером	2.Отработка приемов болевого, шокового и травмирующего воздействия
3.Усложнение техники за счет ее специализации, «акробатики», многоэлементности	3.Упрощение техники по принципу «минимум сложности – максимум эффективности»
4.Ограниченность тактических действий из-за неуклонного соблюдения принципов, норм и шаблонов школы	4.Максимальное расширение тактики за счет всевозможных хитростей и уловок, приспособления к специфике ситуаций
5.Воспитание воли через преодоление усталости и скуки в продолжительных занятиях	5.Воспитание воли через преодоление страха и боли в поединках с более сильными противниками
6. Шлифовка техники в воздух и на снарядах; обусловленные связи приемов с партнером	6.Различные виды вольного боя в протекторах и без них как главная форма тренинга
7.Обучение через подражание учителю, вера в которого исключает сомнения	7.Объяснения инструктора, помогающего создать личный комплекс самообороны
8.Запрещается отходить от традиции школы, зафиксированной в ее принципах, базовой технике и формах	8.Поощряется поиск наиболее эффективных способов выведения противника из строя
9.Фактическая отработка техники и тактики боя только с одним противником, обычно без оружия	9.Отработка техники и тактики боя с двумя и более вооруженными противниками
10.Трактовка тренинга как пути на всю жизнь	10.Стремление к достижению боевой эффективности в кратчайший срок

**Сравнительные характеристики «спортивных» и «боевых»
единоборств (по А.Е. Тарасову, 1997 г.)**

СПОРТ	САМОЩИТА
1. Цель – доказать судьям и зрителям свое превосходство над соперником	1. Цель – причинить боль, травмировать, искалечить нападающего
2. Всегда только один противник	2. Чаще всего два и более противников
3. Противник той же весовой категории	3. Любого роста и веса, в большинстве случаев - превосходящего
4. Одинаковый или близкий уровень подготовки	4. Может быть значительное различие в уровне подготовки
5. Противники безоружны в любом случае	5. Противник может иметь оружие, вам тоже не возбраняется
6. Схватка идет по правилам, самые опасные приемы запрещены	6. Никаких правил, самые опасные приемы наиболее ценные
7. Схватку контролируют судьи, можно сдаться	7. Никаких судей и никакой жалости, скорее наоборот
8. Схватка начинается по сигналу и в стойке, ей предшествует разминка и психологическая настройка	8. Неожиданное нападение в неподходящий момент
9. Схватка ограничена по времени, разделена на раунды, дают прийти в себя в случае нокаута	9. Лимита времени нет, нет и пауз для отдыха и собирания сил
10. Место боя – ровная удобная площадка с обозначенными границами	10. Любое место. В т.ч. неровное, захламленное, скользкое, топкое, без границ
11. В зале тепло, сухо, светло	11. В любую погоду, при любом освещении, в т.ч. в темноте
12. В удобной легкой одежде и обуви	12. В обычной одежде и обуви, часто неудобной для драки
13. Протекторы (перчатки, накладки, футы, бандаж, капа, шлем)	13. Без протекторов

**Примерный план-конспект самостоятельного занятия
физическими упражнениями**

Содержание	Время(мин)	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная часть – 15 мин</i>		
1.Упражнения в движении: ходьба, бег, беговые упражнения	5	Темп выполнения упражнений – средний. Дыхание произвольное.
2.Общеразвивающие упражнения на месте: для всех групп мышц.	10	Каждое упражнение повторить 8-10 раз.
3.Специальные подготовительные упражнения на месте: упражнения на гибкость и координацию движений.		Порядок выполнения упражнений сверху вниз и слева направо.
<i>Основная часть – 65 мин</i>		
1.Упражнение на отработку техники боевых приемов борьбы и рукопашного боя:	15	Технические действия выполняются перед зеркалом. Каждое упражнение (удар) выполнить по 10-20 раз. Комплекс или бой с тенью (3 минуты) выполнить по 2 раза
1.1.удары руками и ногами;		
1.2.комплекс формальных упражнений или бой с тенью.		
2.Специальные упражнения для совершенствования силы ударов:	20	Выполнить каждый удар на силу и точность 10-20 раз.
2.1.Боксерский мешок (груша);		Прыжки на скалке 3 минуты
2.2.Прыжки на скакалке;		Удары с утяжелениями 3-5 кг на скорость по 10 раз
2.3.Удары с утяжелениями на руки и ноги		
3.Упражнение с тяжестями:	20	Выполнить упражнение с гирями 2-3 подхода по 10-15 раз с отдыхом 5 минут
3.1. толчок и рывок гири 16 кг;		Выполнить жим штанги от груди с весом 60-70% от максимального 2 подхода по 2 серии по 10-15 раз
3.2.жим штанги от груди		
4.Комплексная тренировка с собственным весом:	10	Выполнить на каждом учебном месте в быстром темпе по 10 повторений без остановки на отдых
-упражнения на пресс;		
-отжимание на брусьях;		
-подтягивание на перекладине;		
-выпрыгивание из полуприседа		
<i>Заключительная часть – 10 мин</i>		
Ходьба, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц и восстановления дыхания	5	Каждое упражнение выполнить в медленном темпе
Наведение порядка, подведение итогов занятия (заполнение дневника тренировок)	5	В дневнике указать самочувствие до и после тренировки, пульс

Приложение 6.

Физическая культура личности

(Соловьев Г.М., 2004 г.)

№ п/п	Основные составляющие	Компоненты качеств	Признаки качеств
1	Знания и интеллектуальные способности	Объем	Эрудиция
		Научность	Степень абстракции
			Обоснованность
		Осознанность	Степень осознанности
			Способность к переносу
Способность к объяснению			
Умение	Уровень усвоения		
2	Физическое совершенство	Физическое развитие	Морфологические признаки
			Функциональные признаки
			Психомоторика
			Физические качества
		Двигательные умения	Репродуктивный уровень усвоения
			Контроль сознанием
		Двигательные навыки	Продуктивный уровень усвоения
			Точность
			Автоматизация
			Надежность
		Физическая подготовленность	Эталон
			Результат
Динамика			
3	Мотивационно-ценностные ориентации	Мотивы	Социально-значимые
			Профессионально-значимые
			Личностно-значимые
		Интересы	Спортивные
			Физкультурно-оздоровительные
		Установки	Уровень достижения цели
			Сила воли
			Целеустремленность
		Потребности	Самоактуализация
			Самоуважение
			В социальных связях
			Безопасность
		Нравственность	Физиологические
			Физкультурно-спортивная этика и культура
		Эстетика	Чувство прекрасного
Чувство красоты			
Отношение к труду	Трудолюбие		
4	Социально-духовные ценности	Мировоззрение	Степень научных взглядов и убеждений
		Здоровый образ жизни	Отказ от вредных привычек
			Системность

			Научная основа
5	Физкультурно-спортивная деятельность	Спортивная Оздоровительная Прикладная Образовательная Пропагандистская Организаторская Судейская Инструкторская Самосовершенствование	Частота использования Затраты времени Уровень достижения Динамика

Структура физической подготовки в органах внутренних дел России

(Кашин С.Н., 2003 г.)

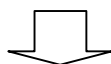
ТРЕБОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ К УРОВНЮ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ
ВНУТРЕННИХ ДЕЛ



РУКОВОДЯЩИЕ ДОКУМЕНТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ



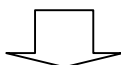
ЦЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ



ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ОБЩИЕ

СПЕЦИАЛЬНЫЕ



СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ				
Средства		Методы		
Формы физической подготовки				
Учебные занятия	Физкультурно-спортивная работа	Самостоятельная работа	Утренняя физическая зарядка	Попутная физическая тренировка



Проверка и оценка уровня физической подготовленности сотрудников
ОВД (модельные характеристики сотрудника ОВД)

Приложение 8.

**Модельные характеристики - контрольные упражнения и нормативы
физической подготовки мужчины до 30 лет
(Приказ МВД РФ № 510 от 15 мая 2001 г.)**

Наименование упражнений	Оценка	Уголовный розыск	Следователи
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	«3»	13	12
	«4»	15	14
	«5»	17	16
Подъем переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	«3»	7	6
	«4»	9	8
	«5»	11	10
Силовое комплексное упражнение (кол-во циклов)	«3»	4	3
	«4»	5	4
	«5»	6	5
Тяга динамометра (отрыв штанги от пола) из положения приседа (кг)	«3»	130	100
	«4»	150	130
	«5»	170	160
Челночный бег 4х20 метров (с)	«3»	16,4	16.6
	«4»	16,0	16.2
	«5»	15,6	15.8
Челночный бег 10х10 метров (с)	«3»	26,0	27.0
	«4»	25,0	26.0
	«5»	24,0	25.0
Бег (кросс) 3000 метров (мин., сек)	«3»	12.50	13.00
	«4»	12.20	12.30
	«5»	11.50	12.00
Бег (кросс) 5000 метров (мин., сек)	«3»	24.30	25.00
	«4»	23.30	24.00
	«5»	22.30	23.00

Приложение 9.

Рекомендуемые тактико-технические средства единоборств

для обучения сотрудников полиции боевым приемам борьбы⁴

БОКС

1. Прямой удар левой рукой в туловище и прямой правой в голову.
2. Прямой правой в голову и левой сбоку в голову.
3. Прямой удар левой в голову, правой в туловище.
4. Короткий удар левой сбоку и правой снизу в голову.
5. Защита от прямого удара в голову, подставкой раскрытой ладони правой, и нанесении встречного прямого «скрестного» левой в голову.
6. Защита от прямого удара наклоном вправо с встречным ударом левой прямой в туловище, правой прямой в голову.
7. Защита от бокового удара нырком влево и нанесение двух ударов в голову, левой сбоку, правой прямой.

КИКБОКСИНГ

1. Прямые удары – левой, правой ногой в туловище, двойной прямой удар руками в голову.
2. Два прямых левой, правой рукой в голову, удар правой ногой по бедру.
3. Одиночный удар подъемом стопы по бедру впереди стоящей ноги противника.
4. Два прямых удара в голову руками, правой ногой по бедру впереди стоящей ноги противника.

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

1. Захват противника и бросок через бедро.
2. Бросок с захватом ног противника спереди.
3. Бросок с захватом ног противника сзади.

БОРЬБА ПАНКРАТИОН

1. Одиночные удары левым (правым) локтем в голову сбоку.
2. Захват противника руками за воротниковую зону и нанесение ударов коленями по бедру и туловищу.
3. Удары локтем в голову снизу.
4. Удары тыльной стороной кулака с разворотом наотмашь в голову.

⁴ Все тактико-технические действия заканчиваются приемами задержания.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	2
Лекция. Физическая подготовка как учебная дисциплина в вузах МВД России.....	4
Лекция. История развития рукопашного боя в МВД России.....	31
Лекция. Формы, средства и методы самостоятельных занятий физическими упражнениями	76
Лекция. Физическая культура личности сотрудника ОВД. Основы здорового образа жизни.....	102
Лекция. Система физической подготовки в МВД России. Физическая подготовка в системе оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел	118
Лекция. Система личной физической безопасности сотрудников органов внутренних дел	132
Литературные источники.....	156
Планы семинарских занятий по дисциплине «Физическая подготовка» с курсантами очной формы обучения.....	162
Самостоятельная работа по изучению дисциплины «Физическая подготовка».....	...164
Приложения	166