

**МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

***ДЕПАРТАМЕНТ
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ И КАДРОВ***

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ
ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СОТРУДНИКОВ
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Учебник

Под общей редакцией С.В. Кузнецова

**Москва
ДГСК МВД России
2016**

Рецензенты:

А. В. Дружинин, кандидат педагогических наук, доцент
(Уральский юридический институт МВД России);

М. В. Крысин, кандидат педагогических наук, доцент
(Дальневосточный юридический институт МВД России);

А. В. Малиновский, кандидат педагогических наук, доцент
(Барнаульский юридический институт МВД России)

Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков, А. И. Воронов; под ред. С.В. Кузнецова. – М.: ДГСК МВД России, 2016. – 415 с.

В учебнике раскрываются теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

Структура и содержание учебника включают учебный материал, соответствующий рабочей программе курсов повышения квалификации инспекторского состава по профессиональной служебной и физической подготовке подразделений по работе с личным составом территориальных органов МВД России, специализирующихся на проведении занятий по физической подготовке и спорту. Учебный материал адаптирован для самообразования этой категории специалистов, а также для руководителей учебных групп профессиональной служебной и физической подготовки.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
РАЗДЕЛ 1. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	9
Глава 1. Общая характеристика организации и содержания физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации	9
§ 1.1. Физическая подготовка сотрудников как форма профессионально-прикладной физической культуры	9
§ 1.2. Общая физическая подготовка	16
§ 1.3. Сущность служебно-прикладной физической подготовки сотрудников	21
Глава 2. История становления и развития физической подготовки сотрудников органов внутренних дел России	36
Глава 3. Концептуальная модель применения сотрудниками полиции физической силы	54
§ 3.1. Правовое регулирование применения сотрудниками полиции силы	54
§ 3.2. Общая характеристика условий и факторов, характера применения сотрудниками полиции силы	59
§ 3.3. Практика применения сотрудниками полиции силы	71
Глава 4. Организация физической подготовки в органах внутренних дел	83
§ 4.1. Нормативно-правовое обеспечение физической подготовки	83
§ 4.2. Общие положения организации физической подготовки	85
§ 4.3. Материальное обеспечение физической подготовки	91
РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	94
Глава 5. Основы здорового образа жизни. Приемы оценки и самоконтроля уровня физического развития в процессе занятий физическими упражнениями	94

Глава 6. Методика подготовки к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки	120
§ 6.1. Подготовка к выполнению упражнений для оценки развития силы	120
§ 6.1.1. Методические основы и средства силовой подготовки	120
§ 6.1.2. Методика подготовки к выполнению упражнения «сгибание и разгибание рук в висе на перекладине»	127
§ 6.1.3. Методика подготовки к выполнению упражнения «сгибание и разгибание рук в упоре лежа»	130
§ 6.1.4. Методика подготовки к выполнению упражнения «жим гири»	132
§ 6.1.5. Методика подготовки к выполнению упражнения «наклоны из положения лежа на спине, руки за голову» ...	135
§ 6.2. Подготовка к выполнению упражнений для оценки развития быстроты и ловкости	137
§ 6.2.1. Методические основы развития быстроты	137
§ 6.2.2. Методика подготовки к выполнению упражнения «челночный бег»	142
§ 6.3. Подготовка к выполнению упражнений для оценки развития выносливости	147
§ 6.3.1. Методические основы развития выносливости	147
§ 6.3.2. Методика подготовки к выполнению упражнения в кроссе	149
§ 6.3.3. Методика подготовки к выполнению упражнения «ходьба на лыжах»	154
§ 6.3.4. Методика подготовки к выполнению контрольного упражнения по плаванию	161
Глава 7. Техника боевых приемов борьбы	169
§ 7.1. Понятие «боевые приемы борьбы»	169
§ 7.2. Общее представление о технике боевых приемов борьбы	171
§ 7.3. Описание способов выполнения боевых приемов борьбы	189
§ 7.3.1. Боевые стойки	189
§ 7.3.2. Удары	190

§ 7.3.3. Ограничение свободы передвижения после защиты от ударов	195
§ 7.3.4. Приемы ограничения свободы передвижения болевыми приемами борьбы	199
§ 7.3.5. Приемы ограничения свободы передвижения бросками.....	208
§ 7.3.6. Приемы освобождения от захватов и обхватов.....	216
§ 7.3.7. Защита от ударов ножом	223
§ 7.3.8. Защита от угрозы применения огнестрельного оружия	229
§ 7.3.9. Применение специальных и подручных средств ограничения подвижности.....	237
§ 7.3.10. Приемы наружного досмотра	245
§ 7.3.11. Оказание помощи при вооруженном нападении. Приемы взаимодействия при ограничении свободы передвижения, наружном досмотре	256
§ 7.3.12. Боевые приемы борьбы с применением палки специальной	263
§ 7.3.13. Боевые приемы борьбы с использованием автомата.....	270
Глава 8. Методика обучения боевым приемам борьбы.....	273
§ 8.1. Принципы изучения учебного материала по боевым приемам борьбы.....	273
§ 8.2. Методика разучивания техники боевых приемов борьбы.....	282
Глава 9. Тактика применения боевых приемов борьбы	295
§ 9.1. Понятие тактики.....	295
§ 9.2. Тактические приемы отражения физического нападения	297
§ 9.3. Тактические приемы отражения нападения с применением огнестрельного оружия.....	301
§ 9.4. Тактические приемы ограничения свободы передвижения	305
§ 9.5. Техничко-тактические приемы проведения наружного досмотра, использования специальных средств ограничения подвижности.....	311

Глава 10. Методические основы занятий по физической подготовке.....	325
§ 10.1. Формы занятий по физической подготовке в органах внутренних дел.....	325
§ 10.2. Общая характеристика урочных форм занятий по физической подготовке	328
§ 10.3. Методические особенности проведения тренировок перед заступлением на службу.....	340
§ 10.4. Планирование занятия.....	343
§ 10.5. Меры безопасности и профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке.....	350
§ 10.6. Методические приемы оценки качества проведения практического занятия по физической подготовке....	358
РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	365
Глава 11. Понятие контроля: сущность, задачи, виды, его место в организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.....	365
Глава 12. Методика оценки общей физической подготовленности	374
§ 12.1. Номенклатура контрольных упражнений по общей физической подготовке сотрудников органов внутренних дел...	374
§ 12.2. Требования к выполнению контрольных упражнений по общей физической подготовке	380
Глава 13. Методика оценки служебно-прикладной физической подготовленности (владения сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации боевыми приемами борьбы).....	387
§ 13.1. Задания и билеты по боевым приемам борьбы	387
§ 13.2. Организация демонстрации боевых приемов борьбы	397
§ 13.3. Критерии оценки степени владения боевыми приемами борьбы	405
§ 13.4. Методика организации и оценки тактических действий сотрудников в типовых ситуациях.....	409

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка – дисциплина практическая. Особо не поспоришь с тем, что научиться плавать, ходить на лыжах, боевым приемам борьбы, впрочем, как и играть на скрипке или водить автомобиль, по книжке с картинками нельзя. Всему этому надо учиться на деле. Для того, чтобы это делать правильно, а необходимый для изучения учебный материал стал немного яснее и понятнее, написан этот учебник.

Под обложкой этого учебника не собрано большое количество других изданий – законов, стандартов, положений, наставлений, а также прочих учебников и пособий по смежным наукам¹ и дисциплинам, раскрывающих теоретические и методические основы, содержание физической подготовки. Да это и не нужно. В нем излагаются их основы.

Пожалуй, одними из самых важных глав этого учебника являются главы по изучению боевых приемов борьбы, составляющих основу профессиональной, служебной и служебно-прикладной физической подготовленности сотрудников. Но, кроме этого, в учебнике написано и о многих других необходимых вещах, к примеру, как быть и остаться здоровым человеком, как развивается сила, быстрота и выносливость, какие требования предъявляются к физической подготовленности сотрудников, как они проверяются и оцениваются, и еще о многом другом.

В этом учебнике мы опирались на идеи основателей системы физической подготовки в органах внутренних дел России, потому что очень и очень многое в этой сфере придумано и до нас, таких как: В.А. Спиридонова, В.С. Ощепкова, И. Солоневича, Н.Н. Ознобишина, А.А. Харлампиева, В.П. Волкова и др.

Структура и содержание учебника включают учебный материал, соответствующий рабочей программе курсов повышения

¹ Анатомии, физиологии, биомеханике, педагогике, теории и методике физической культуры.

квалификации инспекторского состава по профессиональной служебной и физической подготовке подразделений по работе с личным составом территориальных органов МВД России, специализирующихся на проведении занятий по физической подготовке и спорту. Учебный материал адаптирован для самообразования этой категории специалистов, а также для руководителей учебных групп профессиональной служебной и физической подготовки.

РАЗДЕЛ 1. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ¹ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Глава 1. Общая характеристика организации и содержания физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

§ 1.1. Физическая подготовка сотрудников как форма профессионально-прикладной физической культуры

Физическая активность, движение – это природное естество, потребность человека. В повседневной бытовой жизни, труде, охоте непосредственно проявлялись и развивались его двигательные способности: сила, быстрота, ловкость, выносливость. Те, кто больше и активнее двигались, многократно повторяли одни и те же действия, физически были более развитыми. Это было замечено людьми и привело к пониманию развивающего эффекта повторения движений – упражнений.

В танце, выполняя магические ритуалы, имитируя охоту, играя, готовясь к обряду инициации² или войне, люди повторяли необходимые в них действия. Новая реальность, созданная человеком, – предварительная физическая подготовка к трудовой и военной деятельности, охоте, возникновение

¹ Концепция (от лат. *conceptio*) – отправная точка зрения, общий замысел, теоретическое построение, определенный способ понимания, трактовки какого-либо явления, предмета.

² Инициация (от лат. *initiatio* – совершение таинства, посвящение) – обряд, во время которого осуществляется переход человека на новую ступень развития в рамках какой-либо социальной группы или мистического общества, например, переход от детства или юношества к зрелому возрасту.

устойчивых форм ее воспроизводства для воспитания подрастающего поколения, проведения досуга и развлечения – стала особой формой культуры¹ – культуры физической.

*Физическая культура*² – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

В зависимости от цели использования средств и методов физической культуры различают ее виды: общую, базовую (образовательную), оздоровительную (реабилитационную), профессионально-прикладную и спорт (таблица 1).

Таблица 1

Виды физической культуры

Вид физической культуры	Цель
1	2
Общая	Повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни
Базовая (образовательная)	Приобретение основных жизненно важных двигательных умений и навыков («школы движений») и физических качеств

¹ Культура (от лат. *cultura*, от глагола *colo, colere* – возделывание, позднее воспитание, образование, развитие, почитание) представляет собой совокупность устойчивых форм человеческой деятельности, без которых она не может воспроизводиться, (неприродная) реальность, созданная человеком в процессе его отношения к природе, к обществу (другому человеку) и самому себе.

² О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ // Собрание законодательства РФ. 1999. № 18, ст. 2206.

Продолжение таблицы 1

1	2
Профессионально-прикладная	Формирование и совершенствование тех свойств организма, от которых непосредственно зависит качество и производительность профессионального труда, благодаря чему сокращается время, необходимое для освоения профессии, а также таких специфических двигательных умений и навыков, психомоторных способностей (физических качеств), которые обеспечивают выполнение профессиональных функций эффективно, экономно, сохраняя высокую работоспособность, профилактику негативных влияний характера и условий труда на физическое состояние человека
Оздоровительная (реабилитационная)	Лечение и восстановление функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм и т. п.
Адаптивная	Использование средств физической культуры с целью формирования необходимых двигательных навыков, физических качеств, направленных на жизнеобеспечение, развитие функций организма инвалидов, а также для содействия их социально-психологической адаптации, профилактику отклонений в социализации (например, наркозависимых)
Спорт ¹	Подготовка к участию и участие в соревнованиях

¹ Здесь понятие «спорт» употребляется в значении вида физической культуры и включает в себя только те его виды, сущность которых заключается в выполнении активных физических действий, активности. Однако понятие спорта более широкое. В его первоначальном значении, сформировавшемся в Англии в XVII веке, «sport» – это развлечение, забава, игра, то есть к спорту относятся и такие его виды, которые не связаны с физической активностью, например, шахматы, шашки, бридж, бильярд, стрельба, технические виды спорта и т. п.

Когда хотят подчеркнуть прикладную направленность средств и методов физической культуры по отношению к трудовой или иной деятельности использования, применяют термин «*физическая подготовка*».

Физическая подготовка, направленная на формирование и совершенствование тех свойств организма, от которых непосредственно зависят качество и производительность профессионального труда, а также таких специфических двигательных умений и навыков, психомоторных способностей, которые обеспечивают выполнение профессиональных функций, называется профессионально-прикладной физической подготовкой.

В рамках профессионально-прикладной физической подготовки обеспечиваются пути реализации общекультурных компетенций¹, формируются необходимые профессионально-прикладные и специализированные компетенции, знания, обеспечиваются адаптация и функциональная устойчивость организма к неблагоприятным условиям и факторам этой деятельности, развиваются, а затем и поддерживаются на должном уровне те психические и физические (двигательные) качества (способности) человека, к которым предъявляет соответствующие требования конкретная профессиональная деятельность, и осваиваются характерные (специальные) для нее двигательные умения и навыки (рис. 1).

Понятие «*сотрудник органов внутренних дел*» – это не название профессии², а правовое определение положения (статуса) гражданина, который взял на себя обязательства

¹ Компетенция (от лат. *competere* – соответствовать, подходить) – способность применять знания, умения, успешно действовать на основе практического опыта при решении задач общего рода, также в определенной широкой области. Профессиональная (прикладная) компетентность – способность успешно действовать на основе практического опыта, умения и знаний при решении профессиональных задач.

² Профессия (от лат. *professio* – официально указанное занятие, специальность, от *profiteer* – объявляю своим делом) – род трудовой деятельности (занятий) человека, владеющего комплексом специальных теоретических знаний и практических навыков, приобретенных в результате специальной подготовки или опыта работы.

по прохождению федеральной государственной службы в органах внутренних дел в должности рядового или начальствующего состава и которому в установленном соответствующим Федеральным законом¹ порядке присвоено специальное звание рядового или начальствующего состава.

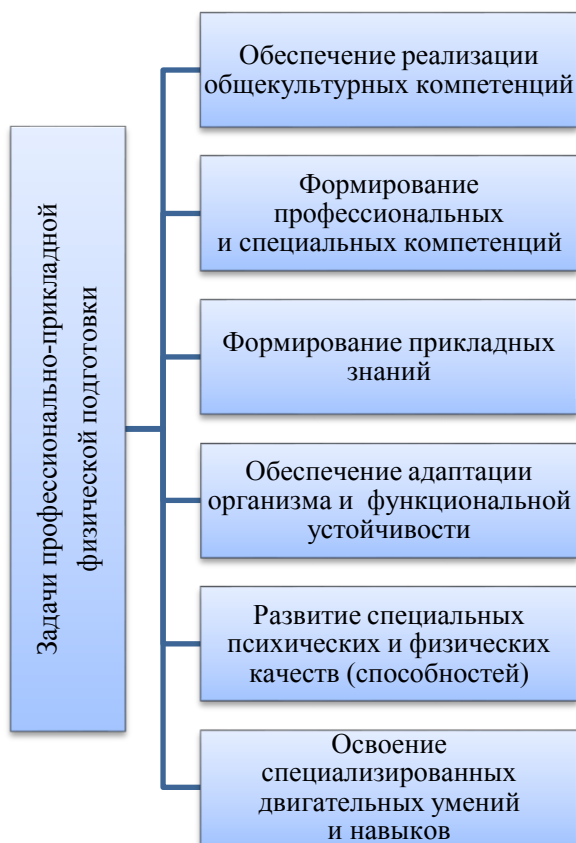


Рис. 1. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки

¹ О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации: федеральный закон от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ // Российская газета. 2011. 7 декабря.

В рамках одной и той же профессии характерные сферы, способы (виды) ее осуществления – специальности – друг от друга могут существенно отличаться, например, как у сотрудников оперативно-разыскных подразделений: уголовного розыска, оперативно-поисковых подразделений, подразделений экономической безопасности и противодействия коррупции.

В системе органов внутренних дел Российской Федерации насчитывается более 3 тысяч различных специальностей. Лишь очень небольшое количество из них в процессе трудовой (оперативно-служебной) деятельности требуют предельной мобилизации физических способностей, поэтому в зависимости от специфики оперативно-служебной деятельности в целях дифференцированного подхода к физической подготовке сотрудников и требований к их физической подготовленности устанавливаются три уровня физической подготовки (рис. 2), предусматривающие минимальные требования к объему изучаемого учебного материала, в рамках которых осуществляются их обязательная подготовка и проверка.

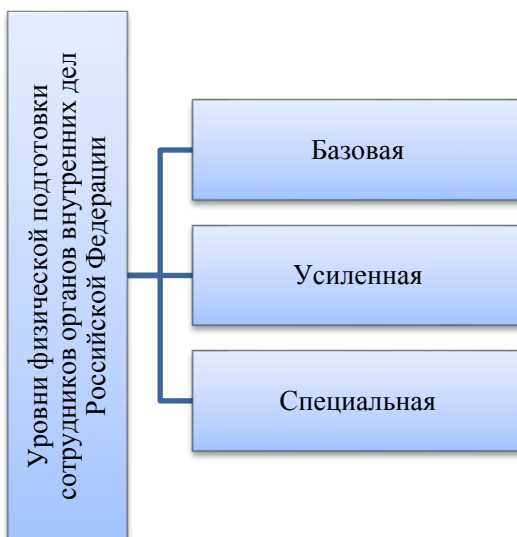


Рис. 2. Уровни физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

Первый уровень – специальная физическая подготовка – для сотрудников отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите.

Второй уровень – усиленная физическая подготовка – для сотрудников полиции, за исключением сотрудников отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите.

Третий уровень – базовая физическая подготовка – для сотрудников органов внутренних дел, не являющихся сотрудниками полиции.

Содержание специальной, усиленной и базовой физической подготовки определяется Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

Все содержание физической подготовки сотрудников органов внутренних дел разделяется на общую и служебно-прикладную.

Общая физическая подготовка представляет собой процесс использования неспециализированных средств и методов физической культуры (гимнастики и естественных форм двигательной активности, таких как ходьба, бег, плавание, прыжки и т. п.), направленный на повышение функциональных возможностей организма, формирование общих предпосылок эффективной и рациональной трудовой, оперативно-служебной деятельности сотрудников. Такими общими предпосылками выступают общий уровень здоровья, высокая работоспособность, высокая сопротивляемость организма неблагоприятным факторам среды, гармоничное развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости).

Служебно-прикладная физическая подготовка – это процесс развития преимущественно тех физических качеств, а также освоения боевых приемов борьбы, которые обеспечивают решение оперативно-служебных задач сотрудников.

В процессе этой подготовки создаются условия для проявления и воспитания эмоционально-волевых качеств, таких как выдержка, самообладание, решительность, настойчивость, смелость.

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. В чем разница между понятиями «физическая культура» и «физическая подготовка»?
2. В качестве какого вида физической культуры выступает физическая подготовка сотрудников?
3. На какие уровни в зависимости от специфики оперативно-служебной деятельности подразделяют физическую подготовку сотрудников?
4. На какие разделы делится содержание физической подготовки сотрудников?

§ 1.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) – это фундамент всей профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников. В ее рамках у них формируются знания и умения организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (см. главу 5 этого учебника), а также способности самостоятельно поддерживать необходимый для полноценной профессиональной деятельности уровень физической подготовленности (см. главу 6 этого учебника).

В качестве основных средств ОФП широко используются естественные физические упражнения, которые исторически выделились из трудовой и бытовой деятельности человека, такие как: ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, прыжки, лазание и т. д.

Это вызвано тем, что эти естественные формы двигательной активности имеют и самое непосредственное прикладное

значение, поэтому углубленное овладение ими выступает в качестве условия и фактора эффективного и рационального решения сотрудниками оперативно-служебных задач.

Одну из важных форм ОФП сотрудников представляют занятия, если их так можно назвать, «классическими»¹ и прикладными видами спорта.

В практике ОФП сотрудников широко используются и игровые виды спорта. В них достижение цели или выигрыша обычно не связано с каким-либо одним способом действий. Почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры, которые направляют лишь общую линию поведения, но не определяют жестко конкретные действия. Игра способствует проявлению инициативы, находчивости, ловкости, она предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, при этом постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

В большинстве игр с высокой степенью психической напряженности проявляются активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх). В них сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты. Это создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому проявлению этических качеств личности, поэтому в системе ОФП сотрудников спортивные игры являются очень действенным средством для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

В личных состязательных видах спорта создаются благоприятные условия для развития физических качеств – силы, быстроты,

¹ Состязания в естественных видах движений: ходьбе, беге, прыжках, плаванию; а также игровые командные виды: футбол, волейбол, баскетбол, регби и т. д.

выносливости, ловкости, гибкости, а также психологических – прежде всего навыков эмоционально-волевой регуляции.

Каждый вид спорта способствует развитию своих, характерных именно для этого вида структуры и уровня проявления физических качеств, присущих только ему приемов и способов ведения состязания, борьбы. И если эти качества, двигательные умения и навыки, прежде всего навыки единоборств, в определенных чертах совпадают с профессиональными, то такие виды спорта в системе ОФП сотрудников выступают в качестве прикладных.

Таковыми видами являются практически все виды борьбы, в том числе и национальные (например, на поясах), бокс, комплексные единоборства. Особое значение в ОФП сотрудников играют такие прикладные виды спорта, как рукопашный бой, самозащита без оружия, служебный биатлон.

Естественные силы природы – это солнечные лучи, воздух, вода. Когда занятия по физической подготовке проходят на свежем воздухе, в лесу, у воды, эти природные силы усиливают положительное воздействие физических упражнений. Кроме этого, они могут выступать и в качестве самостоятельных средств закаливания организма и оздоровления, к примеру: солнечные и воздушные ванны, водные процедуры (рис. 3).

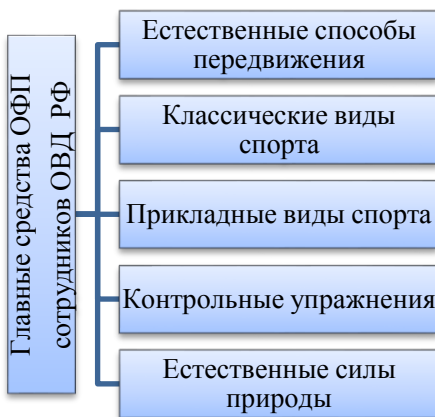


Рис. 3. Главные средства ОФП сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

Физическая подготовленность сотрудника является условием и фактором эффективного решения широкого круга оперативно-служебных задач ОВД (таблица 2).

Таблица 2

**Взаимосвязь оперативно-служебных задач,
двигательных действий и физических качеств
сотрудников ОВД¹**

Задачи ОВД	Действия по выполнению задач ОВД	Необходимые физические качества
1	2	3
Пресечение (подавление) вооруженного мятежа	Блокирование, штурм, задержание	Специальная выносливость, абсолютная и взрывная сила
Освобождение заложников		Абсолютная и взрывная сила
Пресечение угона транспортных средств		Абсолютная и взрывная сила, специальная выносливость
Пресечение захвата и террористических акций на объектах ОВД	Вытеснение, блокирование, задержание, переноска грузов (нападающих, блокирующих)	Общая и специальная выносливость, абсолютная и взрывная сила
Пресечение блокирования транспортных коммуникаций		
Пресечение массовых беспорядков в населенных пунктах и в учреждениях исполнения наказания	Оцепление, блокирование, рассечение, вытеснение, изъятие зачинщиков	Абсолютная и взрывная сила, специальная выносливость

¹ Цит. по: *Колюхов В.Г.* Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие. М., 2006. С. 58.

Продолжение таблицы 2

1	2	3
Охрана правопорядка и обеспечение общественной безопасности на улицах и других общественных местах	Патрулирование, преследование, задержание правонарушителей	Общая и специальная выносливость, абсолютная сила, скоростно-силовые качества
Участие в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	Патрулирование, преследование, задержание правонарушителей и мародеров, переноска грузов (людей)	
Розыск и задержание вооруженных и особо опасных преступников	Поиск, преследование, блокирование, штурм, задержание	Общая и специальная выносливость, абсолютная и взрывная сила
Ликвидация незаконных вооруженных формирований и банд		

Ведущим средством для развития и поддержания на необходимом уровне силы, быстроты и выносливости сотрудников является физическая подготовка к выполнению контрольных упражнений (таблица 3).

Таблица 3

**Контрольные упражнения для оценки
общей физической подготовленности
сотрудников ОВД**

Физическое качество	Контрольное упражнение
1	2
Сила	Подтягивание на перекладине (мужчины)
	Жим гири 24 кг (мужчины)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мужчины и женщины)
	Наклоны из положения лежа (женщины)

1	2
Быстрота и ловкость	Челночный бег 10х10 м (мужчины и женщины)
	Челночный бег 4х20 м (мужчины)
Выносливость	Кросс 1000 м (женщины)
	Кросс 5000 м (мужчины)
	Бег на лыжах 5 км (мужчины и женщины)
	Плавание 100 м (мужчины и женщины)

Требования к выполнению этих упражнений раскрываются в III разделе учебника, а методика подготовки – в 6 главе II раздела этого учебника.

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Раскройте номенклатуру средств ОФП сотрудников.
2. Какие контрольные упражнения предназначены для оценки силы, быстроты, ловкости и выносливости сотрудников?

§ 1.3. Сущность служебно-прикладной физической подготовки сотрудников

Физически люди сталкиваются между собой в различных социальных сферах: военной, криминальной, правоохранительной, в сфере физической культуры и спорта, используя для этого только свою физическую силу либо различное ручное огнестрельное или холодное оружие, либо то, что оказалось под рукой (камень, палку, кусок арматуры). Практически эти столкновения выступают в форме рукопашного боя, драки, спортивного единоборства, борьбы, зрелищного представления (часто внешне не отличимого от реального поединка).

Применение сотрудниками полиции физической силы представляет собой одну из форм непосредственного физического столкновения между людьми.

Для взглядов отечественных правоведов, занимающихся проблематикой правового регулирования применения сотрудниками полиции физической силы, характерна точка зрения, что «закону в принципе безразлично, к какой системе рукопашного боя – боксу, самбо, каратэ и т. п. – относится тот или иной прием, что конкретно он из себя представляет»¹. Другими словами, получается, что в качестве технической основы применения сотрудниками полиции физической силы может выступать практически любая спортивная, прикладная система или, наконец, какое-то «боевое искусство». Однако это не совсем так.

Чтобы понять особенности отличия физического столкновения как формы применения сотрудниками полиции физической силы от других, очень похожих на нее в отдельных моментах форм борьбы, но все же ею не являющихся, необходимо раскрыть значение и смысл ряда широко употребляемых и часто смешиваемых понятий, например, таких как рукопашный бой, единоборство, поединок, борьба.

Рукопашный бой – это одно из средств ведения организованной вооруженной борьбы – войны. До появления огнестрельного оружия представлял собой столкновение воюющих сторон, вооруженных холодным оружием (копьем, мечом, кинжалом, штыком и т. п.). Это разновидность ближнего боя с применением приемов единоборств, различных видов оружия, предметов снаряжения, подручных средств, а также без них с целью поражения враждующими сторонами друг друга (фото 1). В рукопашный бой военнослужащие вступают в ситуациях непосредственного внезапного столкновения с противником, в условиях ограниченного пространства, когда по каким-то причинам его нельзя поразить из огнестрельного оружия. С появлением огнестрельного оружия, повышением его боевых возможностей в ближнем бою рукопашный бой практически утратил свое боевое значение. Таким образом, форма рукопашного боя – ближний бой с целью уничтожить противника.

¹ Соловей Ю.П. Правовое регулирование применения сотрудниками полиции физической силы // Административное право и процесс. 2012. № 7. С. 2–9.



Армейский



Штыковой



«Русский стиль»

А.А. Кадочникова

Фото 1. Армейский рукопашный бой

Рукопашный бой в значении «бить руками без оружия» представляет собой разновидность спортивного единоборства. Как иронично говорят сами военные, чтобы вступить в такой «рукопашный бой», боец должен потерять автомат, пистолет, штык-нож, саперную лопатку, каску, котелок, фляжку, ремень, найти чистую ровную площадку и второго такого же «спортсмена». Кроме этого, в самом широком значении рукопашным боем называют многочисленные прикладные и спортивные единоборства, где есть удары руками и ногами.

В XVII веке в русском языке появилось слово «поединок» (под влиянием польского *pojedynek*, производное от *jeden* – один) и означало оно «условленный бой один на один на смертоносном оружии – дуэль».



Фото 2. Поединок

Поединок (фото 2) – это смертоносный бой, предполагающий обмен ударами холодным оружием или перестрелку из огнестрельного оружия. В противном случае он представлял бы собой простую драку на кулаках или палках. Поединок отличается от боя и наличием предварительного договора об его условиях, а также тем, что он происходит по определенным правилам. Соблюдение этих правил устраняет возможность под видом поединка преступного посягательства на личность противника. Кроме этого, присутствие секундантов служит гарантией того, что бой не превратится в побоище или в умышленное посягательство на жизнь. В форме поединка (дуэли) цель одной из сторон – получить силой оружия удовлетворение за нанесенное ей оскорбление.

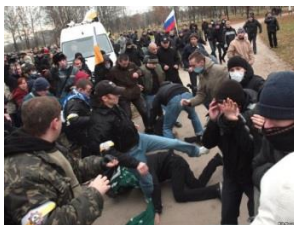


Фото 3. Драка

Конфликт – наиболее острый, категоричный, эмоциональный способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, возникающий в процессе социального взаимодействия между людьми, заключающийся в противодействии участников этого взаимодействия друг другу и обычно сопровождающийся негативными эмоциями¹. *Драка* – это наиболее агрессивная его форма, физическое столкновение двух или более людей, наносящих удары различными частями тела друг другу без оружия (фото 3) либо с применением холодного оружия (ножа, топора), а также предметов, используемых в качестве оружия (камни, куски арматуры и т. п.). Таким образом, драка осуществляется в форме избиения, а ее цель – не уступить в конфликте.



Фото 4. Формы преступного нападения

¹ См.: Анцупов А.Я., Шитлов А.И. Значение, предмет и задачи конфликтологии // Конфликтология. М., 1999. С. 81.

Самозащита (самооборона) – это форма физического столкновения, возникающая в результате преступного посягательства с угрозой применения или с применением насилия на личную (телесную) неприкосновенность человека или его собственность (фото 4). Приемы самозащиты предназначены прежде всего для людей физически слабых (женщин, подростков, пожилых людей и людей с ограниченными физическими возможностями). Самозащита представляет собой небольшой набор самых простых приемов и действий без оружия или с применением того, что оказалось в этот момент под рукой (зонтика, вилки, шариковой ручки и т. д.). Приемы и тактика их применения направлены на обеспечение единственной цели – отбиться от нападающего, используя, как правило, лишь один шанс – нанести шокирующий удар, вынуждающий его отказаться от продолжения насилия и дающий время спастись бегством.

Более «продвинутые» системы самозащиты на технической базе какого-нибудь спортивного единоборства или боевого искусства, например, «Боевая машина» А. Тараса¹, по своей сути превращаются в ее противоположность. По условиям (вернее, безо всяких условий) противоборства такая «самозащита» превращается в избивание самого нападающего, позволяя не столько дать ему отпор, сколько хорошенько проучить.

Спорт (англ. *sport*, сокращение от первоначального старофранц. *desport* – игра, развлечение) – организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении в условиях соревнования их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности. *Спортивное соревнование* – это регламентированный правилами способ соперничества спортсменов, при котором каждый из них старается показать наилучший результат. Основная цель соревновательной деятельности – это осуществление личного спортивного достижения. Физическое столкновение в условиях соревновательной деятельности выступает в форме многообразных видов (стилей) единоборств (фото 5).

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



Бокс



Кикбоксинг



Тхэквондо



Смешанные единоборства



Вольная борьба



Самбо



Дзюдо



Борьба на поясах

Фото 5. Виды спортивных единоборств

В единоборстве каждый спортсмен по правилам соревнований стремится набрать за проведенные приемы и действия большее, чем соперник, количество очков (баллов) или же пытается лишить его возможности физически продолжить единоборство, например, положить на лопатки, вынудить сдаться болевым или удушающим приемом, нокаутировать.

Особую сферу социальной практики людей представляет *искусство* (от ст.-слав. *искоушь* – опыт, реже истязание, пытка, церк.-слав. *искусъство*, лат. *experimentum* – опыт, проба). Энциклопедия Британника дает следующее определение искусства: «Использование мастерства или воображения для создания эстетических объектов, обстановки или действия, которые могут быть разделены с окружающими»¹. Таким образом, критерием искусства является способность вызывать эстетический отклик (то есть чувственное переживание) у других людей.

Подобный отклик достигается не только изобразительными или художественными средствами, но и движением. Видимо, одним из истоков боевых искусств выступал танец шамана перед охотой или сражением. Шаман отплясывал движения, имитирующие охоту или бой, выслеживал зверя, бросал копье и стрелял из лука. Его магическая цель заключалась в том, что если он в танце «побеждал» преследуемое животное или своего врага, то, значит, как бы и в действительности одерживал над ними верх. Если этот танец-представление был выразительным, то вызывал отклик у соплеменников, воодушевляя их и вселяя уверенность в победе или обильной добыче.

В боевых искусствах собственно физическое столкновение носит очень условный характер, оно только изображает бой. Цель мастеров того или иного стиля (школы) – в ходе зрелищного представления вызывать восхищение их двигательными и физическими возможностями (фото 6).

¹ URL: <http://www.britannica.com>



Капоэйра



Карате



Монахи из монастыря Шаолинь

Фото 6. Боевые искусства

Религия (от лат. *religare* – связывать, соединять) – система представления мира, основанная на том, что человек ощущает связь с неким бытием, высшим существованием, имеющим системность и организованность¹. На Востоке и в Азии боевые искусства, наряду с каллиграфией и чайной церемонией, входили в число разнообразных методов подготовки к переходу в динамическое медитативное состояние².

Таким ярким «религиозным» боевым искусством выступает, к примеру, айкидо (фото 7). Его метафизической³ базой является традиционное японское верование Омотэ-ке.

¹ URL: <http://traditio-ru.org/wiki/>

² Измененное состояние сознания – состояние, свободное от мыслей, образов и чувств.

³ Метафизика (др.-греч. τὰ μετὰ τὰ φυσικά – то, что после физики) – раздел философии, занимающийся исследованиями первоначальной природы реальности мира и бытия как такового.

Суть его – идея религиозной одержимости духами-ками как способа общения с божеством. В этом народном веровании проповедуются идеи всеобщего братства и поиска некоей вселенской гармонии, что в практике айкидо выражается в том, что занимающиеся учатся не противодействовать друг другу, а занимаются неким искусством мира, гармонизируя в своих действиях энергии Вселенной. Посредством подобных энергетических воздействий объясняются примеры так называемого бесконтактного воздействия¹ последователей этого стиля.



Сериндзи Кэмпо



Айкидо



Славяно-горицкая борьба



Сибирский вьюн

Фото 7. «Религиозные» боевые искусства

¹ URL: http://www.k-istine.ru/paganism/paganism_ragozin.htm

Другой пример системы, в которой обучение напрямую связано с изменением мировоззрения и принятием буддизма, – сериндзи-кэмпо. Школу основал японец Со Досин, и зарегистрирована она в Японии именно как религиозная буддийская община.

На отечественной ниве такими системами являются славяно-горицкая борьба и сибирский выюн.

Таким образом, приемы этих «боевых искусств» используются в качестве одной из форм духовной и физической практики, выступая средством прежде всего психофизического тренинга с целью формирования той или иной религиозной формы мировоззрения.

Традиция (лат. *traditio* – передача, повествование) – исторически сложившиеся и передаваемые из поколения в поколение формы деятельности и поведения, а также сопутствующие им обычаи, правила, ценности и представления. Традиционные боевые искусства – одна из форм сохранения, реконструкции и воспроизводства определенной сферы культурного наследия (фото 8).



Стенка на стенку



Сеча



Русское боевое искусство

Фото 8. Традиционные боевые искусства

Сотрудники полиции, охраняя общественный порядок, имеют право применять физическую силу (фото 9), если несиловые способы не обеспечивают выполнения возложенных на них обязанностей¹ (согласно ч. 1 ст. 20 гл. 5 Федерального закона «О полиции»).



Фото 9. Применение полицией физической силы

Формой применения силы выступает физическое воздействие с целью преодолеть неповиновение, силой принудить повиноваться, подчиниться (таблица 4).

Таблица 4

Цели физического столкновения

Сфера физического столкновения	Форма	Цель
1	2	3
Ближний бой	Рукопашный бой	Уничтожить врага
Дуэль	Поединок	Силой оружия получить удовлетворение за оскорбление

¹ О полиции: федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ // Собрание законодательства РФ. 2011. № 7, ст. 900.

Продолжение таблицы 4

1	2	3
Конфликт	Драка	Не уступить в конфликте
Преступное посягательство	Самооборона (самозащита)	Отстоять свою физическую неприкосновенность, собственность
Спорт	Единоборство	По правилам соревнований набрать за проведенные приемы и действия большее количество очков (баллов), чем соперник, или же лишить его возможности физически продолжить единоборство (положить на лопатки, вынудить сдаться болевым или удушающим приемом, нокаутировать)
Боевые искусства	Представление	Использование двигательного мастерства для создания эстетической демонстрации выдающихся двигательных и физических возможностей
Религия	Практика (психофизический тренинг)	Формирование метафизического мировоззрения
Культура (фольклор)	Многообразные	Историческая реконструкция, воспроизводство традиции
Правоохранительная	Физическое воздействие	Правомерно преодолеть неповиновение, сопротивление; принудить силой повиноваться, подчиниться

Способы и приемы физического воздействия, применяемые полицией, в совокупности представляют собой свою, принципиально не похожую на другие виды единоборств, систему.

Эта непохожесть обуславливается, прежде всего, ее целью. Цель – это главный фактор, обуславливающий границы любой системы, ее главные свойства и отношения.

Отличительные черты и свойства любой системы задаются и составом своих компонентов, однако до определенного предела. Например, из кирпичей не сделать телевизор. Для ведения боксерского поединка невозможно приспособить приемы самбо и наоборот, а для греко-римской борьбы – приемы дзюдо. Точно по этим же основаниям ни одна спортивная или прикладная система рукопашного боя, самозащиты, единоборства или «боевое искусство» не могут быть приспособлены именно *как системы, предназначенные для применения сотрудниками полиции физической силы.*



Рис. 4. Отличительные признаки системы применения сотрудниками полиции физической силы

Применение сотрудниками полиции силы – это другая система приемов физического воздействия на людей, система со своей существенно отличающейся от них целью (таблица 4) и составом своих элементов – действий, приемов, тактик, обусловленных особыми «правилами» и формой применения силы.

Разрешенные приемы и способы достижения цели – победы над соперником – в спортивных единоборствах определяются правилами соревнований. В правоохранительной деятельности в сфере применения сотрудниками полиции физической силы такими «правилами» выступает правовое регулирование ее применения (см. § 3.1 настоящего учебника). Специфика этой формы физического столкновения обуславливается типичными обстоятельствами ситуаций, в которых сотрудники полиции имеют законное право применить физическую силу, а также опасностью действий лиц, в отношении которых применяется физическая сила, характером и силой оказываемого ими сопротивления (рис. 4).

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Раскройте значение таких понятий, как «рукопашный бой», «самозащита», «спортивное единоборство», «боевое искусство».
2. В какой сфере, форме и с какой целью сотрудники полиции применяют силу?

Глава 2. История становления и развития физической подготовки сотрудников органов внутренних дел России

С момента создания Петром I полицейского аппарата¹ на протяжении всего дореволюционного² времени никакой государственной системы полицейского образования в России, в том числе и физической подготовки полицейских, не существовало. Недостаток кадровой подготовки компенсировался тем, что в полиции служили бывшие армейские офицеры, не годные к службе по возрасту или по состоянию здоровья.

Однако отдельные частные попытки обучения полицейских все же были. Так, преподавать полицейским приемы самозащиты еще в конце девятых годов XIX века начал борец В.А. Пытлясинский (фото 10). Однако его деятельность распространялась только лишь на Гельсингфорс (ныне столица Финляндии – Хельсинки), Ревель (ныне столица Эстонии – Таллин) и Санкт-Петербург³.

В 1914 году в Петрограде⁴ русский атлет, преподававший борьбу и атлетику, И.В. Лебедев (фото 11) разработал систему самообороны для полицейских и обучил ей 30 служащих полиции⁵, а в 1915 году описал ее в своей книге «Самооборона и арест» (фото 12).

¹ Реформируя государственный аппарат, обеспечивающий охрану правопорядка, Петр I в 1711 году Указом Сената «О беспрепятственном розыске, преследовании сыщиками воров, разбойников и их сообщников» создает полицию, а своим именным Указом от 16 апреля 1719 года «О искоренении воровских людей и беглых солдат и рекрут» создал регулярную полицию. *Рыбникова В.В., Алексушина Г.В.* История правоохранительных органов Отечества: учебное пособие. М., 2008. С. 41–42.

² Имеется в виду Великая Октябрьская социалистическая революция 1917 года.

³ См.: *Лукашев М.Н.* На заре российских систем рукопашного боя. М., 2003. С. 121.

⁴ С 18 (31) августа 1914 г. до 26 января 1924 г. – название г. Санкт-Петербург.

⁵ См.: *Лукашев М.Н.* На заре российских систем рукопашного боя. М., 2003. С. 124.

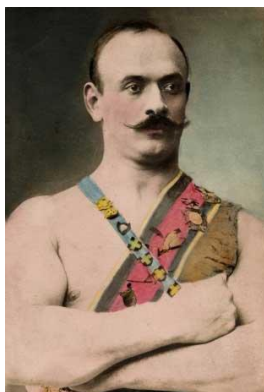


Фото 10.
В.А. Пытлясинский
(1863–1933)

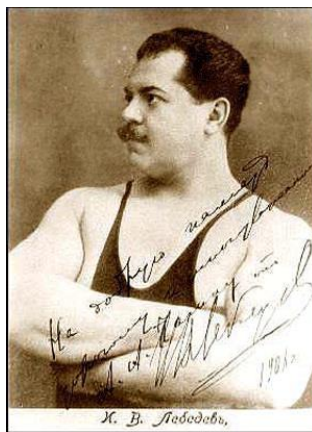


Фото 11. И.В. Лебедев
(1879–1950)



Фото 12. Страницы книги И.В. Лебедева
«Самооборона и арест»

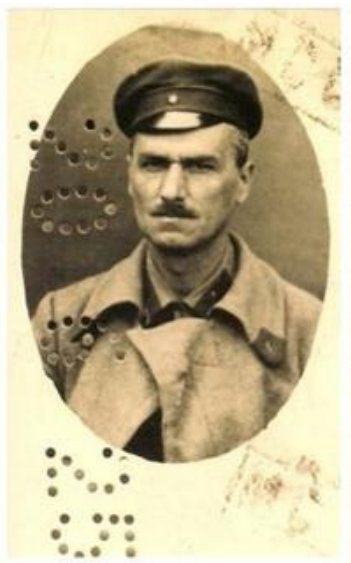


Фото 13.
В.А. Спиридонов
(1888–1944)

После революции вопрос о системе подготовки кадров для милиции возник лишь тогда, когда создание профессиональной милиции стало необходимостью. Первые милицейские курсы и школы появились в России во второй половине 1918 года. В этот период возникли и первые организованные формы физической подготовки сотрудников милиции. В 1918 году при Главном управлении рабоче-крестьянской милиции начальником школы джиу-джитсу для инструкторов милиции стал В.А. Спиридонов (фото 13).

Однако первой формой массовой физической подготовки сотрудников новой милиции стала система обязательной военной

подготовки граждан, которая существовала в РСФСР и Советском Союзе – Всевобуч (всеобщее военное обучение)¹.

По инициативе группы военнослужащих штаба войск ОГПУ² Московского округа 18 апреля 1923 года было учреждено Московское пролетарское спортивное общество (ПСО) «Динамо». Главной задачей создания нового общества стало вовлечение в регулярные занятия служебно-прикладными видами спорта личного состава силовых структур (фото 14).

¹ Решение о создании Всевобуча было принято в марте 1918 года VII съездом РКП(б) и IV Чрезвычайным съездом Советов, а юридическим оформлением стал Декрет ВЦИК «Об обязательном обучении военному искусству» от 22 апреля 1918 года.

² ОГПУ при СНК СССР (Объединенное государственное политическое управление при Совете народных комиссаров Союза Советских Социалистических Республик).



Фото 14. Милиционеры-динамовцы идут на занятия по физической подготовке¹

Первым руководителем общества стал видный партийный и военный деятель Иосиф Уншлихт (фото 15), почетным председателем был избран Феликс Дзержинский (фото 16).



**Фото 15. И.С. Уншлихт
(1879–1938)**



**Фото 16. Ф.Э. Дзержинский
(1877–1926)**

¹ URL: <http://ria.ru/photolents>

В 1926 году нападающий первого состава футбольного клуба «Динамо» Александр Борисов придумал динамовскую эмблему – белый ромб с заключенной в него литерой «Д» (рис. 5).



Рис. 5. Эмблема ПСО «Динамо»

Самые первые региональные отделения ПСО «Динамо» появились сначала в Пензе и Рязани, потом в Ленинграде, Нижнем Новгороде и Ростове-на-Дону. К началу 1929 года в стране насчитывалось уже более 200 спортивных обществ «Динамо».

В 1923 году в Москве в ПСО «Динамо» В.А. Спиридоновым была организована секция нападения и защиты. Сам В.А. Спиридонов свою систему борьбы в одежде называл просто «Самозащитой», затем сократил до «Сам», а впоследствии стал называть «Самоз». Пропагандируя эту систему, он объездил весь Советский Союз, после чего во многих городах в динамовских организациях открылись секции борьбы по его системе.

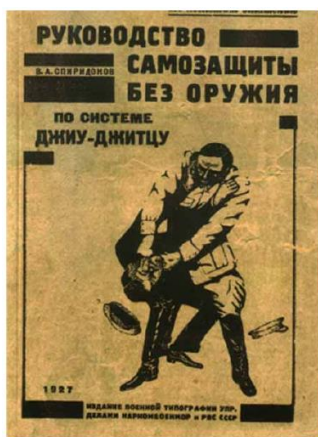


Фото 17. Обложка первой книги В.А. Спиридонова

Принципы, технику и методику обучения своей борьбе он описал в трех книгах: «Руководство самозащиты без оружия по системе джиу-джитсу» (1927) (фото 17), «Самозащита без оружия. Тренировка и состязания» (1928) и «Самозащита без оружия. Основы самозащиты. Тренировка. Методика изучения» (1933). В последней работе был представлен 20-часовой курс самозащиты для сотрудников

НКВД, тематика которого предполагала изучение 19 приемов джиу-джитсу. Это те технические действия, которые наиболее часто использовали оперативники во время исполнения своих служебных обязанностей.

В.А. Спиридонов впервые в мировой практике стал изучать и практику применения приемов. Сотрудники ВЧК¹ после задержания преступника заполняли анкеты, в которых указывали, каким приемом он был задержан.



**Фото 18. В.С. Ощепков
(1893–1937)**

«Дзюдоистскую линию» в систему физической подготовки милиционеров внес В.С. Ощепков (фото 18). После передачи японцам в 1905 году Южного Сахалина оставшийся к тому времени сиротой Василий Ощепков как японский подданный был отправлен на учебу в Японию. В семинарии при православной миссии города Киото, где он учился, преподавалось и дзюдо. Как лучший дзюдоист семинарии Василий был допущен к вступительным

испытаниям и принят в институт дзюдо Кодокан² в Токио. Он стал первым русским, получившим второй дан по дзюдо.

В 1929 году Ощепков стал преподавателем Государственного центрального института физической культуры. В этот период он анализирует различные прикладные национальные

¹ ВЧК при СНК РСФСР (Всероссийская чрезвычайная комиссия по борьбе с контрреволюцией и саботажем при Совете народных комиссаров РСФСР) была создана 7 (20) декабря 1917 года. Упразднена 6 февраля 1922 года с передачей полномочий ГПУ при НКВД РСФСР.

² Институт Кодокан (яп. *Ко-до-кан* – Дом изучения Пути) является руководящей организацией мира дзюдо. Институт Кодокан был основан Дзигоро Кано, создателем дзюдо, в 1882 году; находится в Токио в Японии. Также название «Кодокан» часто употребляется как сокращенная форма названия созданного Дзигоро Кано стиля «Кодокан дзюдо». Стил «Кодокан дзюдо» представляет так называемое традиционное дзюдо.

системы борьбы и единоборства. На основе этого анализа, взяв за основу дзюдо, разрабатывает систему рукопашного боя и борьбы в одежде, применимую в боевой схватке.

Надо отметить, что приспособлением уже созданной или созданием универсальной системы, подходящей для сотрудников милиции, занимался не только В.С. Ощепков. Так, в 1928 году на Украине был издан перевод книги¹ Э. Рана² под названием «Самозащита без оружия (джиу-джитсу) и ее применение в целях обороны рабоче-крестьянской милицией УССР» (фото 20). А издательство НКВД РСФСР выпустило книгу И. Солоневича³ «Самооборона и нападение без оружия»⁴ (фото 19). В этой книге Солоневич предпринял попытку объединить отдельные приемы бокса, борьбы, джиу-джитсу в один комплекс, «преследующий чисто практические цели и приспособленный к условиям милиционно-розыскной службы»⁵.

Уникальную систему для сотрудников милиции создал Н. Ознобишин⁶. В 1930 году в издательстве НКВД СССР вышла его книга «Искусство рукопашного боя»⁷. Ключ его системы, описанной в этой книге, заключается в выделении дистанции как фактора, определяющего выбор наиболее эффективного средства противоборства. На дистанции 10–15 метров нет альтернативы револьверу, на дистанции непосредственного возможного физического столкновения эффективней всего наносить удары тростью или ногами, ближе – кулаком, стоя вплотную без обхвата, – приемы джиу-джитсу, в схватке и в положении лежа – применять приемы вольной борьбы.

¹ Sehe.: Die unsichtbare Waffe (Jiu-Jitsu), Berlin, 1926.

² Ран Эрих (нем. Erich Rahn (1885–1973) – основатель немецкого направления джиу-джитсу и дзюдо. В 1906 году он создал первую в имперской Германии школу джиу-джитсу, расположенную в Берлине.

³ Иван Лукьянович Солоневич (1891–1953) – русский публицист, мыслитель, журналист и общественный деятель.

⁴ См.: Солоневич И. Самооборона и нападение без оружия. Элементарное руководство. М., 1928.

⁵ Там же. С. 4

⁶ Нил Николаевич Ознобишин (1892 – 1942) – русский артист цирка, литератор.

⁷ См.: Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. М., 2006.



Фото 19. Обложка
перевода книги Э. Рана



Фото 20. Обложка книги
И. Солоневича

Все подобные системы состоят в том или ином сочетании из двух больших разделов – приемов борьбы и ударов руками и ногами. Однако фактом является то, что все эти так называемые универсальные (комплексные единоборства) системы являются «новоделом», то есть явлением новейшей истории – конца XIX – начала XX века. А за всю прежнюю историю человечества до этого времени не дошло ни одного универсального единоборства, включающего в себя в качестве способов воздействия на противника и удары, и броски, болевые и удушающие приемы, хотя идея создания такой системы, казалось бы, с позиции нашего времени самоочевидна. А дело все в том, что жизненной, то есть практической, необходимости на протяжении всего исторического периода в этом не было никакой!

Борьба возникла с незапамятных времен, видимо, вместе с появлением самого человека. Фрагменты борцовских схваток изображены на древнейших наскальных рисунках, стенах гробниц и храмов (рис. 6, рис. 7).



Рис. 6. Наскальное изображение нубийской борьбы¹



Рис. 7. Фрагмент древнегреческого барельефа

Борьба вряд ли появилась как забава или зрелище – аналог современных спортивных видов единоборств, правила которых сводят к минимуму возникновение повреждений и травм. Изначально борьба – это один из способов ведения боя. К примеру, жесткий бросок на голову или удушение лишали противника сознания, болевыми приемами переламывали ему суставы, разрывали связки. Такие действия «в бою не на жизнь, а на смерть», бесспорно, приводили его в беспомощное состояние, лишая всякой возможности хоть как-то продолжать бой, однако эти действия лишь сопутствовали действиям с оружием.

Исторически очевидно то, что борцовские виды единоборств существовали всегда, а ударные виды единоборств все как один появились в XVI веке или чуть позже как развлечение и зрелище для аристократов или дворян, которым было запрещено носить оружие или выяснять с его помощью отношения, например, на дуэли.

¹ URL: <http://www.fscclub.com/vidy/small-nuba.shtml>

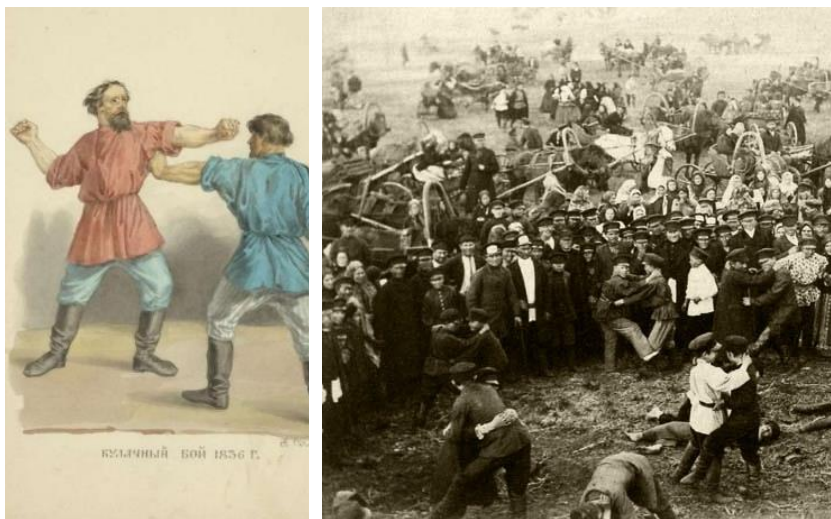


Рис. 8. Русский кулачный бой¹

Русский кулачный бой – способ выяснения отношений безоружных крестьян в России, а также потеха на праздничные дни (рис. 8).

Английский классический бокс (рис. 9) появился как зрелище, на котором на победителя, как на лошадь перед скачками, заключались пари. Бои шли без защиты на руки, что и ограничивало силу удара. Тактика английского классического бокса прямо противоположно отличалась от современной тактики. Бойцы от ударов не уклонялись, а подставлялись. Тот, кто разбивал руки, фактически терял возможность продолжать бой. В нем разрешались захваты и броски, поэтому поединки шли в коробке с песком и опилками – *бох*. Отсюда, собственно, и произошло название этого вида единоборства. Благородным искусством английских джентльменов оно стало намного позднее, когда появилась защита на руки (боксерские перчатки) и спортивные правила, основа которых составила правила современного спортивного бокса.

¹ URL: http://www.videodrak.ru/publ/stati/kulachnye_boi_v_rossii/38-1-0-3963;
<http://pixsar.livejournal.com/894872.html>

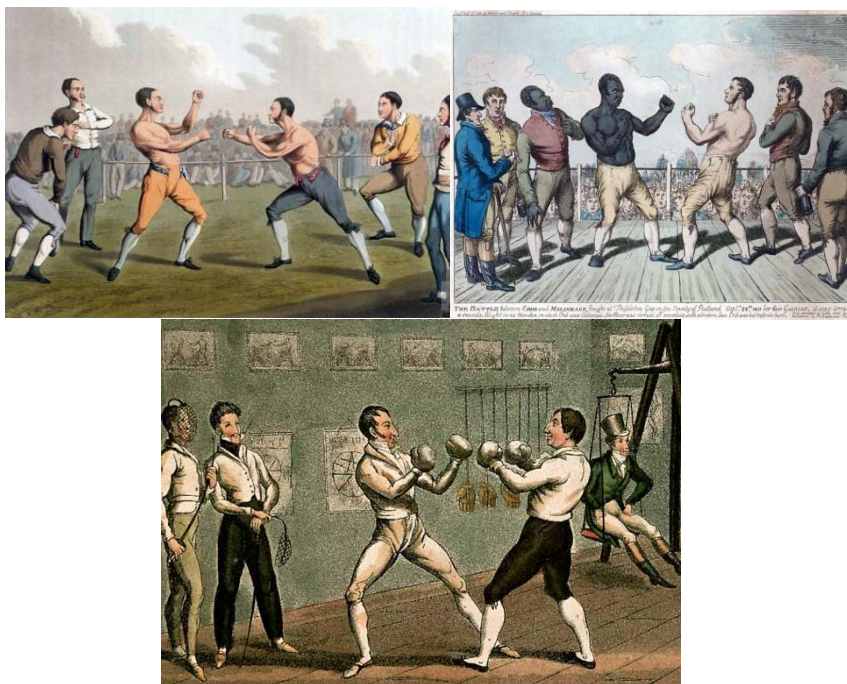


Рис. 9. Английский классический бокс¹

В начале XIX века из приемов насильственного «отъема» денег уличной шпаной из бедных кварталов у состоятельных парижан рождается сават² – система, в которой в равной мере используются руки и ноги, комбинируя элементы западного бокса и удары ногами (рис. 10). Само название этого ударного стиля происходит в одном значении от фр. *savate*, означающего «старый ботинок», в другом – дословно означает «оборванец, мелкий воришка, промышляющий разбоем».

¹ URL: <http://www.liveinternet.ru/users/treee46/rubric/4353453/>; https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cribb_vs_Molineaux_1811.jpg?uselang=ru; <http://kievgranit.com.ua/archives/5798>

² Сават (фр. *savate*; другие названия: *boxe française*, французский бокс, французский кикбоксинг и французская ножная борьба) – французское боевое искусство.

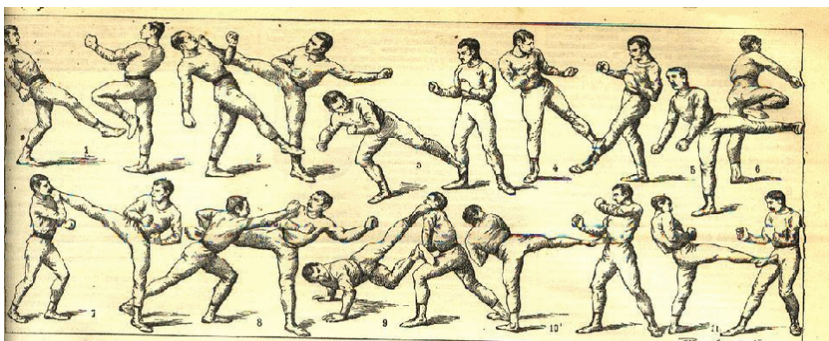


Рис. 10. Сават¹

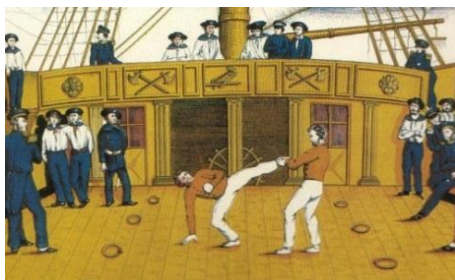


Рис. 11. «Моряцкий сават»

По другой версии, в портовом городе Марселе моряки разработали стиль, включающий в себя, кроме ударов руками, высокие удары и «пощечины» ногами, которые позволяли бьющему для со-

хранения равновесия на качающейся палубе использовать свободную руку – моряцкий сават (рис. 11).

Капоэйра² (фото 21) появилась в среде рабов, привезенных в Бразилию из португальских колоний: Анголы, Мозамбика, Гвинеи и Конго. В конце XVII – начале XVIII века чернокожие рабы, у которых не было оружия, выясняли отношения между собой в виде больше похожего на «танец в поддавки» единоборства, состоящего из характерных танцевальных ударов руками и ногами. Стиль отличается использованием низких положений, ударов ногами, подсечек, обилием акробатических элементов.

¹ URL: <http://baritsu-club.livejournal.com/3329.html>

² Капоэйра (порт. *Capoeira*, /ka.py'ej.rɐ/, более точная транслитерация с португальского – капуэйра) – бразильское национальное боевое искусство, сочетающее в себе элементы танца, акробатики, игры и сопровождающееся национальной бразильской музыкой.



Фото 21. Капoeйра

Таким образом, системы, включающие удары руками и ногами, сложились среди народов или слоев населения, которые по разным причинам не имели возможности владеть оружием и которые в забаве или зрелище просто не нуждались. Воину такая техника ударов руками и ногами также не нужна. Наносить удары голыми руками по человеку в доспехах, даже самых легких, неэффективно, а в отношении вооруженного – смертельно опасно. Воину с холодным оружием в руках бить противника рукой бессмысленно. Ему, несомненно, гораздо действеннее ударить палицей, копьем, мечом или кинжалом. Но как только расстояние между ним и противником сокращалось на менее половины длины руки с оружием, эффективность ударов сходилась на нет, а в плотном соприкосновении оружие и во все практически становилось бесполезным. Для того чтобы снова использовать преимущественные факторы оружия, необходимого для нанесения эффективных ударов, расстояние до противника нужно было восстановить. Для этого его бросали (сваливали) на землю.

Такая логика течения боя характерно просматривается и в современных поединках боксеров. Они наносят друг другу сильные удары, но только до тех пор, пока между ними есть хоть какое-то расстояние. После 5-6 ударов они, как правило, входят в клинч¹, и бой принимает «вязкий» характер борьбы в обоюдном захвате. Для того чтобы снова наносить удары, боксеры расходятся на расстояние удара сами или их вынуждает сделать это судья.

Однако в реальном бою, а не в спортивном поединке, судьи нет, бой не закончится, поэтому изначально борьба – составляющая часть ведения вооруженной борьбы. Бросив противника на землю, воин получал время, позволяющее ему восстановить необходимое расстояние для нанесения решающего удара копьем или мечом, причем по противнику, находящемуся в крайне уязвимом положении на земле, лишенному возможности эффективно двигаться и защищаться.

Таким образом, борьба в захвате – это часть боя вооруженного человека, которому нет необходимости бить противника рукой.

А все универсальные системы возникли «на продажу» – для развлечения состоятельных людей в конце XIX века. Начало этому процессу положили самураи, лишенные своих сословных привилегий и права носить меч. Многие из них уехали из Японии в Европу и США, где стали зарабатывать себе на хлеб, преподавая джиу-джитсу. Для расширения «ассортимента услуг» в клубах они стали преподавать и бокс, и французскую борьбу. И наоборот, борцы и боксеры стали осваивать новомодные приемы джиу-джитсу и «лепить» из них свои системы для нужд праздной публики: развлечения, самозащиты, зрелища. Собственно, такими эклектичными и нежизнеспособными системами были система, которую придумал для петербургских полицейских атлет и борец И.В. Лебедев (см. выше), а еще раньше (в 90-х г. XIX в.) система, которой пытался, видимо, в коммерческих целях, заинтересовать полицию борец французской борьбы В.А. Пытлясинский.

¹ Клинч (англ. *clinch*) – защитные действия в боксе, сковывание атакующих действий противника, «связывание» его рук.

В рамках этой тенденции разрабатывались, а потом приспособивались к задачам подготовки сотрудников милиции и первые отечественные системы «вольной борьбы в одежде».

В 1930 году В.С. Ощепков провел показательные выступления созданной им системы на Высших курсах усовершенствования старшего начальствующего состава административно-милицейского аппарата (ныне Академия управления МВД России) и после этого был приглашен для преподавания курса рукопашного боя.

В 1934 году В.С. Ощепков организует секцию в только что построенном Дворце спорта Авиахима, которую в 1935 году передает своему ученику, практиканту из Института физической культуры А.А. Харлампиеву (фото 22).



Фото 22.
А.А. Харлампиев
(1906–1979)

В 1938 году состоялись первый сбор тренеров борьбы в одежде и всесоюзная конференция. На этой конференции А.А. Харлампиев выступил с двумя докладами: «Основы советской борьбы вольного стиля» и «О систематике советской борьбы вольного стиля». Эти материалы стали теоретической основой нового спортивного вида борьбы – борьбы вольного стиля. Приказ от 16 ноября 1938 года № 633 Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта «О развитии борьбы вольного стиля» документально засвидетель-

ствовал его рождение. Таким образом, этот вид борьбы был официально признан в СССР как вид спорта, имеющий важное оборонное значение.

В 1947 году на Втором Всесоюзном сборе тренеров борьбы вольного стиля этот вид борьбы было решено назвать «самбо». Однако все же первым в печатном издании аббревиатуру САМБО еще в 1940 году употребил в своем учебном пособии

для школ НКВД¹ ученик В.А. Спиридонова и В.С. Ощепкова В.П. Волков (фото 23). Он употреблял эту аббревиатуру в значении **САМ**озащита **БЕЗ** Оружия. Однако еще на Первой Всесоюзной конференции тренеров аббревиатура САМБО в отношении вольной борьбы в одежде и самозащиты понималась А.А. Харлампиевым как система взаимодействия **САМ**озащиты и **БО**рбы.

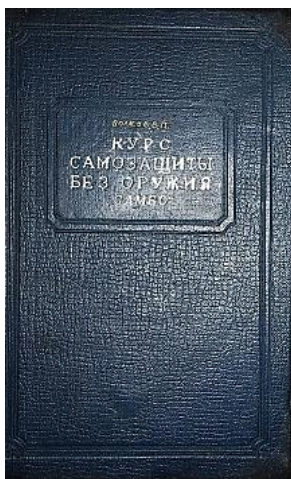


Фото 23. Обложка учебного пособия для школ НКВД В.П. Волкова (1940)

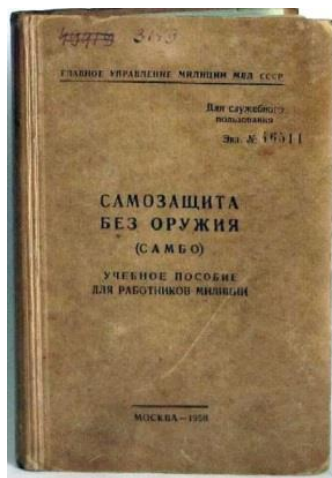


Фото 24. Обложка учебного пособия А.А. Харлампиева для сотрудников милиции (1958)

А.А. Харлампиев считал, что поиски универсальной системы только в области прикладных систем самозащиты ни к чему не приведут. Для этого нужен фундамент, и этим фундаментом должна быть борьба спортивная. В 1958 году А.А. Харлампиев подготовил учебное пособие, в котором наряду с приемами борьбы из спортивного раздела «самбо» описал приемы борьбы для сотрудников милиции (фото 24).

¹ См.: Волков В.П. Курс самозащиты без оружия «Самбо»: учебное пособие для школ НКВД. М., 1940.



Фото 25.
В.П. Вдовиченко
(1948–2007)

видов прикладных и спортивных видов, а совсем наоборот, от модели оперативно-служебной деятельности, связанной с применением сотрудниками органов внутренних дел физической силы (см. § 3.2 этого учебника), специальных приемов и средств физического воздействия, огнестрельного оружия. Новые концептуальные подходы к формированию этой модели были сформулированы и развивались в трудах В.П. Вдовиченко (фото 25) и В.Г. Колюхова (фото 26).

Основой формирования нового представления о применении сотрудниками органов

Самбо «в редакции» А.А. Харлампиева составляло основу служебно-прикладной физической подготовки сотрудников милиции России практически до самого конца XX века.

С начала 90-х годов XX века в понимании сути служебно-прикладной физической подготовки сотрудников милиции произошли кардинальные изменения. Ее стали рассматривать как систему, порождающий базис которой должен формироваться не «от техники», то есть объединения различных единоборств, боевых искусств



Фото 26.
В.Г. Колюхов
(1950–2008)

внутренних дел силы стало широкое статистическое изучение реальной практики применения ими физической силы¹.

Они пришли к пониманию, что применение физической силы сотрудниками – это крайнее средство, это не форма борьбы (противоборства) с людьми. Главной целью физического воздействия сотрудников на граждан является вынужденная необходимость заставить их подчиниться законным требованиям, принудить к выполнению необходимых действий.

Новая концепция общей и служебно-прикладной физической подготовки сотрудников впервые нашла свое отражение в новой редакции² Наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, утвержденного приказом МВД России от 29 июля 1996 года № 412 и последующих документах.

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Расскажите о том, как организовывалась физическая подготовка полицейских в России до начала XX века.

2. Расскажите о вкладе в становление физической подготовки сотрудников органов внутренних дел В.А. Спиридонова, В.С. Ощепкова, А.А. Харлампиева.

¹ См.: *Колухов В.Г.* Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие. М., 2006.

² О внесении изменений и дополнений в Наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел, утвержденное приказом МВД России от 29 июля 1996 г. № 412: приказ МВД России от 15 мая 2001 г. № 510 // СПС «КонсультантПлюс».

Глава 3. Концептуальная модель применения сотрудниками полиции физической силы

§ 3.1. Правовое регулирование применения сотрудниками полиции силы

Применение сотрудниками полиции силы, когда возникает такая обоснованная необходимость, выступает как крайняя мера, на которую идет государство в отношении своих граждан. Одним из важных международных стандартов, устанавливающих принципы правомерного применения силы должностными лицами, осуществляющими полицейские функции, выступает Кодекс поведения должностных лиц по поддержанию правопорядка¹ (англ. *Code of Conduct for Law Enforcement Officials*). Это нормативный правовой акт международного уровня, принятый 17 декабря 1979 года Резолюцией 34/169 на 106 пленарном заседании Генеральной Ассамблеи ООН.

В нем указывается, что должностные лица по поддержанию правопорядка могут применять силу только в случае крайней необходимости и в той мере, в какой это требуется для выполнения их обязанностей. Положения этого Кодекса нашли свое отражение и в Федеральном законе «О полиции»² (далее – Закон о полиции). Сотруднику полиции (ст. 5 п. 3 Закона о полиции) запрещается прибегать к пыткам, насилию, другому жестокому или унижающему человеческое достоинство обращению. Сотрудник полиции обязан пресекать действия, которыми гражданину умышленно причиняются боль, физическое страдание.

Действуя как представитель власти, сотрудник полиции не ограничен в правах, предоставленных ему законом как любому физическому лицу. На него в полной мере распространяются

¹ Международная защита прав и свобод человека: сборник документов. М., 1990. С. 319–325.

² О полиции: федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ // Собрание законодательства РФ. 2011. № 7, ст. 900.

положения Уголовного кодекса Российской Федерации об обстоятельствах, исключающих преступность деяния.

Полиция имеет право применять физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие только в случаях и порядке, предусмотренных Законом о полиции.

«Физической силой в соответствии с Законом о полиции следует считать предпринимаемые в законных целях и не сопровождающиеся применением специальных средств и огнестрельного оружия физические действия сотрудника полиции, направленные против отдельных граждан либо имущества и состоящие в ограничении телесной неприкосновенности этих граждан, свободы их действий, передвижения или распоряжения какими-либо предметами, а также в повреждении или временном изъятии принадлежащего кому-либо имущества»¹.

В главе 5 Закона о полиции раскрываются правовые основания применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. В статье 18 этой главы указывается, что сотрудник полиции имеет право на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия лично или в составе подразделения (группы) в случаях и порядке, предусмотренных федеральными конституционными законами, настоящим Федеральным законом и другими федеральными законами.

В состоянии необходимой обороны, в случае крайней необходимости или при задержании лица, совершившего преступление, сотрудник полиции при отсутствии у него необходимых специальных средств или огнестрельного оружия вправе использовать любые подручные средства, а также по основаниям и в порядке, которые установлены Законом о полиции, применять иное не состоящее на вооружении полиции оружие.

Превышение сотрудником полиции полномочий при применении физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия влечет ответственность, установленную законодательством Российской Федерации.

¹ Соловей Ю.П. Правовое регулирование применения сотрудниками полиции физической силы // Административное право и процесс. 2012. № 7.

Сотрудник полиции (ст. 19 Закона о полиции) перед применением физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия обязан сообщить лицам, в отношении которых предполагается применение физической силы, специальных средств, о том, что он является сотрудником полиции, предупредить их о своем намерении и предоставить им возможность и время для выполнения его законных требований. В случае применения физической силы, специальных средств в составе подразделения (группы) указанное предупреждение делает один из сотрудников полиции, входящих в подразделение (группу) (рис. 12).

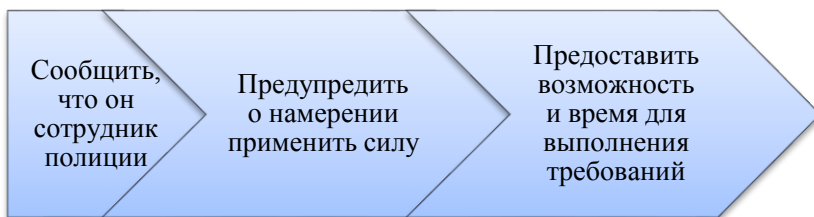


Рис. 12. Порядок применения сотрудниками полиции физической силы

Сотрудник полиции имеет право не предупреждать о своем намерении применить физическую силу, специальные средства, если промедление в их применении создает непосредственную угрозу жизни и здоровью гражданина или сотрудника полиции либо может повлечь иные тяжкие последствия.

Сотрудник полиции при применении физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия действует с учетом создавшейся обстановки, характера и степени опасности действий лиц, в отношении которых применяются физическая сила, специальные средства, характера и силы оказываемого ими сопротивления. При этом сотрудник полиции обязан стремиться к минимизации любого ущерба.

Сотрудник полиции (ст. 20 Закона о полиции) имеет право лично или в составе подразделения (группы) применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, если

несиловые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей, в следующих случаях:

1) для пресечения преступлений и административных правонарушений;

2) для доставления в служебное помещение территориального органа или подразделения полиции в помещение муниципального органа, в иное служебное помещение лиц, совершивших преступления и административные правонарушения, и задержания этих лиц;

3) для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции.

Здесь под боевыми приемами борьбы понимаются способы применения физической силы, описанные в соответствующем разделе Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

Сотрудник полиции имеет право применять физическую силу во всех случаях, когда Законом о полиции разрешено применение специальных средств или огнестрельного оружия.

В статье 21 Закона о полиции раскрываются правовые основания применения сотрудниками полиции специальных средств (таблица 5).

Таблица 5

**Основания применения сотрудниками полиции
специальных средств**

Случаи	Палка специальная	Средства ограничения подвижности	Специальные газовые смеси	Электрошоковые устройства
1	2	3	4	5
Защита охраняемых объектов, блокирование движения групп граждан	Да	Нет	Нет	Нет

Продолжение таблицы 5

1	2	3	4	5
Доставление в полицию, конвоирование и охрана задержанных и заключенных	Нет	Да	Нет	Нет
Отражение нападения на гражданина или сотрудника полиции. Пресечение преступления или административного правонарушения. Задержание лица, которое может оказать вооруженное сопротивление. Освобождение насильственно удерживаемых лиц, захваченных зданий и помещений. Пресечение массовых беспорядков и иных противоправных действий, нарушающих движение транспорта	Да	Нет	Да	Да
Пресечение сопротивления, оказываемого сотруднику полиции. Задержание застигнутого при совершении преступления и пытающегося скрыться. По основаниям применения оружия	Да	Да	Да	Да

Сотрудник полиции имеет право применять специальные средства во всех случаях, когда настоящим Федеральным законом разрешено применение огнестрельного оружия.

В статье 22 Закона о полиции рассматриваются запреты и ограничения, связанные с применением специальных средств.

Так, сотруднику полиции запрещается применять специальные средства:

1) в отношении женщин с видимыми признаками беременности, лиц с явными признаками инвалидности и малолетних лиц, за исключением случаев оказания указанными лицами вооруженного сопротивления, совершения группового либо иного нападения, угрожающего жизни и здоровью граждан или сотрудника полиции;

2) при пресечении незаконных собраний, митингов, демонстраций, шествий и пикетирований ненасильственного характера, которые не нарушают общественный порядок, работу транспорта, средств связи и организаций.

Не допускается нанесение человеку ударов палкой специальной по голове, шее, ключичной области, животу, половым органам, в область проекции сердца. Кроме этих случаев, недопустимо нанесение ударов палкой несколько раз по одному и тому же месту.

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Какими нормативными правовыми актами осуществляется правовое регулирование применения сотрудниками полиции силы?

2. В каких случаях сотрудник полиции имеет право применить физическую силу?

3. Что обязан сделать сотрудник полиции перед применением физической силы?

§ 3.2. Общая характеристика условий и факторов, характера применения сотрудниками полиции силы

Итак, сущность применения сотрудниками полиции физической силы как формы физического столкновения между людьми обуславливается (см. § 1.3 настоящего учебника) прежде всего социальной сферой, в которой это столкновение

происходит, целью, которую преследуют сотрудники полиции в этих столкновениях, правовым регулированием применения силы, характером оказываемого им сопротивления и прочими обстоятельствами.

В этом параграфе описывается модель применения сотрудниками полиции физической силы, включающая в себя наиболее общие тактические аспекты и стороны этой деятельности.

Каждая ситуация применения силы уникальна. Однако все же главные аспекты этих ситуаций с необходимой и достаточной полнотой могут быть представлены упрощенно в схематичном виде. Архитектура этого представления состоит из трех блоков (рис. 13).

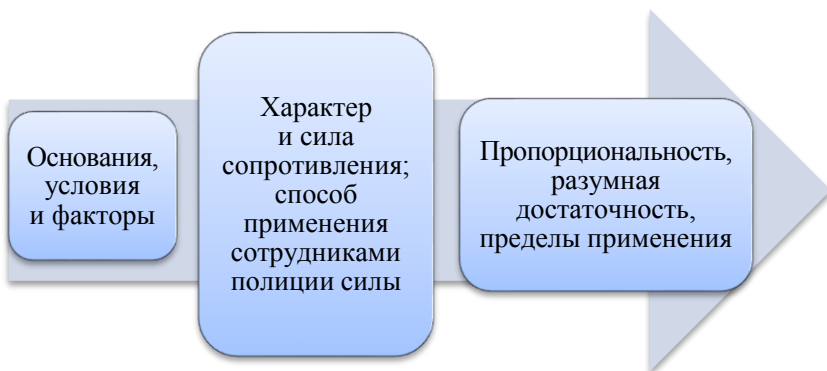


Рис. 13. Блочная модель применения силы

Первый блок охватывает аспекты, связанные с возникновением условий и факторов применения силы. К ним относятся правовая оценка противоправного деяния, тяжести совершенного правонарушения (или преступления), наличная информация о личности правонарушителя (преступника), его криминальном прошлом, а также некоторые существующие условия, которые, собственно, и определяют реальную возможность, а вслед за этим и решение сотрудника полиции о применении силы (рис. 14).

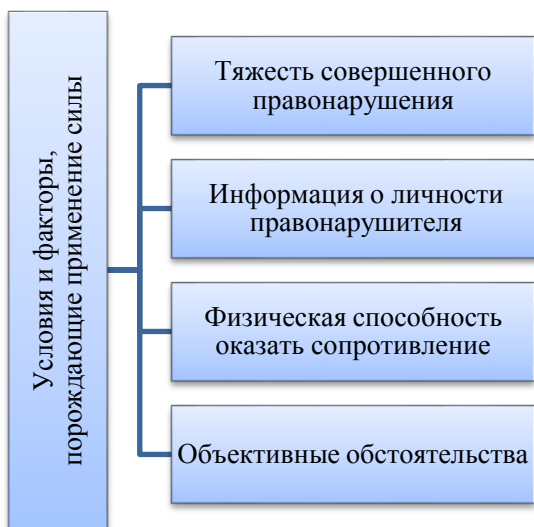


Рис. 14. Условия и факторы, порождающие применение силы

Этих условий два. Первое условие – это очевидные физические способности лица, в отношении которого возникли основания применения физической силы, оказать сопротивление определенного характера, опасности и силы. Оценка этой способности складывается с учетом его пола, возраста, внешних физических данных, признаков или информации о криминальном опыте, психического состояния (например, опьянения, эмоционального возбуждения).

Однако такая внешняя оценка носит предположительный характер. К примеру, безоружный, кажущийся хилым и слабым подросток не представляет такой же явной угрозы, как агрессивно настроенный разрисованный наколками с ножом в руках крепыш, однако даже безобидный на первый взгляд подозреваемый может повести себя самым непредсказуемым образом.

Второе условие – это объективные ситуативные обстоятельства, обуславливающие возможность осуществить сопротивление (противодействие, нападение) определенного характера и силы. К таким условиям относятся, прежде всего, расстояние

до подозреваемого, его положение, степень физической готовности к сопротивлению, наличие оружия или предметов, которые могут быть использованы в его качестве.

Характеризуя степень физической готовности подозреваемого к противодействию, различают, прежде всего, естественную и боевую стойки (рис. 15).

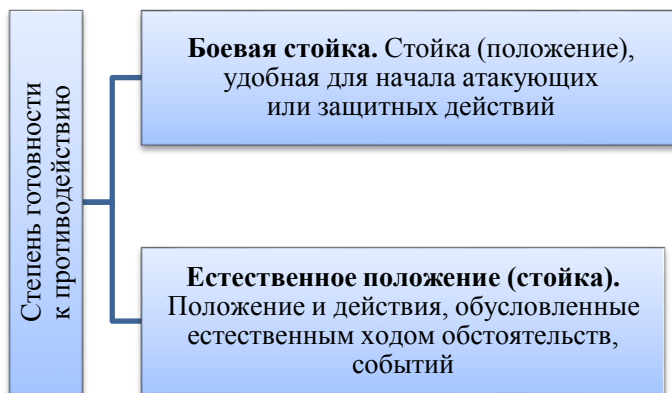
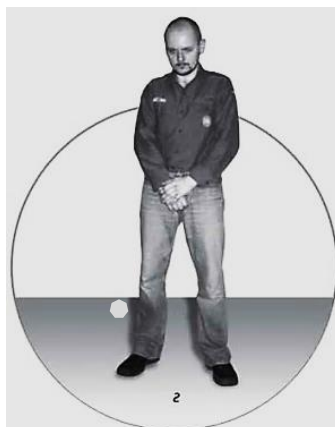


Рис. 15. Степень готовности к противодействию

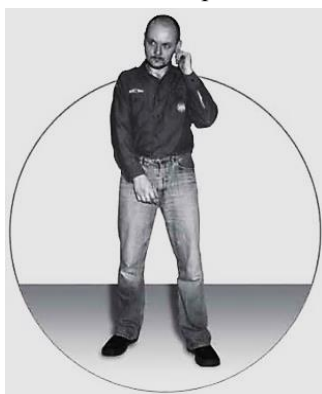
Под естественностью стойки понимается в целом очевидная непринужденность позы, положения подозреваемого. В этом положении его действия обусловлены самим естественным ходом обстоятельств, событий и не носят угрожающего характера.

Заложенные за спину или перед собой руки с захватом запястья или руки, сложенные на груди, как бы обхватывая себя за плечи, – все эти позы свидетельствуют о попытке сдержать агрессию.

Принятие боевой стойки выказывает самоочевидную реальную угрозу физического нападения. Внешне (фото 27) – это стойка с широко расставленными ногами чуть приседая (как бы «врастая в землю»), закрывая руками уязвимые части тела, с выставленной вперед головой, подставляя лоб, сжатые кулаки.



Угрожающие положения (стойки)



Угрожающее положение (стойка)



Боевая стойка

Фото 27. Агрессивные стойки¹

Второй блок модели применения сотрудниками полиции силы включает в себя описание характера силы сопротивления (противодействия) действиям сотрудника полиции, а также описание тех средств, которые он применяет для преодоления сопротивления и принуждения к выполнению своих законных требований.

¹ См.: Иванов А. Реальная драка. Школа улиц и подворотен. URL: <http://www.likebook.ru>

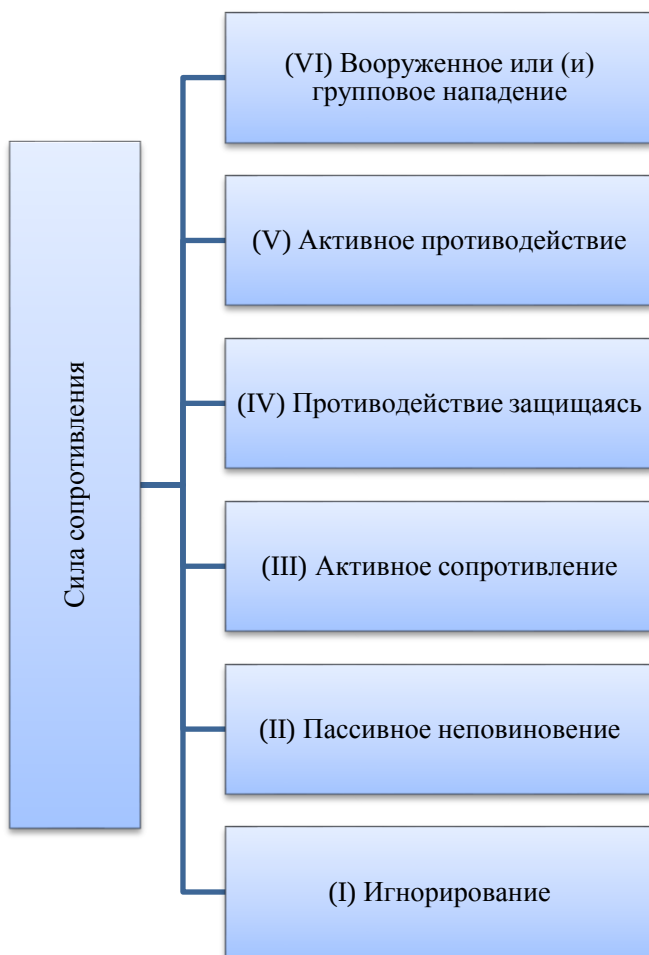


Рис. 16. Сила сопротивления

По силе различают 6 уровней сопротивления (рис. 16). Первые четыре уровня сопротивления оказываются в ответ на действия сотрудника полиции, применяющего силу. В остальных случаях сопротивление может осуществляться и в форме противодействия, нападения. Подробная характеристика уровней силы сопротивления раскрыта ниже (таблица 6).

Таблица 6

Характеристика силы сопротивления

Уровень силы со- против- ления	Тип силы сопротивле- ния	Характер сопротивления
VI	Вооруженное и (или) групповое нападение	Угроза, сопротивление или нападение в одиночку или в составе группы с использованием оружия любой конструкции, специальных средств или предметов, веществ и механизмов, которые действительно могут причинить тяжкий вред здоровью, смерть. Попытка завладеть оружием сотрудника полиции
V	Активное противодействие	Отталкивание. Нанесение ударов руками и ногами. Борьба во взаимном захвате
IV	Противодействие защищаясь	Сковывание действий сотрудника полиции хватами и обхватами
III	Активное сопротивление	Воспрепятствование попытке сотрудника полиции установить физический контакт, перемещаясь, не давая приблизиться, активно вырываясь из его рук, приседая, падая, группируясь в положении лежа, удерживаясь хватом за окружающие предметы, других людей, образуя «цепь»
II	Пассивное неповиновение	Нежелание двигаться, изменять положение, действовать. В ответ на силовое воздействие сотрудника полиции сопротивление собственным весом и мышечным напряжением
I	Игнорирование	Пренебрежение, отсутствие должного внимания к обращению сотрудника полиции, невыполнение его устных требований, команд, указаний

Для того чтобы преодолеть неповиновение, сопротивление своим законным требованиям, принудить силой повиноваться, подчиниться, сотрудники полиции могут использовать широкий набор средств принуждения (рис. 17).



Рис. 17. Средства принуждения

Третий блок модели применения сотрудниками полиции силы включает в себя характеристику разумной достаточности пропорционального применения средств и методов физической силы в отношении силы сопротивления (рис. 18).

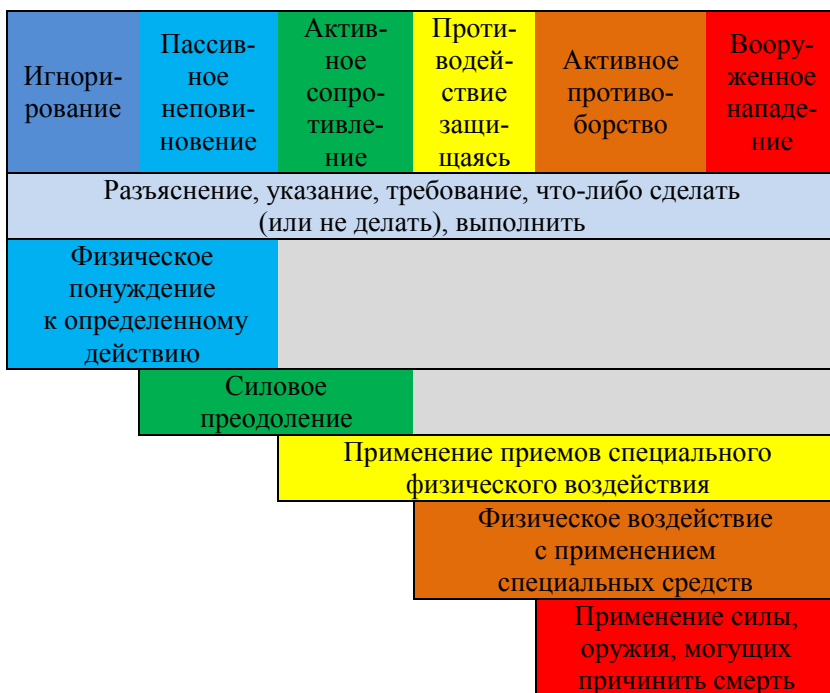


Рис. 18. Модель пропорционального применения физической силы

Физическое понуждение к определенному действию не предполагает в действиях сотрудника полиции приложения существенного физического усилия или сложного действия – приема. Это прикосновение, несильные толчки, вынуждающие двигаться в определенном направлении либо, наоборот, остановиться, изменить направление движения или положение, физический контроль определенного положения, например:

- фиксация задержанного в определенном положении (фото 28);
- давление ладонью на плечо, вынуждающее человека сесть;
- хват за плечо, понуждающий, к примеру, водителя выйти из автомобиля;
- сопровождение, находясь сбоку-сзади с физическим контролем хватом за плечо сзади (фото 28).



Понуждение к движению



Фиксация определенного положения

**Фото 28. Физическое понуждение
к определенному действию (бездействию)**

Силовое преодоление бездействия – более жесткая форма физического воздействия. По своей физической сути это пере-силивание, то есть в ответ на силу осуществление более сильного физического воздействия. Оно применяется в случаях пассивного неповиновения – отказа, нежелания двигаться, изменять положение, действовать, – то есть в тех случаях, когда слабого физического понуждения к определенному действию оказывается недостаточно (фото 29).



Переноска



Переноска



Силовое сопровождение

Фото 29. Силовое преодоление бездействия

В случае активного сопротивления пропорциональным силе этого сопротивления является применение *специальных приемов физического воздействия* – в узком значении *боевых приемов борьбы*. Это в своей основе приемы захвата и сковывания руки подозреваемого в определенных положениях. В силу умеренного болевого воздействия и (или) ограничения подвижности эти приемы физически лишают сопротивляющегося действовать по своей воле и фактически физически вынуждают его подчиниться действиям сотрудника полиции (фото 30).



Фото 30. Специальные приемы физического воздействия

В случае активного противодействия правонарушителя, то есть решительного наступательного воздействия на сотрудника полиции, отталкивания, вступления с сотрудником полиции в схватку, нанесения по нему ударов руками и ногами, они пропорционально имеют право применять боевые приемы борьбы со специальными средствами (фото 31), специальные средства ограничения подвижности.



Фото 31. Применение специальных средств в условиях активного противодействия

Крайне опасным для здоровья и жизни сотрудников является вооруженное и групповое нападение на них. В этих случаях сотрудники могут применять оружие, специальные и любые подручные средства.

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Охарактеризуйте основания, условия и факторы, обуславливающие возможность применения сотрудниками полиции силы.
2. В каких формах выражается сила оказываемого сотруднику полиции сопротивления?
3. Охарактеризуйте номенклатуру средств физического принуждения, которые сотрудник полиции может применить, если несиловые способы воздействия не обеспечивают выполнение возложенных на него обязанностей.

§ 3.3. Практика применения сотрудниками полиции силы

«Полицию чаще всего связывают с имеющимся у нее снаряжением, которое позволяет ей применять силу, особенно с наручниками, полицейскими дубинками и огнестрельным оружием. Однако по большей части работа полиции не предполагает применения силы. Лишь в некоторых случаях при исполнении определенных функций возникает обоснованная необходимость применения силы либо угрозы ее применения для достижения законной цели деятельности полиции. В числе таких ситуаций – арест, предотвращение преступлений и контроль инцидентов, связанных с нарушением общественного порядка»¹.

Оценивая масштаб применения сотрудниками полиции силы, важно представлять себе, что вообще случаи применения ими силы в сравнении с общим количеством случаев выполнения возложенных на них законом прав и обязанностей, то есть количество

¹ См.: *Оссе А.* Принципы деятельности полиции. Методическое пособие по правам человека. Амстердам, 2006. С. 131. URL: <http://www.amnesty.org.ru>

случаев, в которых сотрудники полиции вынуждены в той или иной форме физически ограничивать свободу граждан, – явление нечастое.

В России исследование практики применения сотрудниками органов внутренних дел физической силы предпринималось неоднократно: П.П. Михеев (1987¹); ГУК МВД РФ (1998²); В.П. Вдовиченко, С.В. Кузнецов, В.Г. Колухов (2000³); Б.В. Иванов (2006⁴); В.М. Гуралев (2008⁵).

Такие исследования проводились и за рубежом. Показательные в этом отношении исследования были проведены в США и Канаде. В США оно⁶ осуществлялось на протяжении 5 лет в округах Ориндж и Орландо (Флорида) (Central Florida: the Orange County Sheriff's Office (OCSO) and the Orlando Police Department (OPD)). В округе Орландо проживает 1,04 млн человек; а в течение года этот округ посещает более 47 млн туристов. В округе Ориндж – 680 687 человек. И за все это время было зафиксировано всего 4303 случая, когда для принуждения граждан была применена сила.

Исследование в Канаде⁷ было проведено в течение 2 лет на базе полицейского управления города Калгари, в котором

¹ См.: *Михеев П.П.* Физическая подготовка сотрудников милиции с применением специальных и подручных средств. Брянск, 1987.

² См.: Информационно-аналитический обзор. М., 1998.

³ См.: *Колухов В.Г.* Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие. М., 2006.

⁴ См.: *Иванов Б.В.* Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел: нападения на сотрудников ОВД. Случаи ранений и гибели: аналитический обзор. Челябинск, 2006.

⁵ См.: *Гуралев В.М.* К проблеме эффективного использования боевых приемов борьбы сотрудниками ОВД // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. Иркутск, 2008.

⁶ See.: *Mesloh C.; Henych M., Wolf R.* Less Lethal Weapon Effectiveness, Use of Force, and Sus-pect & Officer Injuries: A Five-Year Analysis. 2008. URL: <http://www.ncjrs.gov/pdffiles1/nij/grants/224081.pdf>

⁷ See.: *Butler C., Hall C.* Public – Police Interaction and its Relation to Arrest and Use of Force By Police and Resulting Injuries to Subjects and Officers; A Description of Risk in One Major Cana-dian Urban City, 2008. С. 1. URL: www.nletc.com/files/Calgary-Police-Study.pdf

проживает около 1 млн жителей. За это время было задокументировано 827 022 случая принуждения граждан к выполнению требований сотрудников полиции. И только в 562 случаях, что составляет 0,07%, сотрудники полиции были вынуждены применить силу; в 37 719 случаев ареста – 4,6% – применять силу пришлось только в 1,5% случаев.

В 93,6% (из 526 случаев) сила применялась в отношении мужчин.

В 88,1% случаев лица, в отношении которых применялось в той или иной степени физическое воздействие, находились в состоянии измененного сознания под действием психоактивных веществ или в состоянии аффекта (таблица 7).

Таблица 7

**Психоэмоциональное состояние лиц,
оказавших сопротивление**

№	Психоэмоциональное состояние	Количество случаев	% отношение
1	В состоянии алкогольного опьянения	238	42,3%
2	В состоянии наркотического опьянения	110	19,6%
3	В состоянии наркотического и алкогольного опьянения	96	17,1%
4	Нормальное	67	11,9%
5	Эмоциональное возбуждение (нервное расстройство)	51	9,1%
	Всего случаев	562	100,0%

Алкоголизм, наркомания и токсикомания и в современной России в социальном, личностном, а также в медицинском и правоохранительном аспектах давно представляют большую

и серьезную проблему. Так, 80% преступлений на бытовой почве совершается в состоянии алкогольного опьянения¹. Большое количество тяжких уголовных преступлений в России совершается лицами, находящимися в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, и количество этих преступлений растет (таблица 8). В таблице показано количество выявленных лиц, совершивших преступления в состоянии опьянения, и отношение в процентах к общему количеству выявленных лиц, совершивших преступления.

Таблица 8

**Динамика преступности в состоянии
алкогольного и наркотического опьянения²**

Выявлено лиц, совершивших преступления	Годы			
	2012	2013	2014	Сентябрь 2015
В состоянии алкогольного опьянения	272 684 (27,0%)	298 306 (29,5%)	310 082 (31,0%)	256 750 (32,0%)
В состоянии наркотического опьянения	21 244 (2,1%)	25 221 (2,5%)	29 387 (2,9%)	23 396 (2,9%)

По данным В.П. Вдовиченко и С.В. Кузнецова (2000), в 56,8% случаев сопротивление носит ненасильственный характер (I–III уровни силы сопротивления; таблица 6).

Более законопослушные граждане США оказывают сопротивление ненасильственного характера в 72,3% случаев (рис. 19).

¹URL: <http://narkolog-24.ru/alkogolizm-prestupleniya>

²URL: <http://crimestat.ru>

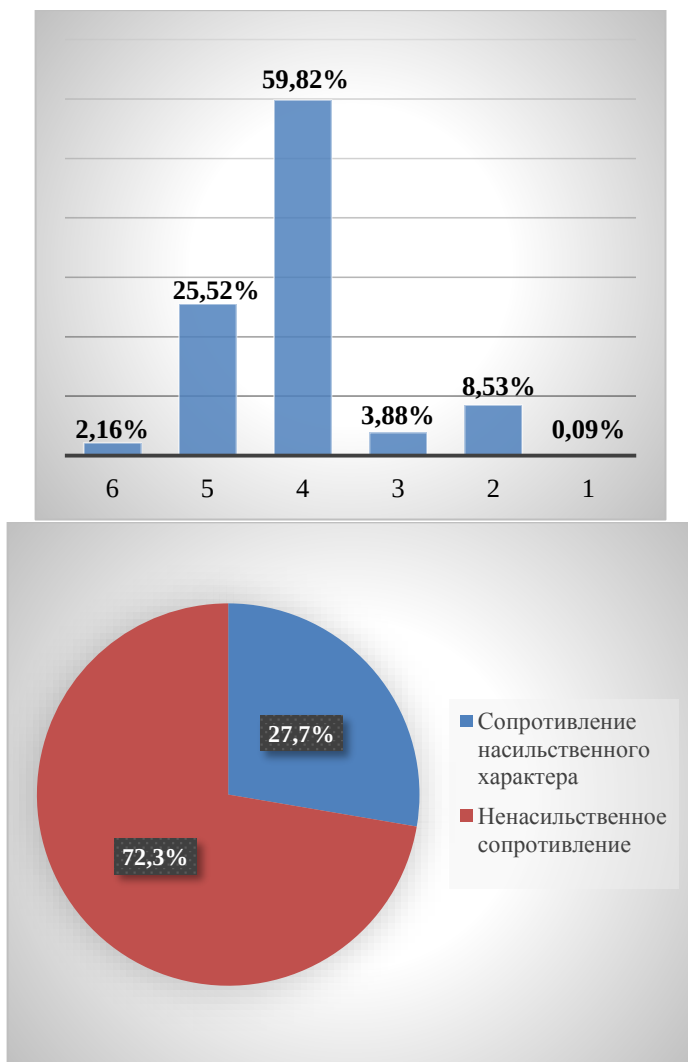


Рис. 19. Распределение случаев сопротивления по уровням (в%) (Mesloh С., Henych М., Wolf R., 2008)

Характерной, как в отечественных (рис. 20), так и в зарубежных исследованиях представляется, картина способов оказываемого сопротивления (рис. 21).



Рис. 20. Относительные приоритеты частот характера сопротивления (В.П. Вдовиченко, С.В. Кузнецов, 2000)



Рис. 21. Распределение частот (в %) характера сопротивления (С. Mesloh, М. Henych, R. Wolf, 2008)

В исследовании С. Mesloh, М. Henych, R. Wolf (2008) было показано, что первоначальным физическим воздействием со стороны сотрудников полиции сопротивление пресекается чуть более в половине случаев – 55,6%. В следующей (второй) фазе сопротивление прекратилось еще в 29,3% случаев, то есть после повторного применения силы сопротивление было пресечено в 84,9% случаев. В третьей фазе – еще в 15% случаев. Таким образом, в 99,9% случаев сопротивление преодолевается в трех фазах применения мер насильственного воздействия (рис. 22). В остальных случаях подозреваемые все же скрывались бегством.

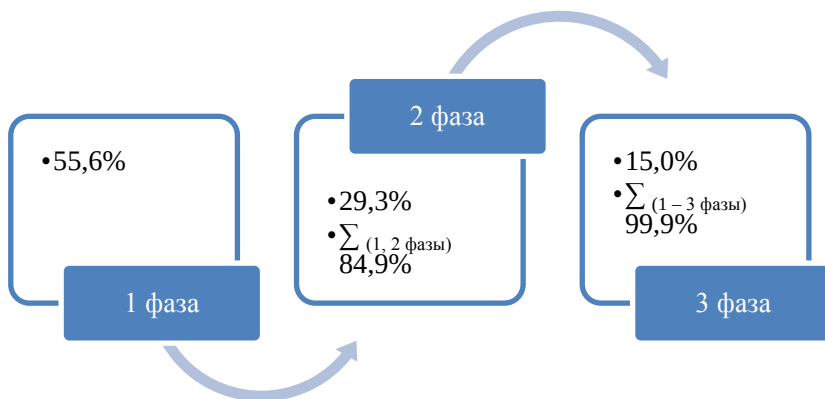


Рис. 22. Количество подозреваемых подчиненных в случаях одно-, дву-, трехкратного применения силы (С. Mesloh, М. Henych, R. Wolf, 2008)

Наименее травмоопасными как для правонарушителя, так и для самого сотрудника полиции выступают неконтактные средства воздействия с применением электрошокера и специальных газовых смесей. Действительно, непосредственно контактные способы физического воздействия связаны с большим риском причинения вреда как лицам, оказавшим сотруднику полиции сопротивление, так и самому полицейскому (рис. 23).

Таблица 9

**Статистика причинения вреда лицам,
оказавшим сопротивление, и сотрудникам полиции
при применении мер насильственного воздействия
(С. Butler, С. Hall, 2008)**

№	Средства	Причинение вреда (в %)	
		лицам, оказавшим сопротивление	сотруднику полиции
1	Палка специальная	29,0%	12,9%
2	Физическая сила	18,0%	5,5%
3	Электрошокер	13,3%	3,3%
4	Удушающие приёмы	5,9%	0,0%
5	Газ	3,7%	0,0%

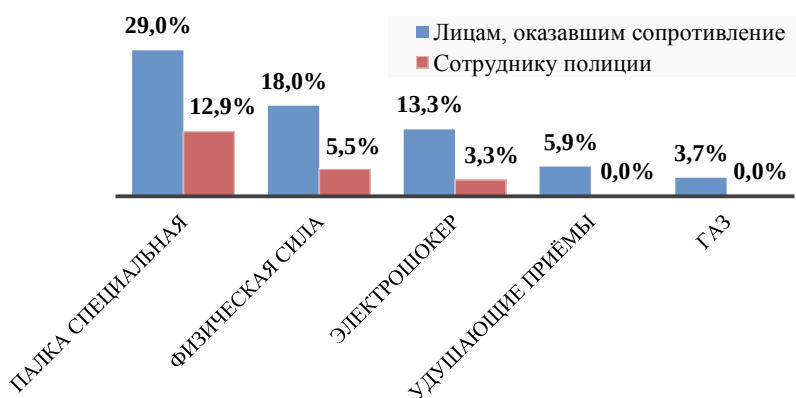


**Рис. 23. Статистика причинения вреда лицам,
оказавшим сопротивление, и сотрудникам полиции
при применении мер насильственного воздействия
(Butler С., Hall С., 2008)**

Более детальная статистика причинения вреда сторонам в результате различных форм применения силы приведена ниже (таблицы 10, 11).

Таблица 10

Тяжесть причинения вреда лицам, оказавшим сопротивление при применении сотрудниками полиции физической силы и специальных средств (Butler C., Hall C., 2008)

Тяжесть причиненного вреда здоровью	Электрошокер		Физическая сила		Палка специальная		Газ		Удушающие приемы	
	Число	Процент	Число	Процент	Число	Процент	Число	Процент	Число	Процент
Нет ущерба	121	44,6%	71	32,9%	12	38,7%	22	81,5%	9	52,9%
Незначительный	115	42,4%	106	49,1%	10	32,3%	4	14,8%	7	41,2%
Легкий (требуется амбулаторное лечение)	32	11,9%	30	13,9%	8	25,8%	1	3,7%	1	5,9%
Серьезный (госпитализация)	3	1,1%	9	4,1%	1	3,2	0	0%	0	0%
Полная стойкая утрата трудоспособности (летальный исход)	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%

Таблица 11

**Тяжесть причинения вреда сотрудникам полиции,
применявшим физическую силу и специальные средства,
лицами, оказавшими им сопротивление (С. Butler, С. Hall, 2008)**

Тяжесть причиненного вреда здоровью	Электрошокер		Физическая сила		Палка специальная		Газ		Удушающие приемы	
Нет ущерба	226	83,4%	168	77,8%	22	71,0%	24	88,9%	13	76,5%
Незначительный	36	13,3%	36	16,7%	5	16,1%	3	11,1%	4	23,5%
Легкий (требуется амбулаторное лечение)	6	2,2%	10	4,5%	4	12,9%	0	0%	0	0%
Серьезный (госпитализация)	3	1,1%	2	1,0%	0	0%	0	0%	0	0%
Полная стойкая утрата трудоспособности (летальный исход)	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Охарактеризуйте масштаб применения сотрудниками полиции силы.
2. Какова типичная структура характера оказываемого сотрудникам полиции сопротивления?
3. Каковы наиболее травмоопасные способы и формы применения силы?

Глава 4. Организация физической подготовки в органах внутренних дел

Термин «организация» имеет несколько значений¹. В отношении характеристики физической подготовки в органах внутренних дел он выражает, во-первых, деятельность, направленную на достижение ее целей и решение задач, то есть в значении «организовывать»², а во-вторых, представление о ней как системе, складывающейся из определенного содержания, средств и методов подготовки, норм и требований к уровню его освоения, критериев его оценки.

§ 4.1. Нормативно-правовое обеспечение физической подготовки

«Сотрудники полиции обязаны проходить специальную подготовку, а также периодическую проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия» (п. 4 ст. 18 гл. 5 Закона о полиции).

Содержание и организация этой подготовки (и проверки) основывается на общенациональных концепциях развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, охраны здоровья населения Российской Федерации, Федеральном

¹ Организация – от лат. *organisatio* от позднелат. *organize* – сообщаю стройный вид, устраиваю): 1. Внутренняя упорядоченность, согласованность взаимодействия отдельных элементов или частей системы в соответствии со структурой целого. 2. Совокупность процессов или действий, ведущих к образованию и совершенствованию взаимосвязей между частями целого; сведение чего-либо в систему. 3. Объединение людей, совместно реализующих цели программы и действующих на основе определенных норм и правил.

² То есть упорядочивать, придавать чему-либо планомерный, согласованный характер.

законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»¹ и осуществляется в соответствии с приказами Министерства внутренних дел Российской Федерации «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации»² и «Об организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

Материально-техническое обеспечение физической подготовки органов внутренних дел спортивным имуществом, инвентарем и оборудованием происходит в соответствии с Инструкцией по организации снабжения материальными средствами в системе МВД России³ по нормам снабжения органов внутренних дел, воинских частей внутренних войск и образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации⁴.

Организация массовой физкультурно-спортивной работы с сотрудниками МВД России осуществляется в соответствии с Уставом Всероссийского физкультурно-спортивного общества (ВФСО) «Динамо»⁵.

¹ О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ // Российская газета. 2007. 8 декабря.

² Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 31 марта 2015 г. № 385 // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: www.pravo.gov.ru (дата обращения: 14.05.15).

³ Об организации материально-технического обеспечения в системе Министерства внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 5 марта 2014 г. № 135 // СПС «КонсультантПлюс».

⁴ Об утверждении некоторых норм снабжения органов внутренних дел, воинских частей внутренних войск и образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации (вместе с Правилами применения некоторых норм снабжения органов внутренних дел, воинских частей внутренних войск, образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации): приказ МВД России от 22 ноября 2003 г. № 905.

⁵ Устав общественного объединения «Всероссийское физкультурно-спортивное общество “Динамо”», утвержден постановлением XVII внеочередной Всероссийской конференции Общественно-государственного объединения «Всероссийское физкультурно-спортивное общество “Динамо”» от 10 июля 2014 года. URL: <http://www.dynamo.su/about/documents>.

§ 4.2. Общие положения организации физической подготовки

Целью физической подготовки сотрудников органов внутренних дел является формирование у них физической готовности к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Эта цель достигается решением трех задач:

1) развитие и поддержание на должном уровне профессионально важных качеств, необходимых для успешного выполнения оперативно-служебных задач;

2) формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы;

3) поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

Развитие физических качеств до требуемого уровня, формирование необходимых умений и навыков осуществляются в рамках профессионального обучения по программам профессиональной подготовки обучения по образовательным программам в организациях, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России.

Поддержание и совершенствование физических качеств, а также двигательных умений и навыков сотрудников осуществляются на занятиях по профессиональной служебной и физической подготовке.

Занятия по физической подготовке, за исключением обучения переменного состава (курсантов и слушателей) организаций, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России, проводят руководители учебных групп с обязательным привлечением сотрудников соответствующей квалификации.

К таким относятся сотрудники, хорошо знающие содержание общей и служебно-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и имеющие опыт эффективной организации урочных форм занятий по физической подготовке. Как правило, такой опыт приобретается в рамках специального профессионального образования по специальностям в сфере физической культуры и спорта, на курсах повышения квалификации инспекторского состава по профессиональной служебной и физической подготовке подразделений по работе с личным составом территориальных органов МВД России, специализирующихся на проведении занятий по физической подготовке и спорту, а также в результате многолетней спортивной деятельности.

Физическая подготовка сотрудников по базовому (таблица 12) и усиленному уровню (таблица 13) организуется из расчета 100 часов в год, а в подразделениях, в которых физическая подготовка осуществляется по специальному уровню, – 150 часов в год (таблица 14).

Таблица 12

**Рекомендуемое распределение часов
для базового уровня физической подготовки**

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	2	3
Боевые приемы борьбы – 60		
1	Приемы ограничения свободы передвижения болевыми приемами борьбы	8
2	Освобождение от хватов и обхватов	10
3	Защита от ударов кулаком или ногой	14
4	Защита от ударов ножом, палкой	16
5	Технико-тактические приемы проведения наружного досмотра	2
6	Технико-тактические приемы сковывания наручниками	2
7	Технико-тактические приемы по оказанию помощи сотруднику при невооруженном нападении	8

Продолжение таблицы 12

1	2	3
Общая физическая подготовка – 38		
8	Общеразвивающие упражнения	6
9	Прикладная и атлетическая подготовка	6
10	Ускоренное передвижение	10
11	Спортивные игры	16
Контрольные занятия		2
Всего часов		100

Занятия по физической подготовке начинаются в подразделениях органов, организаций и подразделений МВД России в феврале, а в организациях, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России, – одновременно с началом учебного года в сентябре. Занятия по физической подготовке продолжаются в течение всего года.

Основной формой практических занятий по физической подготовке выступает урочная форма (см. § 10.2 настоящего учебника). Они проводятся не реже 1 раза в неделю. Их продолжительность – не менее двух академических часов – 90 минут.

Таблица 13

**Рекомендуемое распределение часов
для усиленного уровня физической подготовки**

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	2	3
Боевые приемы борьбы – 66		
1	Удары и защиты от ударов кулаком и ногой	8
2	Приемы ограничения свободы передвижения болевыми приемами борьбы	12
3	Освобождение от захватов и обхватов	4
4	Защита от ударов кулаком, ногой, ножом, предметом	16
5	Пресечения действий с огнестрельным оружием	4

Продолжение таблицы 13

1	2	3
6	Технико-тактические приемы использования специальных (подручных) средств ограничения подвижности	8
7	Технико-тактические приемы проведения наружного досмотра	6
8	Технико-тактические приемы оказания помощи и взаимодействия в составе группы, наряда	8
Тактика применения боевых приемов борьбы – 8		
9	Действия по типовым заданиям тактики применения боевых приемов борьбы	8
Учебно-боевая практика – 4		
10	Комплексные упражнения, моделирующие поиск, преследование и пресечение сопротивления ассистента	4
Общая физическая подготовка – 20		
11	Общеразвивающие упражнения	4
12	Прикладная и атлетическая подготовка	6
13	Ускоренное передвижение	10
Контрольные занятия		2
Всего часов		100

В подразделениях органов, организаций и подразделений МВД России, сотрудники которых осуществляют сменный режим службы, обучение в системе физической подготовки может быть организовано за пределами нормальной продолжительности служебного времени с предоставлением в установленном порядке соответствующих компенсаций.

Дополнительно с сотрудниками нарядов патрульно-постовой службы, дорожно-патрульной службы ежедневно перед заступлением на службу проводятся тренажи (см. § 10.3 настоящего учебника).

Таблица 14

**Рекомендуемое распределение часов
для специального уровня физической подготовки**

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	2	3
Боевые приемы борьбы – 78		
1	Удары и защиты от ударов кулаком и ногой	6
2	Приемы ограничения свободы передвижения болевыми приемами борьбы	10
3	Самостраховка при падении; броски	6
4	Удушающие приемы	2
5	Приемы применения палки специальной	8
6	Технико-тактические приемы использования щита и палки специальной	4
7	Боевые приемы с использованием автомата	2
8	Освобождение от захватов и обхватов	6
9	Ограничение свободы передвижения правонарушителя, атакующего ударами кулаком, ногой, ножом, предметом	10
10	Пресечение действий с огнестрельным оружием	4
11	Технико-тактические приемы использования специальных средств ограничения подвижности, связывания	6
12	Технико-тактические приемы проведения личного досмотра	6
13	Технико-тактические приемы взаимодействия в составе группы, наряда	4
14	Оказание помощи	4
Тактика применения боевых приемов борьбы – 20		
15	Действия по типовым заданиям тактики применения боевых приемов борьбы	20
Учебно-боевая практика – 20		
16	Учебно-боевая практика	20

Продолжение таблицы 14

1	2	3
Общая физическая подготовка – 30		
17	Общеразвивающие упражнения	2
18	Прикладная и атлетическая подготовка	8
19	Ускоренное передвижение	12
20	Преодоление препятствий	4
21	Плавание	4
Контрольные занятия		2
Всего часов		150

При проведении занятий и выполнении контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности учитывается пол и возраст сотрудников (таблица 15).

Таблица 15

Возрастные категории сотрудников ОВД

Возрастная группа	Мужчины	Женщины
I	До 25	
II	25 – 29	
III	30 – 34	
IV	35 – 39	
V	40 – 44	
VI	45 – 49	45 и старше
VII	50 – 54	–
VIII	55 и старше	–

Учебный год заканчивается проведением итоговых занятий по определению уровня физической подготовленности сотрудников.

Итоговые занятия проводятся в четвертом квартале каждого года (а в организациях, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России, – по окончании учебного года) и являются обязательными. Итоговые занятия по определению уровня физической подготовленности

сотрудников являются проверкой их профессиональной пригодности к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств.

Проверке в ходе итоговых занятий подлежит 100% сотрудников, прошедших профессиональное обучение. Сотрудники, не принимавшие участия в итоговых занятиях в связи с временной нетрудоспособностью, отпуском, командировкой, обязаны в течение одного месяца после прекращения соответствующих обстоятельств пройти проверку на профессиональную пригодность. Результаты итоговых занятий учитываются при присвоении квалификационных званий.

Уровень профессиональных знаний, умений и навыков по физической подготовке для каждой категории сотрудников определяется по уровню владения боевыми приемами борьбы, а также по результатам выполнения контрольных упражнений. Индивидуальная оценка по физической подготовке сотрудника определяется на основании требований Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел (см. главу 11 настоящего учебника).

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Какова цель и задачи физической подготовки сотрудников ОВД?
2. Кто проводит практические занятия по физической подготовке?
3. Охарактеризуйте содержание разделов и тем и примерное распределение часов усиленной формы физической подготовки.

§ 4.3. Материальное обеспечение физической подготовки

Материально-техническое обеспечение спортивным имуществом, инвентарем и оборудованием органов внутренних дел, организаций, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России, осуществляется

в соответствии с приказом МВД России от 22 ноября 2003 г. № 905 «Об утверждении некоторых норм снабжения органов внутренних дел, воинских частей внутренних войск и образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации» (вместе с Правилами применения некоторых норм снабжения органов внутренних дел, воинских частей внутренних войск, образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации) (далее – Правила применения некоторых норм снабжения).

Нормы снабжения спортивным имуществом, инвентарем и оборудованием для ОВД и подразделений вневедомственной охраны рассчитываются, исходя из срока его эксплуатации и численности подразделения – 100/200/300/400/500 и свыше 500 человек. Некоторые виды имущества, например гимнастические стенки и скамейки, баскетбольные щиты, волейбольные стойки, футбольные ворота, отпускаются при наличии спортивного зала и (или) подготовленных спортивных площадок.

Нормы для образовательных организаций рассчитываются, исходя из срока эксплуатации спортивного имущества, его положенного количества на курс (то есть учебно-строевое подразделение, состоящее из 3–6 учебных взводов), на каждого учащегося, членов сборных команд по видам спорта, а также наличия специализированных залов общей физической подготовки, залов для занятий спортивными играми, гимнастикой, борьбой.

Инвентарные предметы, сроки эксплуатации которых истекли, но по своему качественному состоянию годны для дальнейшего использования, с учета не списываются и находятся в эксплуатации до полного износа.

Спортивное имущество и инвентарь для зимних видов спорта отпускаются только в районах, имеющих снежный покров.

Специальное оборудование для физической подготовки (полосы препятствий, бревна для равновесий, лестницы, помосты, шесты для лазания, гимнастические стенки и другое оборудование) изготавливается на местах за счет средств, выделенных на эти цели.

Спортивное имущество и альпинистское снаряжение, *не предусмотренное нормами снабжения, но необходимое для выполнения специальных заданий и для культивируемых видов спорта*, приобретаются на местах за счет выделяемых средств.

Имущество, предусмотренное нормами снабжения из числа заготавливаемого централизованно, при необходимости разрешается закупать на местах в пределах положенности.

Имущество, предусмотренное нормами снабжения из числа заготавливаемого децентрализованно, приобретается на местах за счет выделяемых на эти цели средств.

Спортивное имущество сборным командам выдается только на период проведения сборов и соревнований, объявляемых приказами соответствующих командиров (начальников).

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. В соответствии с каким нормативным правовым актом осуществляется материально-техническое обеспечение ОВД спортивным имуществом, инвентарем и оборудованием?

2. Какие параметры учитываются при расчете норм положенного подразделению спортивного имущества, инвентаря и оборудования?

3. Расскажите о правилах применения некоторых норм снабжения ОВД спортивным имуществом и инвентарем.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Глава 5. Основы здорового образа жизни. Приемы оценки и самоконтроля уровня физического развития в процессе занятий физическими упражнениями

В настоящее время большая часть человечества давно уже не живет в природной, то есть в естественной, среде. Чаше оно окружено средой искусственной, придуманной и созданной самим человеком, к естеству имеющей отношение весьма отдаленное. Блага цивилизации, как то: теплое жилище, центральное отопление, искусственное освещение, транспорт, средства связи, качественная медицинская помощь, высокопродуктивное производство продуктов питания – все это повышает качество и продолжительность жизни.

Однако ее высокий темп, информационная перегрузка, высокая плотность населения, социальная конкуренция, нестабильное экономическое и политическое устройство общества, слабая организация медико-санитарных служб, медицинской помощи выступают одними из главных социальных факторов, способствующих возникновению болезненных состояний.

Естественные силы природы – солнечный свет, воздух, вода – благотворно воздействуют на физическое состояние человека. Вместе с этим, неблагоприятный климат, тяжелая для проживания естественно-географическая среда обитания, экологические условия, резкие колебания температуры, давления, влажности, состава атмосферы выступают в качестве естественных факторов, оказывающих негативное воздействие на здоровье человека.

Третьей (не по значимости) группой причин, оказывающих влияние на физическое и психическое благополучие человека, являются его индивидуальные и личностные качества: наследственность, адаптационные¹ возможности организма, психические качества личности, культурное окружение и воспитание, образование, образ жизни, особенности поведения. Для оценки личностных особенностей поведения и их влияния на здоровье как факторов риска можно использовать следующую анкету.

**Анкета для экспресс-оценки
влияния на здоровье
поведенческих факторов риска²**

№	Вопрос	Варианты ответа (в баллах)
1	2	3
1	Как часто Вы едите свежие фрукты?	1 – один или несколько раз в день; 3 – один или несколько раз в неделю; 4 – один или несколько раз в месяц; 5 – редко или иногда
2	Как часто Вы едите овощи (кроме картофеля)?	1 – один или несколько раз в день; 3 – один или несколько раз в неделю; 4 – один или несколько раз в месяц; 5 – редко или иногда
3	Занимаетесь ли Вы физической культурой, спортом?	1 – да, делаю физическую зарядку; 2 – да, занимаюсь определенным видом спорта; 4 – нет

¹ Адаптация (от лат. *adaptatio* – прилаживание, приспособление) – процесс приспособления к изменяющимся условиям внешней среды.

² См.: Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний // под ред. Н.Д. Юшука, И.В. Мамаева, К.Г. Гуревича. М., 2012. С. 575–576.

Продолжение анкеты

1	2	3
4	Часто ли Вы специально бываете на свежем воздухе?	1 – 4 и более раз в неделю; 3 – 1–3 раза в неделю; 4 – реже 1 раза в неделю
5	Сколько ежедневно Вы ходите пешком?	1 – 30 минут и более; 3 – менее 30 минут
6	Какой вид физической активности наиболее точно определяет Вашу физическую нагрузку во время работы?	1 – тяжелая физическая нагрузка; 2 – преимущественно ходячая работа; 3 – преимущественно сидячая работа
7	За свою жизнь Вы выкурили более 100 сигарет (папирос)?	1 – нет; 3 – да
8	Сколько сигарет (папирос) обычно Вы выкуриваете за день?	1 – не курю; 3 – не более 1 сигареты в день; 4 – 1–3 сигареты в день; 5 – 4–10 сигарет в день; 6 – примерно 1 пачку сигарет за день; 7 – примерно 2 пачки сигарет за день
9	Кто-нибудь из членов семьи курит дома?	1 – нет; 3 – да
10	Сколько времени Вы проводите на работе в накурленном помещении?	1 – нисколько; 2 – в перерывы иногда; 3 – обычно.
11	Употребляете ли Вы алкоголь (включая пиво)?	1 – нет; 2 – только по праздникам; 3 – примерно 1 раз в месяц; 4 – еженедельно; 5 – практически ежедневно

Продолжение анкеты

1	2	3
12	Вы предпочитаете алкогольные напитки крепостью (в % об.)?	1 – до 5; 2 – от 5 до 10; 3 – от 11 до 20; 4 – от 21 до 30; 5 – от 31 до 40; 6 – крепче 40
Просуммируйте набранные баллы. Если набрано меньше 19 баллов, то у Вас не выявлено опасного для здоровья сочетания поведенческих факторов риска. Однако стоит задуматься над коррекцией поведения в тех случаях, когда за ответ на вопрос Вы набрали 3 балла и более		

Понимание этих условий и факторов риска, оказывающих влияние на здоровье человека, воспитание способности организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, умение применять методы физической культуры для укрепления здоровья и повышения адаптационных резервов организма, необходимых для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности, – все это выступает одними из главных задач образования сотрудников.

Здоровье – это что-то противоположное болезни. *Болезнь* – процесс и состояние организма, характеризующееся повреждением его органов и тканей в результате действия вредоносных факторов (причин болезни), развертыванием его защитных реакций, направленных на ликвидацию повреждений; обычно сопровождается снижением приспособляемости организма к условиям окружающей среды и ограничением трудоспособности. Понятие «болезнь» употребляется и как синоним понятия «заболевание» в значении «возникновение болезни у отдельного человека». Причинами болезни выступают травмы, патогенные микроорганизмы, токсины (яды), злоупотребление алкоголем, курение, недостаточное питание, тяжелые и вредные условия труда и др.

Однако представление о здоровье человека не сводится к констатации отсутствия болезни. По определению Всемирной

организации здравоохранения (ВОЗ), *здоровье* является состоянием полноценного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. Для оценки общего состояния здоровья рекомендуется использовать следующую анкету.

Анкета для экспресс-оценки общего состояния здоровья¹

№	Вопрос	Варианты ответа
1	2	3
1	Как бы Вы сказали о своем здоровье, что оно	1 – отличное; 2 – очень хорошее; 3 – хорошее; 4 – удовлетворительное; 5 – плохое
2	Сколько дней за последний месяц Вы не могли работать, обслуживать себя или отдыхать из-за плохого самочувствия?	Число баллов равно числу дней
3	Бывали ли у Вас в последнее время острые заболевания, вызвавшие необходимость обращения к врачу?	1 – не бывали; 2 – менее 1 раза за год; 3 – 1–3 раза за год; 4 – более 3 раз за год
4	Часто ли Вы болеете острыми респираторными заболеваниями (гриппом, ОРЗ, ОРВИ)?	1 – практически не болею; 2 – болею однократно во время эпидемии; 3 – болею неоднократно во время эпидемии; 4 – болею 1-2 раза за год независимо от эпидемии; 5 – болею несколько раз за год независимо от эпидемии; 6 – болею практически постоянно

¹ См.: Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний // под ред. Н.Д. Юшука, И.В. Мамаева, К.Г. Гуревича. М., 2012. С. 574–575.

Продолжение анкеты

1	2	3
5	Страдаете ли Вы хроническими заболеваниями, подтвержденными в лечебных учреждениях?	1 – нет; 3 – да
6	Берете ли Вы больничный лист или справку о временной нетрудоспособности из-за острых заболеваний?	1 – не беру; 2 – беру, обычно не больше, чем на 1 неделю в год; 3 – беру, обычно на 1 – 3 недели в год; 4 – беру, обычно на месяц и более в год
7	Как Вы считаете, в последнее время Вы стали обращаться к врачу?	1 – не изменили частоту обращения; 2 – реже; 3 – чаще
8	Что обычно служит причиной обращения к врачу?	1 – профилактический осмотр; 2 – плохое самочувствие; 4 – обострение хронического заболевания; 3 – возникновение острого заболевания
Просуммируйте набранные баллы. Если набрали 16 баллов и менее, то у Вас с общим состоянием здоровья проблем не выявлено		

Между полюсами «болезнь» и «здоровье» выделяют и третье промежуточное состояние – «*предболезнь*». К таким состояниям относятся хроническая усталость, потеря аппетита, раздражительность, неврастения¹. В этом состоянии кроются истоки многих болезней. Поэтому важно эти состояния вовремя предотвращать.

¹ Неврастения – психическое расстройство, проявляющееся в повышенной раздражительности, утомляемости, утрате способности к длительному умственному и физическому напряжению.

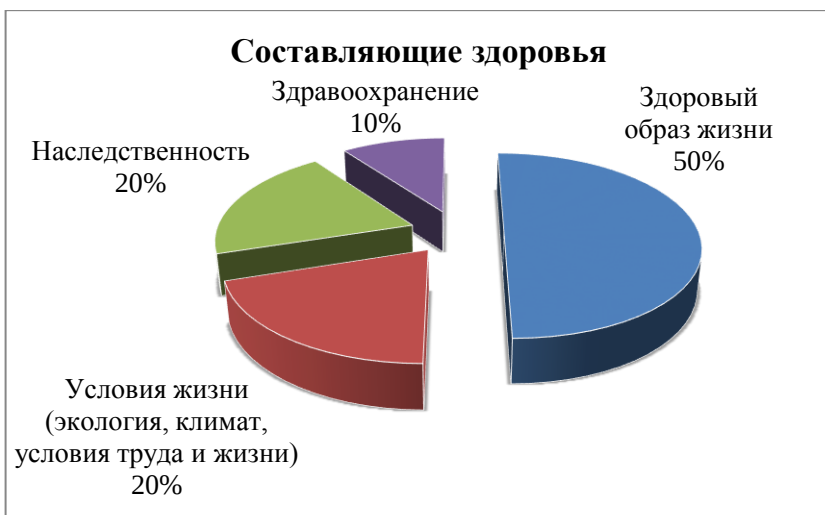


Рис. 24. Условия и факторы – составляющие здоровья

Одним из важных условий и факторов, обуславливающих уровень здоровья, выступает здоровый образ жизни (рис. 24).

Здоровый образ жизни. Авторство во введении в современный оборот употребления этого понятия приписывают советскому врачу-кардиологу, академику Н.М. Амосову¹. *Здоровый образ жизни* – это образ и формы жизнедеятельности, привычек, традиций, поведенческих стереотипов, направленность личности на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Главными составляющими здорового образа жизни (рис. 25) выступают: режим труда и отдыха, рациональное питание, физическая активность – систематическое занятие физическими упражнениями, закаливание, отказ от вредных привычек.

Здоровый образ жизни предполагает безусловный отказ от курения. Россия является одной из пяти стран, лидирующих в мире по потреблению табака. По данным ВОЗ, при сохранении тенденции по распространению курения в 2020–2030 годах вклад курения в смертность населения России достигнет 70%.

¹ См.: Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. 3-е изд., перераб. и доп. М., 1987. С. 64.

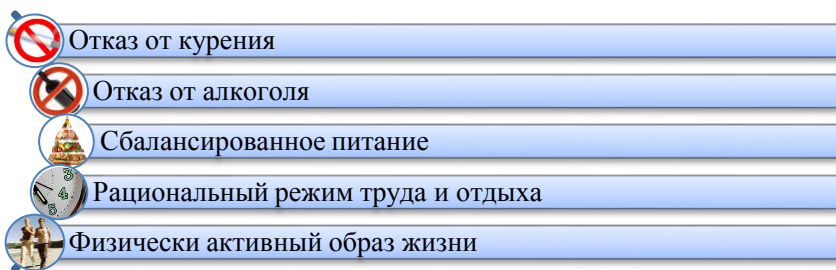


Рис. 25. Составляющие здорового образа жизни

Как психоактивное вещество¹ никотин оказывает стимулирующее воздействие на организм человека. Однако курение табака является крайне вредной привычкой. Во время выкуривания одной сигареты курильщик вдыхает 2 литра табачного дыма; 20% никотина остается в его организме, 25% сгорает, 5% остается в окурке, а 50% остается в воздухе. Поэтому у тех, кто находятся рядом с курящим регулярно, риск сердечного приступа и внезапной смерти на 91% выше, а для тех, кто время от времени вынужден быть рядом, – на 50%.

В табачном дыме содержится более 4 тысяч химических соединений, 43 из которых являются канцерогенными. Среди взрослых мужчин курение служит причиной 90% всех смертей от рака легких, трахей и бронхов, 92% смертей от рака губ, ротовой полости и гортани, 78% смертей от рака пищевода, 40% смертей от рака почек, 47% смертей от рака желчного пузыря, 29% смертей от рака поджелудочной железы и 17% – от рака желудка.

Отрицательное воздействие курения трудно переоценить. Результаты сравнительного исследования факторов риска у курящих и некурящих мужчин показали, что у первых риск появления стенокардии и инфаркта миокарда возрастает в 2 раза, ишемической болезни сердца – в 2,2 раза, внезапной смерти – почти в 5 раз. У мужчин, выкуривающих 20 сигарет и более в день, такие факторы, как гиперхолестеринемия, гипертония, диабет, увеличивали

¹ Психоактивное вещество – любое химическое вещество (или смесь) естественного или искусственного происхождения, которое влияет на функционирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состояния.

степень риска в 5–8 раз. Мужчины в возрасте до 45 лет, выкуривающие более 25 сигарет в день, в 10–15 раз чаще умирают от острых сердечных приступов, чем некурящие мужчины того же возраста.

После выкуривания одной пачки сигарет для выполнения 8-часовой работы требуется на 2 часа больше времени.

Отказ от курения положительно влияет на сердечно-сосудистую систему не только у молодых людей, но даже при отказе в возрасте 55 лет. Отказ от курения приведет к тому, что:

- через год риск коронарной болезни снизится наполовину;
- через 5 лет снизится вероятность умереть от рака легких;
- нормализуется содержание кислорода в крови;
- через 2 дня усилится способность ощущать вкус и запах;
- через неделю улучшится цвет лица;
- исчезнет неприятный запах от кожи и волос;
- исчезнет неприятный запах при выдохе;
- через месяц покинет утомляемость;
- исчезнет головная боль по утрам;
- перестанет беспокоить кашель.

Одним из составляемых здорового образа жизни выступает рациональное питание. Критериями рациональности являются: его энергетическая ценность, эквивалентная суточным энергозатратам, качественный состав, сбалансированность и безвредность.

Энергетическая ценность рациона рассчитывается по тому, сколько в граммах и какой пищи человек съел за сутки. Оценить затраты энергии приблизительно можно, ориентируясь на следующие величины (таблица 16).

Роспотребнадзором 18 декабря 2008 года были утверждены нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации¹.

¹ См.: МР 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации (утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации от 18 декабря 2008 г.)

Таблица 16
Нормы физиологических потребностей в энергии для мужчин и женщин

Мужчины (основной обмен)					Женщины (основной обмен)				
масса тела (кг)	18-29 лет	30-39 лет	40-59 лет	старше 60 лет	масса тела (кг)	18-29 лет	30-39 лет	40-59 лет	старше 60 лет
50	1450	1370	1280	1180	40	1080	1050	1020	960
55	1520	1430	1350	1240	45	1150	1120	1080	1030
60	1590	1500	1410	1300	50	1230	1190	1160	1100
65	1670	1570	1480	1360	55	1300	1260	1220	1160
70	1750	1650	1550	1430	60	1380	1340	1300	1230
75	1830	1720	1620	1500	65	1450	1410	1370	1290
80	1920	1810	1700	1570	70	1530	1490	1440	1360
85	2010	1900	1780	1640	75	1600	1550	1510	1430
90	2110	1990	1870	1720	80	1680	1630	1580	1500

Однако обеспечение нормальной жизнедеятельности организма зависит не только от поступления с пищей необходимого количества энергии, но и от сбалансированности питания, то есть от пропорции и сочетания многочисленных незаменимых в пищевом рационе отдельных веществ. К таким веществам относятся углеводы, белки, жиры, витамины и минералы. Для оценки сбалансированности питания рекомендуется использовать следующую анкету.

Анкета для экспресс-оценки сбалансированности питания¹

№	Продукты питания	Частота употребления в неделю			
		Каждый день	3–5	1-2	Ни разу
1	2	3	4	5	6
1	Хлеб с маслом и вареньем (медом, шоколадной пастой и т. п.)	А	Б	В	Г
2	Яйца	А	Б	Г	В
3	Молочные продукты (йогурт, кефир, простокваша, молоко, творог и др.)	Г	Г	Б	А
4	Свежие фрукты	Г	Г	Б	А
5	Зелень	Г	Г	Б	А
6	Ужин за 1 час до сна или менее	А	Б	В	Г
7	Мясо	А	Б	Г	В
8	Хлеб (не в виде бутерброда)	Г	Г	В	А
9	Разнообразные овощи (кроме картофеля)	Г	Г	В	А
10	Салаты из свежих овощей	Г	Г	В	А
11	Торты, пирожные, выпечка, изделия из теста (кроме хлеба)	А	А	Б	Г

¹ См.: Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний // под ред. Н.Д. Юшука, И.В. Мамаева, К.Г. Гуревича. М., 2012. С. 557–558.

Продолжение анкеты

1	2	3	4	5	6
12	Бутерброды с сыром, колбасой и т. д.	А	А	Б	Г
13	Консервы	А	А	Б	Г
14	Полуфабрикаты	А	А	Б	Г
15	Готовые блюда	А	А	Б	Г
16	Шоколад, в том числе белый, шоколадные конфеты (и батончики)	А	Б	В	Г
17	Пицца	Б	В	Г	А
18	Колбасные изделия	Б	В	Г	А
19	Алкогольные напитки, включая пиво	А	Б	В	Г
20	Сладкие газированные напитки (лимонад, «Кола», «Пепси», «Спрайт» и т. п.)	А	Б	В	Г
21	Готовые соки	А	Б	В	Г
22	Готовые приправы к блюдам (соусы, майонез и т. п.)	А	Б	В	Г
23	Пища из ресторанов быстрого приготовления	А	А	Б	Г
24	Картофель фри (чипсы)	А	А	Б	Г
25	Мороженое	А	А	Б	Г
26	Салаты из свежих фруктов	Г	Г	В	А

Сложите полученные значения: А – 4 очка, Б – 3 очка, В – 2 очка, Г – 1 очко. Если Вы набрали:

– *75 очков и более*, то Ваш организм не получает достаточного количества полезных веществ; Вы едите слишком много мяса, колбасных изделий, сыра и яиц. Бутерброды, жареный картофель, торты хотя и вкусны, однако малополезны и содержат большое количество калорий. Включите в рацион больше овощей и фруктов, мясо замените рыбой, добавьте в меню фасоль, сою;

– *от 50 до 74 очков*, то Ваше питание в целом сбалансированно. Тем не менее, нужно быть осторожнее. Сыры, соусы,

мясо, мороженое, шоколад содержат так называемые скрытые¹ жиры. Сладкие напитки, апельсиновый сок, торты, варенье – причина лишних килограммов, кариееса, диабета, поэтому употреблять эти продукты питания следует в ограниченных количествах;

– до 50 очков: Ваше питание сбалансированно.

Наглядный образ рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности.

Соль – одна чайная ложка в день
Вода – не менее 1,5 литров в день

Молочные продукты
2-3 порции

Овощи
4-5 порций



Жиры, масла и сладости
1-2 порции

Белковые продукты (мясо) + бобовые
2-3 порции в день

Фрукты
2-4 порции в день

Зерновые
7-8 порций

Рис. 26. Пирамида сбалансированного питания²

В основании пирамиды (рис. 26) находятся цельнозерновые продукты – каши, хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твердых сортов. В день надо съедать 7-8 порций. Одна порция – ломтик хлеба, чайная чашка каши или макаронных изделий.

Выше над основанием пирамиды находится уровень, который образуют овощи и фрукты. Порция фруктов – это 1 фрукт или овощ размером с теннисный мяч (апельсин, яблоко, перец,

¹ В буквальном смысле: жир, который явно не виден, в отличие от сала или «глазков» жира в копченой колбасе.

² URL: <http://www.zdorovieinfo.ru>

томат) или 1 чашка нарезанных фруктов (сухофруктов) или 1,5 чашки сока.

Следующий уровень – молочно-мясной. Порция молочных продуктов равна 1 чашке обезжиренного (1%) молока, кефира или йогурта, а одна порция белковых продуктов: это – 30 г готового (сваренного) мяса, птицы или рыбы, 1 чашка бобовых, 1 яйцо, 1 чашка обезжиренного творога.

На вершине пирамиды находятся продукты, содержащие жир. Это животные и растительные масла, а также орехи. Одна порция этих продуктов равна количеству продуктов, уместящихся в столовую ложку.

Режим труда и отдыха выступает одним из главных условий и факторов поддержания на оптимальном уровне работоспособности и здоровья человека. В самом общем виде – это порядок чередования периодов продолжительности работы и отдыха. Рациональный режим труда и отдыха – это такое соотношение периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда обеспечивается оптимальной работоспособностью человека, предупреждением чрезмерного утомления в течение длительного времени – рабочего дня, недели, года.

При разработке образа рационального режима труда и отдыха исходят из трех основополагающих положений:

- эффективное достижение целей профессиональной деятельности;
- обеспечение наибольшей работоспособности человека;
- сочетание общественных и личных интересов.

Реализация первого положения осуществляется выявлением таких параметров организации профессиональной деятельности, которые способствуют наиболее полному использованию ресурсов организации (предприятия), построению рационального режима ее работы.

Второе положение состоит в том, что нельзя устанавливать режимы труда и отдыха без учета объективных физиологических возможностей человека, которым подчиняется динамика его работоспособности, а также объективной потребности организма в отдыхе.

Третье положение предполагает, что режим труда и отдыха должен обеспечивать в необходимой степени удовлетворение интересов как отдельных категорий работников (молодежи, учащихся, женщин и т. д.), так и личных интересов человека вообще, так как свободное от работы время выступает необходимым условием саморазвития человека, осуществления его социальных ролей и потребностей в быту, семье, самовыражении, творчестве, хобби.

Физиологи установили, что работоспособность – величина непостоянная. Она связана с изменениями характера протекания физиологических и психических функций в организме человека. Высокая работоспособность при любом виде деятельности обеспечивается только в том случае, если ритм трудовой деятельности совпадает с естественной периодичностью суточного ритма физиологических функций организма. В разное время суток организм человека реагирует на физическую и нервно-психическую нагрузку по-разному. Поэтому его работоспособность, способность противостоять утомлению в течение суток объективно и неизбежно подвержены колебаниям. В соответствии с суточным циклом:

- 00.00 – 01.00 – фаза легкого сна. В этот период человек наиболее восприимчив к боли, легко пробуждается от внешних раздражителей;

- 03.00 – 4.00 «пик вялости», отмеченный снижением артериального давления. При работе в ночную смену в этот период желательно сделать перерыв для отдыха;

- 04.00 – период наименьшей активности всех функций организма человека. Время наиболее частой смерти людей;

- 06.00 – наилучшее время пробуждения;

- 07.00 – время выработки норадреналина, гормона стресса;

- 07.00 – 09.00 – период максимальной активности деятельности толстого кишечника;

- 09.00 – период наивысшей сердечной и психической активности;

- 09.00 – 10.00 – период общего повышения жизненного тонуса и активности;

– 10.00 – 12.00 – период активности головного мозга. Самая трудоспособная фаза. Время решения сложных интеллектуальных задач;

– 12.00 – все силы организма предельно мобилизованы;

– 13.00 – время обеда. Вырабатывается наибольшее количество желудочного сока;

– 12.00 – 13.30 – период наибольшей мышечной активности;

– 14.00 – начало снижения энергетики организма;

– 13.00 – 17.00 – период особой уязвимости организма перед вирусами и инфекцией;

– 15.00 – 16.00 – наиболее активна мелкая моторика;

– 15.00 – 18.00 – самое благоприятное время для физических нагрузок и спорта;

– 17.00 – благоприятное время для смены деятельности;

– 18.00 – после этого времени прием калорийной пищи нежелателен;

– 19.00 – время психической нестабильности;

– 21.30 – 22.30 – пик иммунитета, наибольшей защищенности организма;

– 22.00 – 06.00 – снижение уровня пищеварительных ферментов. Пища, принятая на ночь, не переваривается полноценно. Нарушается фаза отдыха и покоя. Расходуется энергия на пищеварение.

Характеризуя изменение работоспособности в течение рабочего дня, выделяют три фазы (периода): 1) вработывания, нарастающей работоспособности; 2) устойчивой высокой работоспособности; 3) развития утомления.

В течение фазы вработывания – она может длиться от нескольких минут до 1,5 часов – происходит перестройка физиологических функций, активизация нервной, мышечной, интеллектуальной деятельности от предшествующей трудовой другой деятельности.

В течение фазы устойчивой работоспособности в организме человека устанавливается относительно стабильное протекание физиологических и психических функций. В этом

состоянии достигаются наиболее высокие трудовые показатели. В зависимости от тяжести труда она может продолжаться в течение 2–2,5 часов и более.

Фаза утомления длится от нескольких минут до 1–1,5 часов. Она объективно характеризуется ухудшением функционального состояния организма, снижением работоспособности, активности физиологических, физических, нервных и психических функций человека.

Одним из составляемых здорового образа жизни выступает *уровень физического развития и физической активности* (рис. 25).

Физическое развитие человека является одним из объективных показателей состояния здоровья. Под физическим развитием понимается комплекс морфологических и функциональных свойств организма, характеризующих его размеры, форму, пропорцию и гармоничность развития отдельных частей человеческого тела, а также запас его физических сил.

Для оценки гармоничности развития тела можно использовать следующие простые показатели.

Показатель крепости телосложения *Пинье* (таблица 17). Он рассчитывается по следующей формуле:

$$\text{Показатель Пинье} = \text{Рост}_{(\text{см})} - (\text{вес}_{(\text{кг})} + \text{окружность грудной клетки}_{(\text{см})})$$

Окружность грудной клетки измеряется следующим образом (фото 32).



Фото 32. Измерение окружности грудной клетки

Таблица 17

Критерии оценки показателя Пинье

Показатель Пинье	Оценка телосложения
Менее 10	Крепкое
11 – 20	Нормальное
21 – 25	Среднее
26 – 35	Слабое
Более 35	Очень слабое

Индекс массы тела Кетеле – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной (таблица 18). Она рассчитывается по следующей формуле:

$$\text{Индекс Кетеле} = \text{Вес}_{(\text{кг})} / \text{Рост}_{(\text{м})}^2$$

Согласно израильскому исследованию, идеальным для мужчин является индекс массы тела в 25–27. Средняя продолжительность жизни мужчин с таким показателем индекса была максимальной.

Таблица 18

Критерии оценки индекса Кетеле

Индекс Кетеле	Соответствие между массой тела человека и его ростом
17 и менее	Выраженный дефицит массы тела
17,1 – 18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,6 – 25	Норма
25,1 – 30	Избыточная масса тела
30,1 и выше	Ожирение

Важным показателем физического развития выступает оценка функционального состояния органов дыхания. В норме



Фото 33. Измерение пульса

частота дыхания взрослого человека составляет 16–18 раз в минуту. Главным показателем функции дыхания является жизненная емкость легких – объем воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. Его величина, измеряемая в литрах,

зависит от пола, возраста, размера тела и физической подготовленности. В среднем у мужчин она составляет 3,5–5 литров, у женщин – 2,5–4 литра.

Для экспресс-оценки дыхательной системы можно использовать очень простой метод, не требующий специального оборудования, – *пробу Штанге* (по имени русского медика, разработавшего этот способ в 1913 году). Нужно сделать вдох, затем глубокий выдох, снова вдох, задержать дыхание, по секундомеру фиксируя время задержки дыхания. Норма – задержка дыхания не менее чем на 40 секунд; хорошо натренированные могут задержать дыхание на 60 и более секунд.

Для самостоятельной оценки состояния сердечно-сосудистой системы рекомендуется использовать следующие методы.

Экспресс-метод определения частоты сердечных сокращений (ЧСС): пульс¹ прощупывается на лучевой артерии чуть выше запястья на внутренней стороне руки (фото 33). Число ударов пульса подсчитывается после 3 минут нахождения в состоянии покоя за 10 секунд и умножается на 6. Критерии оценки ЧСС для мужчин приведены ниже (таблица 19). Для женщин эти показатели на 5 ударов выше.

¹ Пульс (от лат. *pulsus* – удар, толчок) – толчкообразные колебания стенок артерий, связанные с изменением их кровенаполнения.

Оценка ЧСС

ЧСС (кол-во раз)	Оценка
Реже 55	Отлично
Реже 65	Хорошо
65 – 75	Посредственно
Выше 75	Плохо

Одним из важных признаков состояния сердечно-сосудистой системы является давление крови в крупных артериях¹ человека – артериальное давление (АД). Оно измеряется в миллиметрах ртутного столба (мм рт. ст.). Так, с повышением давления на каждые 10 мм рт. ст. повышается на 30% и риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 2 раза чаще – поражение сосудов ног.

Различают два показателя АД: систолическое (верхнее) – давление крови в момент максимального сокращения сердца и диастолические (нижнее) – давление крови в момент расслабления сердца. Значение величины артериального давления 120/80 означает, что величина систолического (верхнего) давления равна 120 мм рт. ст., а величина диастолического (нижнего) артериального давления равна 80 мм рт. ст.



Фото 34. Измерение АД по методу Короткова

В настоящее время для измерения АД используют 2 метода: метод Короткова и осциллометрический метод.

Первый метод разработан русским хирургом Н.С. Коротковым в 1905 году. Для измерения АД он разработал прибор, состоящий из механического

¹ Артерии – кровеносные сосуды, несущие кровь от сердца к органам; по венам кровь движется наоборот, от органов к сердцу.

манометра, манжеты с грушей и фонендоскопа (фото 34). Метод основан на полном пережатии манжетой плечевой артерии и выслушивании тонов, возникающих при медленном выпускании воздуха из манжеты. Однако этот метод достаточно сложен, а его применение требует специального обучения.



Фото 35. Измерение АД осциллометрическим методом

Для самодиагностики и использования в домашних условиях более всего подходит осциллометрический метод измерения АД. Он основан на регистрации электронным прибором – тонометром – пульсаций давления воздуха, возникающих в манжете при прохождении крови через пережатый ей участок артерии. Этот метод хорош тем, что для его применения не

требуется специального обучения, а точность измерения не зависит от индивидуальных особенностей человека, производящего измерения (хорошее зрение, слух и пр.), позволяет производить измерение АД через тонкую ткань одежды без потери его точности (фото 35).

Для оценки уровня АД используются следующие показатели, используемые Всемирной организацией здравоохранения (таблица 20).

Таблица 20

Критерии оценки АД

Категория АД*	Систолическое (верхнее) АД мм рт. ст.	Диастолическое (нижнее) АД мм рт. ст.
1	2	3
Норма		
Оптимальное	Менее 120	Менее 80
Нормальное	Менее 130	Менее 85
Повышенное нормальное	130 – 139	85 – 89

Продолжение таблицы 20

1	2	3
Гипертония		
1 степень (мягкая)	140 – 159	90 – 99
2 степень (умеренная)	160 – 179	100 – 109
3 степень (тяжелая)	Более 180	Более 110
* Если систолическое и диастолическое артериальное давление оказывается в различных категориях, выбирается высшая категория.		

Известно, что величины пульса и минимального артериального давления в норме численно совпадают. Кердо предложил высчитывать индекс по формуле:

$$\text{Индекс Кердо} = \text{АД (диастолическое)} / \text{ПУЛЬС (за 60 секунд)}$$

У здоровых людей этот индекс близок к единице. При нарушении нервной регуляции сердечно-сосудистой системы он становится больше или меньше единицы.

Для определения физического состояния организма, способности переносить нагрузку используют так называемые функциональные пробы. *Функциональная проба* – специальный вид испытания реакции организма человека в целом или отдельных его систем и органов на определенную функциональную нагрузку.

Для оценки своего физического состояния в практике самостоятельных занятий физическими упражнениями достаточно просто использовать тест Купера. Суть его заключается в том, чтобы пробежать максимально возможное расстояние по стадиону (ровной местности) за 12 минут. При возникновении признаков переутомления (резкая одышка, головокружение, повышенное сердцебиение, боли в сердце и др.) тест прекращается. Оценка степени физического состояния осуществляется по таблице (таблица 21).

Таблица 21

Оценка физического состояния по данным теста Купера

Физическое состояние		Возраст			
		Менее 30	30–39	40–49	50 и старше
Очень плохое	Мужчины	<1,6 км	<1,5 км	<1,4 км	<1,3 км
	Женщины	<1,5 км	<1,4 км	<1,2 км	<1,0 км
Плохое	Мужчины	1,6–2,0 км	1,5–1,8 км	1,4–1,7 км	1,3–1,6 км
	Женщины	1,5–1,8 км	1,4–1,7 км	1,2–1,5 км	1,0–1,3 км
Удовлетворительное	Мужчины	2,1–2,4 км	1,8–2,2 км	1,7–2,1 км	1,6–2,0 км
	Женщины	1,8–2,1 км	1,7–2,0 км	1,5–1,8 км	1,3–1,7 км
Хорошее	Мужчины	2,4–2,8 км	2,2–2,6 км	2,1–2,5 км	2,0–2,4 км
	Женщины	2,1–2,6 км	2,0–2,5 км	1,8–2,3 км	1,7–2,2 км
Отличное	Мужчины	>2,8 км	>2,6 км	>2,5 км	>2,4 км
	Женщины	>2,6 км	>2,5 км	>2,3 км	>2,2 км

Для сохранения уровня физического развития, здоровья необходимо поддерживать достаточный уровень физической активности. Для экспресс-оценки своей физической активности воспользуйтесь следующей анкетой.

Анкета для определения общей физической активности¹

№	Вопрос	Ответ	Баллы
1	Сколько раз в неделю Вы занимались интенсивной физической нагрузкой?	_____ дней	= число дней
2	Какова обычная продолжительность Вашей интенсивной физической нагрузки в течение дня?	До 10 мин. 10–20 мин. 20–40 мин. 40–60 мин. 1 ч. и более	0 1 3 5 7
3	Сколько раз в неделю Вы занимаетесь неинтенсивной физической нагрузкой?	_____ дней	= число дней
4	Какова обычная продолжительность Вашей неинтенсивной физической нагрузки в течение дня?	до 20 мин. 20 – 40 мин. 40 – 60 мин. 60 – 90 мин. 1,5 ч. и более	0 1 3 5 7
5	Сколько дней в неделю Вы ходите пешком?	_____ дней	= число дней
6	Какова обычная продолжительность Ваших пеших прогулок в течение дня?	до 20 мин. 20 – 40 мин. 40 – 60 мин. 60 – 90 мин. 1,5 часа и более	0 1 3 5 7
7	Сколько часов Вы обычно проводите в сидячем положении?	8 часов и более 7 – 8 ч. 6 – 7 ч. 5 – 6 ч. 4 – 5 ч. 3 – 4 ч. 1 – 3 ч. Менее 1 часа	0 1 2 3 4 5 6 7
Если Вам до 25 лет и Вы набрали 21 балл и менее или если Вам 25–55 лет и Вы набрали менее 14 баллов, то уровень Вашей физической активности недостаточный			

¹ URL: www.ipaq.ki.se

Физическая активность является одним из существенных факторов профилактики различных заболеваний. Те, кто регулярно занимаются физическими упражнениями, в два раза меньше подвержены развитию коронарно-артериальных заболеваний. У них на 35–52% снижается риск развития гипертонии, а артериальное давление снижается в среднем на 10 мм рт. ст. Физические упражнения способствуют профилактике остеопороза и остеопоротических переломов, остеохондроза позвоночника, снижению риска ожирения, заболевания инсулиннезависимым сахарным диабетом (упражнения улучшают переносимость глюкозы).

Известно, что физически активные люди имеют более высокий уровень самооценки в связи, возможно, с улучшенной внешностью и представлением о себе.

Отечественными и зарубежными учеными разработаны общие рекомендации по величине физической тренировочной нагрузки для развития и поддержания на оптимальном уровне деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, массы тела, мышечной силы и выносливости у взрослых здоровых лиц в возрасте от 18 до 64 лет, то есть тех функций организма, из которых, собственно, и складывается здоровье. Они таковы:

- *частота тренировочных занятий* – 3–5 дней в неделю;
- *интенсивность работы* – 65%–85% от максимальной ЧСС (рис. 27);

- *длительность занятий* – 20–60 минут непрерывной аэробной работы¹ в зависимости от интенсивности (допускается 2-3 пика нагрузки по 1-2 мин с ЧСС до 90–100% от максимальной ЧСС);

- *вид упражнений* – любые упражнения, при выполнении которых в работу включаются большие мышечные группы: бег, ходьба на лыжах, коньках, езда на велосипеде, плавание, гребля, танцы, игровая деятельность; упражнения с сопротивлением умеренной интенсивности, эффективные для поддержания

¹ Упражнения малой и умеренной интенсивности (ЧСС 140–155 уд./мин.), в которых кислород выступает основным источником энергии.

анаэробных возможностей, развития и сохранения массы тела и прочности костей – 8–10 упражнений на большие мышечные группы не менее 2 дней в неделю.

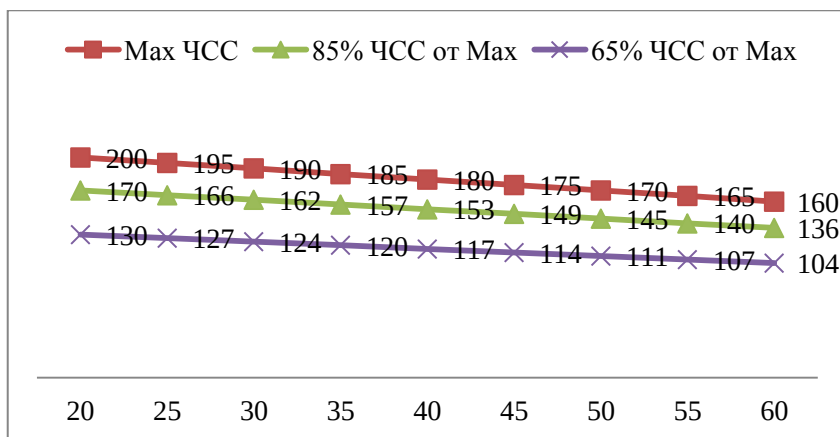


Рис. 27. Диапазон тренирующих физических нагрузок с оптимальной ЧСС (от 65% до 85% от максимальной – 100%) в зависимости от возраста

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Объясните сущность понятия «здоровье», опишите его составляющие.
2. Каковы основные факторы риска, влияющие на здоровье человека?
3. Каковы основные составляющие здорового образа жизни?
4. В чем причины вреда от курения?
5. Расскажите о слагаемых рационального питания.
6. Охарактеризуйте рациональную организацию режима труда и отдыха.
7. Оцените свой уровень физического развития.
8. Оцените уровень своей физической активности.
9. Каковы рекомендации по физической нагрузке для развития и поддержания на оптимальном уровне функциональных систем организма?

Глава 6. Методика подготовки к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки

§ 6.1. Подготовка к выполнению упражнений для оценки развития силы

§ 6.1.1. Методические основы и средства силовой подготовки

Под *силой* понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения.

Различают следующие виды силы: *статическая* и *динамическая*. Под *статической* силой понимается способность развивать максимальное напряжение мышц и удерживать его в течение некоторого времени. Примером могут быть отдельные упражнения на удержание груза или своего тела, сопротивление противника в борьбе и т. п. Под *динамической* силой понимается способность преодолевать сопротивление в определенном темпе за определенное время.

Противодействие внешнему сопротивлению и его преодоление выполняется за счет мышечных сокращений в *изотоническом*, *изометрическом* и *ауксотоническом* режимах. В *изотоническом* режиме преодоление внешнего сопротивления осуществляется в движениях с изменением длины мышцы, например, бицепса (сгибателя предплечья) в подтягивании на перекладине. В *изометрическом* – без изменения длины мышцы, например, прямой мышцы живота в удержании ног углом в упоре на брусьях. В *ауксотоническом* режиме одна часть одной и той же мышцы сокращается, а другая находится в напряжении без изменения своей длины. Такой режим мышечных сокращений проявляется той же прямой мышцей живота, например, при наклонах из положения лежа. Нижняя ее часть напрягается в изометрическом режиме, обеспечивая прижимание ног к опоре, а ее верхняя часть, сокращаясь, осуществляет движение туловища.

Для развития силы применяют три вида упражнений: упражнения с внешним сопротивлением, упражнения в преодолении собственного веса и упражнения в активном напряжении мышц.

К упражнениям с внешним сопротивлением относятся упражнения с тяжестями (гири, штанга, грузы, гантели, камни и т. п.); упражнения в паре (наклоны, приседания, сгибания с партнером, борьба); упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновые бинты, жгуты, эспандеры, пружины, блочные тренажеры); упражнения с сопротивлением внешней среды (бег по глубокому снегу, песку, плавание в одежде).

Легкоатлетические прыжковые упражнения (многоскоки, тройной прыжок, прыжки вверх и тому подобные); лазанье по канату, сгибание и разгибание рук в упоре (отжимание) от брусьев или пола, сгибание и разгибание рук в висе (подтягивание) на перекладине; упражнения в преодолении препятствий – все эти действия являются примерами упражнений в преодолении собственного веса.

В упражнениях в активном напряжении мышц осуществляются попытки сдвинуть, поднять или удержать в определенном положении грузы чрезмерного веса, удержать неподвижно свое тело (вис на перекладине на согнутых руках; удержание ног углом в положении упора на брусках).

При упражнениях силового характера одновременно включаются в работу не все волокна мышц. Если работа происходит со средними усилиями, то у нетренированного человека одновременно включаются до 50% волокон, а у тренированного – больше.

В учебном и тренировочном процессах эти упражнения применяются *методами* «максимальных усилий», «до отказа», «повторным» (таблица 23)¹ и «изометрическим».

Степень внешнего сопротивления (отягощения) и количество предельного числа повторений упражнения между собой связаны (таблица 22).

¹ Цит. по: Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Энциклопедия физической подготовки. М., 1994. С. 66.

Таблица 22

**Примерное соотношение внешнего отягощения
и предельного числа повторений в силовых упражнениях**

% внешнего сопротивления (отягощения) к максимальному	Количество повторений
100	1
95	2–3
90	3–5
85	5–7
80	8–10
75	10–12
70	12–15
65	15–18
60	18–20
50	20–30

Метод «максимальных усилий» характеризуется таким выполнением упражнения, при котором сила проявляется в предельной мере, на которую только способен занимающийся при его выполнении. Задача этого метода – развить способность проявлять однократные максимальные усилия. Величина нагрузки – 90–100% и выше. Количество повторений упражнения 1–2 раза, число подходов 2–3 раза. Продолжительность отдыха между подходами 5–6 минут.

Тренировка данным методом для развития силы малоэффективна, так как требует большого напряжения и быстро вызывает утомление. Проводить тренировку методом максимальных усилий рекомендуется не чаще одного раза в 7–14 дней. Выполнение упражнений с максимальным усилием позволяет контролировать результат тренировки в развитии силы другими методами.

Наиболее типичное средство силовой подготовки *«повторным» методом* – это однообразные повторяющиеся движения, задействующие в работу крупные мышечные группы. Величина усилий составляет от 60 до 80% от максимального.

Упражнения для тренировки нужно подбирать таким образом, чтобы в одном подходе можно было выполнить только 6–12 повторений. Для развития силовой выносливости применяется метод «до отказа». Для силовой тренировки этим методом необходимо подбирать упражнения, которые в одном подходе можно повторить всего 18–25 раз или использовать вес внешнего отягощения 50–70% от максимального. Тренировочный эффект вызывают 3–5 последних повторений. Отдых между подходами – 3 минуты. Количество подходов до того момента, когда количество повторений в подходе «упадет» до половины начального количества повторений, но в любом случае не менее 5 раз.

«Изометрический метод» характеризуется кратковременным напряжением мышц без изменения их длины. Выполняемые этим методом упражнения рекомендуется применять как дополнительное средство развития силы.

Изометрические напряжения целесообразно выполнять в положениях и позах, адекватных моменту проявления максимального усилия в тренируемом упражнении. Эффективно сочетание изометрических напряжений с упражнениями динамического характера, а также упражнениями на гибкость и расслабление. Напряжение мышц надо увеличивать плавно до максимального или заданного и удерживать его в течение нескольких секунд в зависимости от развиваемого усилия (таблица 23).

Таблица 23

**Продолжительность напряжения мышц
в зависимости от развиваемого усилия
при изометрической тренировке
(по Т. Hettinger, 1961)**

Развиваемое усилие (%)	40–50	60–70	80–90	100
Длительность напряжения (сек.)	10–15	6–10	4–6	2–3

Таблица 24

**Направленность методов развития силы в упражнениях с отягощениями
в зависимости от содержания компонентов нагрузки**

Методы развития силы	Направленность методов	Содержание компонентов нагрузки					Темп выполнения
		Вес отягощения (% от max)	Кол-во повторений	Кол-во подходов	Отдых (мин.)	Скорость движений	
1	2	3	4	5	6	7	8
«Максимальных усилий»	Преимущественное развитие максимальной силы	100 и более	1–3	2–5	3–5	медленная	произвольный
	Развитие максимальной силы с незначительным приростом мышечной массы	90–95	5–6	2–5	2–5	медленная	произвольный

1	2	3	4	5	6	7	8
«По-вторых усилий»	Одновременное увеличение силы и мышечной массы	85-90	5-6	3-6	2-3	средняя	средний
	Преимущественное увеличение мышечной массы с одновременным приростом максимальной силы	80-85	8-10	3-6	2-3	средняя	средний
«До отказа» (предельных усилий)	Уменьшение жирового компонента массы тела и совершенствование силовой выносливости	50-70	15-30	3-6	3-6	средняя	высокий
	Совершенствование силовой выносливости	20-60	до «отказа»	2-4	1-3	высокая	высокий
	Совершенствование силовой выносливости и рельефа мышц	30-60	50-100	2-6	5-6	высокая	высокий

Развивая силовые способности, важно принимать во внимание ряд методических особенностей.

1. Рост силы происходит быстрее, если упражнения выполняются на фоне полного восстановления после нагрузки.

2. Если на занятии решаются задачи по совершенствованию техники, то силовые упражнения включают в конце основной части занятия.

3. Рост силы происходит результативнее, если занимающийся в течение 2–6 недель использовал один и тот же комплекс, изменяя лишь вес и число подходов.

4. При проявлении мышечной силы наблюдается известная суточная периодика: она максимальна в 15–16 часов дня. В январе и феврале мышечная сила нарастает медленнее, чем в сентябре и октябре, что объясняется уменьшением потребления витаминов и менее интенсивным ультрафиолетовым излучением. Наилучшая для деятельности мышц температура – +20 °С. Это необходимо учитывать при выборе условий и графика тренировок.

Кроме этого, во взаимоотношении между уровнем силовых возможностей (следствие силовой подготовки) и способностью к реализации силовых качеств в процессе соревновательной деятельности просматриваются 3 фазы.

1. Фаза сниженной реализации – 4–6 недель после начала интенсивной силовой подготовки. Нарушается межмышечная и внутримышечная координация, ухудшаются чувства темпа, ритма, снижается эластичность мышц и связок.

2. Фаза приспособительная – постоянно повышаются возможности реализации силовых качеств. Улучшается динамическая и кинематическая структура движений. Техника все более соответствует новому уровню силовых качеств. Продолжительность – 3–4 недели.

3. Фаза параллельного развития – наиболее продолжительная. Совершенствование силовых качеств осуществляется в ней параллельно со становлением технического мастерства.

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Дайте определение силы как физического качества человека. В каких видах и режимах проявляются силовые способности?
2. Какие основные средства используют для развития силы?
3. Охарактеризуйте сущность повторного метода развития силы.
4. Какие методические особенности необходимо соблюдать при развитии силы?

§ 6.1.2. Методика подготовки к выполнению упражнения «сгибание и разгибание рук в висе на перекладине»

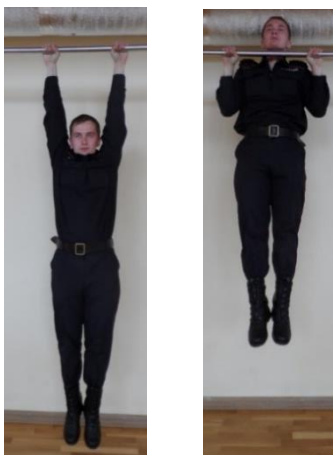


Фото 36. Подтягивание на перекладине

Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине – подтягивание – по своей двигательной сути представляет собой подъем из вися (на прямых) руках в вис на согнутых руках (фото 36).

Вис – это положение, в котором суставные углы (рук в плечевом суставе, в тазобедренном и коленных суставах ног) равны 180° . Кисти располагаются на грифе перекладины хватом сверху на расстоянии друг от друга, равном ширине плеч, голова незначительно наклонена вперед.

В этом упражнении задействованы мышцы рук, плечевого пояса, спины и живота. Основная нагрузка приходится на бицепсы, грудные и широчайшие мышцы спины, а также на дельтовидные мышцы, мышцы предплечья и брюшного пресса, поэтому комплексы упражнений должны обязательно включать упражнения, направленные на развитие силы именно этих

мышц. Но самым эффективным упражнением для подготовки, бесспорно, является само подтягивание.

Подготовка к выполнению норматива в этом упражнении состоит из двух этапов:

1. Разучивание техники выполнения упражнения.
2. Тренировка техники упражнения.

Первый этап – освоение техники выполнения упражнения. Задачей данного этапа обучения является приобретение навыка сохранения правильного положения тела (виса) во всех фазах подтягивания. Здесь рекомендуется выполнять упражнения, способствующие подготовке сотрудника к освоению отдельных элементов техники подтягивания. Они носят и силовой характер. Планируя их на свое занятие, можно выполнять несколько подходов одного упражнения с интервалом времени на отдых или выполнять их последовательно на протяжении всего занятия, чередуя с отдыхом (сначала одно упражнение, потом другое).

Вис на прямых руках. Задача – как можно дольше удерживать тело в висячем положении, соблюдая все требования.

Вис на согнутых руках. Задача – как можно дольше удерживаться в висячем положении на согнутых руках. Это упражнение полезно тем, что, кроме развития силы, развивается стереотип удержания тела у перекладины. Однако следует обращать внимание на сохранение необходимого положения тела: не раскачиваться, не подавать ноги вперед, не сгибать их. Если это самостоятельно не удастся, то упражнение можно выполнять и с чьей-либо помощью, при этом один или двое страхующих помогают удерживать тело в требуемом положении.

Подтягивание с помощью и сторонним контролем правильного положения тела.

Подтягивание с прыжка. При выполнении этого упражнения тренирующийся за счет отталкивания от опоры придает своему телу начальную скорость и как бы «дотягивает» себя руками до конечного положения, сохраняя при этом правильное положение тела.

Подтягивание в целом самостоятельно. Это упражнение выполняется только после того, как были освоены предыдущие упражнения.

Второй этап – тренировка в подтягивании. К этому этапу необходимо переходить, только когда самостоятельно выполняется не менее 4 подтягиваний. Для расчета тренировочной работы можно ориентироваться на рекомендации¹, приведенные в таблице (таблица 25).

Таблица 25

**Планируемый объем подтягиваний
на занятии**

Предельное количество повторений	Тренировочная программа	
	Повторений в подходе	Подходов
1	1	7
2	1	8
3	2	6
4	2	7
5	3	6
6	3	7
7	4	7
8	5	6
9	5	7
10	6	6
11	6	7
12	6	6
13	7	7
14	8	7
15	9	7
16	10	7

¹ См.: Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств). М., 1994. С. 176.

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Опишите, как выполняется сгибание и разгибание рук в висе на перекладине.
2. Какие упражнения предназначены для разучивания техники сгибания и разгибания рук в висе на перекладине?
3. Как построить тренировочную программу в сгибании и разгибании рук в висе на перекладине в зависимости от предельного количества повторений?

§ 6.1.3. Методика подготовки к выполнению упражнения «сгибание и разгибание рук в упоре лежа»

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – отжимание от пола – выполняется из исходного положения упора лежа (расстояние между руками по ширине плеч) сгибанием рук до положения касанием грудью опоры (фото 37). Касание опоры бедрами и животом не допускается.

Отжимание от пола – это упражнение, в котором мышцы рук работают в сократительном режиме, а мышц туловища и ног задействованы в удержании туловища и ног без сгибания в тазобедренных суставах.

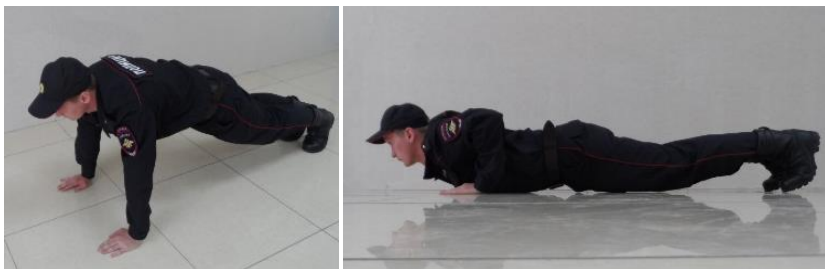


Фото 37. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Разучивание способа выполнения отжимания заключается в приобретении двигательного навыка сохранения правильного положения тела во всех фазах сгибания и разгибания рук.

Для этого это упражнение необходимо выполнять в облегченных условиях – в положении упора руками выше по уровню упора ногами, усиленном для 5–7 повторений. Опорой тут может быть стол, стул, скамейка. Если техника упражнения нарушается, необходимо прервать выполнение упражнения, отдохнуть и начать заново.

Успешность выполнения этого упражнения обуславливается в своей основе силовой выносливостью мышц брюшного пресса, рук и плечевого пояса. Улучшение результата за непродолжительное время происходит за счет адаптации преимущественно нервно-мышечной системы к многократному (повторному) выполнению одних и тех же движений и выражается в повышении согласованности сокращения мышц, участвующих в этом упражнении.

Тренировка контрольного упражнения в отжимании выполняется 3–5-кратным повторением этого упражнения в положении упора лежа в облегченных условиях, усиленном для отжиманий в количестве 85% раз от целевого норматива. Отдых между подходами составляет 2–2,5 минуты.

Пример. Для женщин 23 повторения отжимания оцениваются в 70 очков, что в балльной системе оценки соответствует 5 баллам (85% от 23 повторений составляет 19-20 раз). Находится такое положение упора стоя (лежа), в котором превышение по горизонтали положения упора рук по отношению к ногам обуславливает возможность выполнения 19-20 повторений. В этом положении выполняется 3–5 подходов по 19-20 повторений.

В целях тренировки отжимания можно выполнять это упражнение, меняя расстояние между руками, к примеру, расставляя руки широко или же, наоборот, очень узко (вплоть до положения ладонь на ладонь). Заметно затрудняет выполнение этого упражнения положение ног на уровне выше положения упора рук на гимнастической скамейке, гимнастической («шведской») стенке или применение дополнительного отягощения.

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Опишите, как выполняется сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
2. Какие упражнения предназначены для разучивания техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа?
3. Как построить тренировочную программу в сгибании и разгибании рук в упоре лежа в зависимости от предельного количества повторений?

§ 6.1.4. Методика подготовки к выполнению упражнения «жим гири»

Жим гири (фото 38) выполняется поочередно правой и левой рукой вверх до полного выпрямления руки из исходного положения в стойке (ноги прямые), гиря на плече хватом за дужку сверху, при этом локтевой сустав должен касаться туловища. Закончив выполнение упражнения одной рукой, опустить гирю вниз и, не касаясь ею пола, перехватить в другую руку. Продолжить выполнение упражнения другой рукой. Запрещается находиться в исходном положении (без движения) более 5 секунд. В исходном положении рекомендуется сделать вдох, при толчке гири вверх – выдох.



Фото 38. Жим гири

В упражнении выделяют следующие технические элементы: исходное положение перед жимом, жим, фиксация, опускание гири на грудь в исходное положение.

Исходное положение перед выталкиванием является одним из основных технических элементов жима. Принимается после взятия гири на грудь и перед каждым последующим движением. В исходном положении ноги выпрямлены и расположены по ширине плеч, спина чуть прогнута. Локоть руки с гирей уперт в живот, плечо прижато к туловищу, предплечье расположено почти вертикально. Рукоятка гири лежит на ладони между большим и указательным пальцем в области основания большого пальца. Корпус гири находится в локтевом сгибе на предплечье и плече таким образом, чтобы она как можно меньше выступала за проекцию тела.

Жим. Резким выпрямлением руки строго вверх и движением груди поднять гирю до полного выпрямления руки.

Фиксация. Выпрямить ноги и очевидно на мгновение остановиться в неподвижном положении.

Опускание гири на грудь в исходное положение. Резко сгибая руку, развернуть кисть ладонью внутрь, отклоняя туловище чуть назад, опустить гирю на грудь в исходное положение.

На этапе разучивания техники применяются элементарные силовые упражнения общеразвивающего характера:

- удерживание гири (гирь) на различной высоте в течение 3–5 секунд;

- круговые, маховые, рывковые, толчковые и подобного рода упражнения с отягощениями или же с гирями меньшего веса (16 кг);

- ходьба в полуприседе с гирями сверху на прямых руках;

- приседания с двумя гирями на прямых руках;

- разнообразные упражнения со штангой: жим, толчок и рывок из различных исходных положений, подъем штанги на грудь, приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой в положении сидя и лежа на спине.

Для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при подъеме гири определенным способом, можно использовать различные тренажеры, которые позволяют выполнять

движения, по форме, характеру, ритму и темпу похожие на движения жима гири. Кроме этих приспособлений, в процессе тренировок могут использоваться резиновые и блочные амортизаторы.

Наряду с этими упражнениями общеразвивающего характера, выполняются и упражнения, имитирующие толчок, которые выполняются сначала без отягощения, а затем с минимальным отягощением. Все упражнения должны выполняться обеими руками.

Для начального этапа разучивания техники жима характерны следующие ошибки.

1. Неправильное положение гири на плече. Эта ошибка возникает оттого, что локтевой сустав излишне отведен в сторону или же в силу того, что гиря опущена или, наоборот, поднята высоко.

2. При выталкивании гири мышцы руки излишне напряжены, пальцы сильно сжимают дужку. Следует помнить, что постоянно напряженные мышцы быстро устают, независимо от их силы.

3. В момент выталкивания гири сваливается с плеча. Это происходит из-за того, что рука недостаточно прижата к туловищу или из-за наклона вперед.

4. Гиря на выпрямленной руке «тянет» вперед или назад. Неустойчивое положение возникает в силу смещения проекции центра тяжести массы тела за пределы опоры, вызванное большей частью из-за излишнего прогиба в поясничном отделе позвоночника. Если руки слабы, гирю удержать на выпрямленной руке будет сложно и ее будет «тянуть» вправо или влево.

Несогласованность движений и дыхания приводит к более быстрому утомлению. Устранить этот недостаток можно, выполняя упражнение с облегченными гирями в невысоком темпе.

Уверенно владея техникой жима, можно переходить к тренировке. Основным тренировочным средством выступает само контрольное упражнение, а наиболее приемлемым

методом – повторный. Тренировка в жиме гири выполняется 3–5-кратным повторением этого упражнения в облегченных условиях, то есть с отягощениями (гантелями), посильными для количества толчков в количестве 85% раз от целевого норматива. Отдых между подходами – 2–2,5 минуты. Если гири (или гантелей) меньшего веса нет, то в этом случае выполняются 3–5 подходов с максимальным количеством повторений – «до отказа». Отдых между подходами 2–3 минуты.

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Опишите, как выполняется жим гири.
2. Какие упражнения предназначены для разучивания техники жима гири?
3. Как построить тренировочную программу в жиме гири в зависимости от предельного количества повторений?

§ 6.1.5. Методика подготовки к выполнению упражнения «наклоны из положения лежа на спине, руки за голову»

Это упражнение выполняется из исходного положения – лежа на спине, руки за головой. Суть упражнения заключается в том, чтобы наклонить туловище вперед до касания локтями коленей и вернуться в исходное положение (до касания пола лопатками). Допускается незначительное сгибание ног (фото 39 а, б).

Успешность выполнения этого упражнения обусловливается в своей основе силовой выносливостью мышц брюшного пресса.



Фото 39а. Наклоны из положения лежа руки за голову

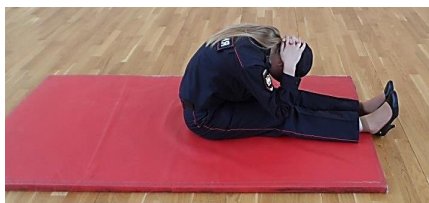


Фото 396. Наклоны из положения лежа, руки за голову

Основным тренировочным средством является многократное выполнение самого упражнения.

Задачей начального этапа тренировки является доведение количества наклонов до 40–50 движений без учета времени. Для этого необходимо за одно тренировочное занятие выполнить 3-4 серии данных движений до 90% от максимальных возможностей.

Этими упражнениями тренируется преимущественно верхний отдел мышц брюшного пресса. Нижний отдел тренируется в упражнении, когда поднимаются ноги в прямом или согнутом (в коленях) положении из положения в упоре на брусьях или в вися на руках на гимнастической стенке до горизонтального положения бедер.

За одно тренировочное занятие необходимо выполнить 3-4 серии. Количество движений – до отказа. Интервалы отдыха – 5 минут. В одном тренировочном занятии можно сочетать оба вида упражнений.

Задачей следующего этапа является отработка требуемого темпа движений, а именно 2 наклона за 3 секунды. Для этого необходимо выполнять по 3-4 серии движений, стремясь выполнить как можно большее количество наклонов в этом темпе.

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Опишите, как выполняются наклоны из положения лежа на спине.
2. Как построить тренировочную программу наклонов в положении лежа, руки за голову в зависимости от предельного количества повторений?

§ 6.2. Подготовка к выполнению упражнений для оценки развития быстроты и ловкости

§ 6.2.1. Методические основы развития быстроты

В самом общем виде быстрота как физическое качество человека заключается в способности совершать за наименьшее время несложные по координации двигательные действия при отсутствии значительного внешнего сопротивления и не требующие больших энергетических затрат. Различают «быстроту как способность к экстренным двигательным реакциям (быстрота двигательных реакций) и быстроту как способность, определяющую скоростные характеристики движений (быстрота движений), а последнюю, в свою очередь, подразделяют на быстроту, проявляющуюся в скорости отдельных двигательных актов, и быстроту, проявляющуюся в темпе повторения движений»¹.

От этих элементарных форм быстроты отличают так называемые комплексные формы, например: способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости в фазе разбега в спринтерском беге (30–200 метров); скорость выполнения движений непосредственно во время спортивного состязания (повороты в плавании, приемы борьбы, удары в боксе и т. п.).

Элементарные формы быстроты практически не тренируются. В отличие от них в ходе педагогически правильного организованного тренировочного процесса комплексные проявления быстроты поддаются существенному совершенствованию.

Развитие простой двигательной реакции осуществляется повторным, расчлененным и сенсомоторным методами.

Сущность *повторного* метода заключается в реагировании действием на внезапно возникающий (заранее обусловленный, то есть известный до начала упражнения) сигнал с целью сократить время реагирования на него, например, реагирование

¹ *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для институтов физической культуры. М., 1991. С. 214.

на стартовый сигнал в беге, плавании или же выполнение каких-то действий в схватке (борьбе) по сигналу и т. п.

Применение повторного метода с начинающими довольно скоро дает заметные положительные результаты, в дальнейшем быстрота реакции стабилизируется и улучшается с трудом.

Название *расчлененного* метода говорит само за себя. Этим методом отдельно тренируются реакция на сигнал и быстрота последующих движений. К примеру, быстрота старта в челночном беге зависит от скорости реакции на стартовый сигнал и скорости движений на старте – первых шагов, скорость которых зависит от развития скоростно-силовых способностей. В этом случае эти два компонента старта можно тренировать отдельно.

Сущность тренировочного подхода в *сенсомоторном* методе заключается в развитии способности различать небольшие, в пределах десятых долей секунды, промежутки времени. Такая тренировка осуществляется в три этапа.

На первом этапе занимающийся выполняет некоторое действие, например, 5-метровый разбег с максимальной скоростью, а преподаватель сообщает ему время выполнения этого упражнения. На втором этапе занимающийся, выполняя упражнение, сам оценивает время его выполнения, а преподаватель сообщает ему действительное время. На третьем – занимающиеся дают задание выполнить упражнение с различной скоростью. В результате этого он, тренируясь различать мелкие промежутки времени, обучается произвольному управлению быстротой реакции.

Развитие быстроты сложной двигательной реакции. Сложная реакция проявляется как время двигательного реагирования на движущийся объект. Длительность реагирования складывается из (1) длительности обнаружения движущегося объекта, (2) времени, затрачиваемого для того, чтобы оценить направление его движения и скорость, (3) выработки двигательного решения и (4) начала его осуществления.

Экспериментально доказано, что основная доля времени приходится на первый этап, то есть, если внимание до начала перемещения уже сосредоточено на объекте, то время реакции

на его появление существенно сокращается. На этом факте и построены методические приемы развития сложной двигательной реакции. Для этого используют упражнения, в которых варьируют момент, место, направление, скорость, дистанцию и прочие параметры, которые обуславливают внезапность появления объекта.

Время, затрачиваемое для оценки направления и скорости движения объекта, зависит от способности предугадать его появление.

Сложность реакции выбора зависит от разнообразных условий обстановки и характера двигательной активности атакуемого.

Тренировка реакции с выбором осуществляется путем постепенного усложнения ситуации выбора. Например, сначала разучивается защита на заранее обусловленное атакующее действие (прием, удар и т. п.), затем необходимо реагировать на два, затем на три и так далее атакующих действия. Таким образом занимающегося подводят к ситуации необходимости реагирования на реальный набор (количество) атак.

На втором этапе этой тренировки занимающегося учат реагировать не столько на само атакующее действие, сколько на подготовительные действия к нему. Для этого сначала эти подготовительные действия выполняют более явно, выразительно, утрированно. Затем – постепенно выполняя их все более естественно.

Для *развития быстроты движений* применяют разнообразные средства, спортивные игры, единоборства; упражнения, направленные на развитие взрывной силы; циклические упражнения (прыжки, многоскоки, выпрыгивания в максимальном темпе, повторное преодоление дистанций 30–100 метров с максимальной скоростью). Однако применение этих упражнений должно соответствовать, по меньшей мере, пяти основным условиям.

1. Техника упражнения должна быть координационно простой, позволяющей выполнять действие предельно быстро.

2. Сама техника упражнения должна быть освоена занимающимися настолько хорошо, чтобы при выполнении этого

действия их волевые усилия были направлены на достижение максимальной скорости, а не на выполнение правильного способа движений.

3. Интервалы отдыха должны быть оптимальными. С одной стороны, настолько непродолжительными, чтобы психическая готовность не успела существенно снизиться, а с другой – настолько длинными, чтобы двигательный потенциал к началу следующего повторения упражнения успел более-менее восстановиться.

4. Паузы между повторениями заполняются спокойной ходьбой, дыхательными упражнениями, упражнениями на гибкость, расслабление.

5. Число повторения тренировочного упражнения должно быть таким, чтобы, во-первых, очередное повторение выполнялось без снижения качества (результативности и эффективности), а, во-вторых, скорость выполнения упражнения не снижалась более чем на 5-10%.

При разучивании и совершенствовании техники скоростных движений необходимо учитывать и возникающие при их выполнении трудности в точном управлении движениями – координации. Для этого рекомендуется соблюдать два правила.

1. Проводить изучение упражнения на скорости, близкой к максимальной (примерно 90–92%), чтобы биодинамическая структура движений по возможности не отличалась при их выполнении с предельной быстротой и чтобы был возможен контроль над техникой движений. Такие скорости называются контролируемыми.

2. Варьировать скоростью выполнения упражнения от околопредельной до предельной.

Стоит отметить, что методика развития быстроты внутренне противоречива. С одной стороны, чтобы повысить скорость в каком-либо движении, его надо многократно повторять, с другой – многократные повторения приводят к образованию двигательного динамического стереотипа и вследствие этого – стабилизации параметров движения. Стабилизируются

не только пространственные характеристики, но и временные – скорость и частота. Образуется так называемый скоростной барьер.

Добиться увеличения скорости движений в каком-либо упражнении можно двумя различными путями:

1) увеличением уровня максимальной (предельной) скорости движений. Упражнение выполняется максимально быстро и чередуется с заданной скоростью: 90–95% от максимальной. Достигается за счет совершенствования координации движений;

2) увеличением максимальной силы работающих мышц. Используются упражнения без отягощений или с небольшим отягощением, вес которого лимитируется сохранением структуры упражнения (внутренней и внешней). Упражнения должны выполняться максимально быстро и чередоваться с упражнениями с заданной скоростью 80% от максимальной.

На тренировочных занятиях надо развивать все возможные формы проявления быстроты. Следует лишь всегда помнить, что работу над развитием быстроты и совершенствованием скоростных способностей не рекомендуется проводить в состоянии физического и эмоционального утомления.

Обычно скоростные тренировки сочетаются с работой технической или скоростно-силовой направленности, а в некоторых случаях – и с развитием отдельных компонентов скоростной выносливости.

Для развития быстроты используют *повторный, переменный и соревновательный методы*.

Основная задача выполнения упражнений на быстроту *повторным* методом заключается в повышении максимальной скорости за счет увеличения частоты движений. Например, пробегание отрезков 25–30 метров с ходу 3–4 раза в максимальном темпе с интервалом отдыха 2–3 минуты. Толчок штанги 70–80% от максимального веса 3–4 раза с интервалом отдыха 2–3 минуты.

Характерным признаком *переменного метода* является выполнение скоростных упражнений на фоне непрерывного более медленного движения, например, пробегание отрезков длиной 25–30 метров с максимальной скоростью, затем 250–300 метров в медленном темпе. Повторить 3–4 раза.

Повторный и переменный методы можно выполнять в усложненных условиях, то есть по песку, снегу, по опилкам, в гору.

Сущность *соревновательного метода* заключается в организации выполнения упражнений скоростного характера в состязании, например, бег на дистанции 30–100 метров, отжимание от пола за 15–20 секунд. Другим примером организации упражнений этим методом могут быть подобные следующим упражнениям: многоскоки – наименьшее количество прыжков на дистанции 10–30 метров, наибольшая дальность за 5–10 прыжков.

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Дайте определение быстроты как физического качества. Какие проявления быстроты различают?
2. Охарактеризуйте главные методические положения развития быстроты.

§ 6.2.2. Методика подготовки к выполнению упражнения «челночный бег»

Челночный бег 10 х 10 или 4 х 20 метров выполняется в спортивном зале, на стадионе или ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. С низкого или высокого старта необходимо пробежать соответственно 10 или 20 метров, коснуться любой частью тела поверхности за линией старта или поворота, повернувшись кругом, пробежать 10 (20) метров в обратном направлении и так далее – всего 10 или 4 раза.



Фото 40. Челночный бег

Челночный бег (фото 40) – упражнение скоростно-силового характера. Успешность выполнения этого упражнения обуславливается уровнем скоростной выносливости и обеспечивается смешанным аэробно-анаэробным (то есть с участием и без участия кислорода) механизмом образования энергии

с накоплением «кислородного долга». Характерной особенностью упражнения является (в челночном беге 10 x 10 метров) 10-кратное повторение стартов – ускорений с проявлением максимальных скоростно-силовых усилий и выполнением в беге 9 поворотов.

Технически выполнение этого упражнения условно можно разделить на пять фаз: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, поворот и финиширование.

Начало бега (старт). Он выполняется из положения высокого старта. При высоком старте сильнейшая нога, выставленная вперед, находится вблизи стартовой линии, другая – на расстоянии шага сзади. Ноги согнуты, туловище наклонено вперед, согнутые руки находятся в разноименном (относительно ног) положении. Вес тела перенесен на ногу, выставленную вперед.

Стартовый разбег. Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта как можно быстрее достичь в фазе стартового разбега скорости, близкой к максимальной. Правильное и стремительное выполнение первых шагов со старта зависит от выталкивания тела под острым углом к дорожке, а также от силы и быстроты этих движений.

Первый шаг заканчивается активным опусканием ноги вниз-назад и переходит в энергичное отталкивание. Чем быстрее это движение, тем скорее и энергичнее произойдет следующее отталкивание.

Лучшие условия для наращивания скорости достигаются, когда общий центр массы тела бегуна в большей части опорной фазы находится впереди точки опоры. Этим создается наиболее выгодный угол отталкивания и значительная часть усилий, развиваемых при отталкивании, идет на повышение горизонтальной скорости. Скорость бега в стартовом разгоне увеличивается главным образом за счет удлинения шагов и незначительно – за счет увеличения темпа. Большое значение имеют энергичные движения рук вперед-назад.

Бег по дистанции. К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно ($72-80^\circ$) наклонено вперед. В беге по дистанции стопы надо ставить носками прямо-вперед. При излишнем развороте их наружу ухудшается отталкивание. Кисти во время бега слегка сжаты в кулак. Не рекомендуется ни напряженно выпрямлять кисть, ни сжимать ее в кулак. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч и сутулость – первые признаки чрезмерного напряжения.

Поворот осуществляется на 180° за счет разворота туловища и таза, нога, находящаяся сзади, разворачивается на носке, обе ноги согнуты, плечи опущены, допускается касание пола рукой. Поворот будет выполнен быстрее, если последний шаг перед ним выполнить скачком на одноименной ноге (с правой ноги на правую и т. п.) и развернуться на опорной ноге.

Финиширование. Максимальную скорость необходимо стараться поддерживать до конца дистанции, однако на последних метрах дистанции скорость обычно снижается на 3–8%. Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша, обозначающей конец дистанции. Чтобы быстрее ее коснуться, надо на последнем шаге резко наклониться грудью вперед, «отбрасывая» руки назад. Этот способ называется «бросок грудью».

Результативность в этом упражнении определяется тремя факторами: скоростно-силовыми качествами мышц ног, эффективностью анаэробного образования энергии, техникой бега по дистанции и техникой поворота, на совершенствование которых, собственно, и направлена подготовка.

Тренировка скоростно-силовых качеств. Главным условием развития этого качества выступает проявление в движении максимальных мышечных усилий.

В целях скорейшего роста скоростно-силового потенциала предлагается выполнять беговые и прыжковые упражнения с максимальной скоростью, на отрезках 20–30 метров по 5–8 раз, а именно:

- гладкий (то есть без поворотов) бег 20–40 метров с высокого старта по сигналу, стремясь максимально быстро выполнить стартовый разгон и бег (3–5 раз);

- прыжки с ноги на ногу – 5 шагов 3–5 раз;
- прыжки с ноги на ногу – 10 шагов 3–4 раза;
- прыжки вверх из приседа – 10–15 прыжков 3 раза;
- прыжки через гимнастическую скамейку одновременным отталкиванием двумя ногами – 6–8 прыжков 3 раза.

Важно соблюдать главное методическое требование при тренировке скорости движения, а именно: тренировочные действия должны выполняться с максимально возможной скоростью. При снижении скорости бега более чем на 5% или существенном нарушении техники прыжков упражнения становятся малоэффективными.

Тренировка бега по дистанции предполагает выполнение повторной беговой работы на отрезках, близких к 10 метрам, скоростях, близких к скорости преодоления дистанции, продолжительностью, близкой продолжительности выполнения норматива, а также в беговых и прыжковых упражнениях, выполняемых на рельефной местности.

Основной метод – повторный, то есть выполнение беговых упражнений по 3–6 раз с промежутками для отдыха, позволяющими выполнить следующее повторение с заданными параметрами. Например:

- челночный бег 6 х 6 метров 3-4 раза с максимальной скоростью;
- челночный бег 10 х 10 метров 3 раза со скоростью 85–90% от максимальной;
- челночный бег 16 х 6 метров 2-3 раза со скоростью 85–90% от максимальной;
- челночный бег 8 х 15 метров 3 раза со скоростью 85–90% от максимальной;
- бег в подъем 15–20° 6 х 10 метров с максимальной скоростью;
- бег в подъем 15–20° 2–4 х 25–30 метров со скоростью 85–90% от максимальной;
- прыжки с ноги на ногу в подъем 15–20°; 5 прыжков по 6 раз; 10 прыжков по 3 раза;
- спринтерский бег 2 раза по 200 метров.

Пожалуй, главная двигательная сложность при выполнении челночного бега заключается в освоении поворота. Для разучивания и тренировки этого положения рекомендуется начать с выполнения на месте выпада вправо (влево) с согнутыми руками. Затем из стартового положения пробежать в медленном темпе 5-6 шагов, выполнить медленно разворот и остановиться в этом положении. На первом этапе можно выполнять разворот с касанием опоры рукой. Это движение вынуждает плечи бегуна самопроизвольно опускаться.

После уверенного выполнения этих упражнений необходимо после поворота, не останавливаясь, продолжить движение в обратную сторону 2-3 шага с целью тренировки ускорения после поворота.

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Опишите технику выполнения контрольного упражнения в челночном беге.
2. Раскройте методику подготовки к выполнению упражнений в челночном беге.

§ 6.3. Подготовка к выполнению упражнений для оценки развития выносливости

§ 6.3.1. Методические основы развития выносливости

Выносливость – это двигательная способность к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также способность противостоять физическому утомлению.

Утомление может быть умственным, сенсорным, эмоциональным и физическим. *Утомление* – физиологическое и психологическое состояние человека, возникающее вследствие длительной и напряженной работы и проявляющееся во временном снижении работоспособности, то есть возможности выполнять в течение определенного времени целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности. Физиологически в основе возникновения утомления выступает понижение возбудимости в соответствующих характеру двигательной деятельности нервных центрах. Различают две фазы утомления: компенсированную фазу, в которой за счет волевых усилий работоспособность сохраняется, и декомпенсированную, в которой, несмотря на волевые усилия, работоспособность неуклонно снижается.

Различают общую и специальную выносливость. Под *общей выносливостью* понимается способность продолжительно и эффективно выполнять работу умеренной интенсивности (пульс около 140 ударов в минуту), в которой участвует более 2/3 мышечного аппарата.

Специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и противостояние утомлению в специфических условиях конкретной физической деятельности.

Для развития общей выносливости применяют равномерный, переменный и повторный методы.

Сущность *равномерного метода* заключается в выполнении какой-либо деятельности (например кроссового бега, передвижения на лыжах, плавания) с постоянной скоростью

и в равномерном темпе. Для начинающих продолжительность выполнения таких упражнений – 20–30 минут при частоте сердечных сокращений до 140 уд./мин., а для подготовленных – 60–120 минут при пульсе 150–160 уд./мин.

В *переменном методе*, в отличие от равномерного, характер работы, а также интенсивность двигательной активности непостоянен – переменчив. Самый простой вариант этого метода заключается в чередовании ходьбы и бега, например: кросс-поход, марш-бросок, сочетая 10 минут ходьбы и 15–20 минут бега (3–4 серии для начинающих, 5–6 серий для подготовленных занимающихся). Другой вариант метода – кросс 3–5 километров по пересеченной местности с интенсивностью работы при пульсе 140–160 уд./мин.

Используя для развития общей выносливости *«повторный метод»*, необходимо следовать следующим методическим положениям:

- интенсивность работы 160–180 уд./мин.;
- продолжительность упражнений 45–90 секунд;
- продолжительность отдыха такая, чтобы к концу паузы частота пульса снизилась до 100–120 уд./мин.; в зависимости от уровня подготовленности это занимает от 30 секунд до 3 минут;
- паузу отдыха рекомендуется заполнять неинтенсивными упражнениями на расслабление, дыхание, гибкость;
- количество повторений должно быть таким, чтобы вся серия упражнений проходила без снижения качества выполняемой работы.

Специальная выносливость развивается посредством упражнений, характерных специфике конкретной двигательной деятельности. Специальная выносливость развивается путем интервального и транзитивного методов, а также метода целостно приближенного моделирования соревновательного упражнения.

Интервальный метод характеризуется околопредельной интенсивностью работы – 85–95% от максимальной (ЧСС при такой работе составляет 170–190 уд./мин.) продолжительностью до 2 минут; отдых в пределах 1–2 минут до пульса

120–130 уд./мин.; число повторений обуславливается возможностью сохранять в подходе заданные параметры интенсивности работы.

В *транзитивных методах* перенос выносливости на целевые (соревновательные) упражнения обеспечивается в ходе многократного выполнения поэтапно укрупняющихся их частей.

Сущность метода целостно-приближенного моделирования заключается в неоднократном выполнении в тренировочном процессе целевых (соревновательных) упражнений. Для его реализации используются следующие методические приемы:

- минимизация пауз отдыха между повторениями (подходами); преодоление соревновательной дистанции с заданной скоростью; паузы отдыха минимальны;
- использование тренировочных упражнений, по характеру двигательной активности максимально соответствующих целевым (соревновательным);
- развитие выносливости до уровня с расчетом на создание так называемого резерва выносливости.

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Дайте определение выносливости как физического качества человека. Какие виды выносливости различают?
2. Раскройте сущность равномерного метода развития выносливости.

§ 6.3.2. Методика подготовки к выполнению упражнения в кроссе

Дистанцию кроссового бега, как правило, разбивают на несколько частей, а именно: старт, бег по дистанции и финиширование.

Бег начинается с высокого стартового положения: стоя, слегка наклонившись вперед, на чуть согнутых в коленных суставах ногах; толчковая (сильнейшая) нога впереди, ближе

к линии старта, другая – чуть сзади на носке. Примерно 60% тяжести тела переносится на впереди стоящую ногу.

В беге по дистанции длина шага равна примерно 150–210 см, частота 3–4,5 шага в секунду. Для каждого человека в зависимости от его роста имеется определенный оптимум длины и частоты шагов. Как правило, одни бегуны поддерживают скорость бега за счет длины шага, другие – за счет частоты движений.

На грунт ногу рациональней всего ставить с передней части наружного свода стопы с последующим перекатом на всю стопу. Внешне правильное отталкивание от грунта выглядит как полное и законченное выпрямление толчковой ноги во всех суставах в сочетании с активным выносом вперед-вверх бедра другой (маховой) ноги.

Руки согнуты в локтевых суставах и движутся вдоль туловища вперед и назад-наружу; кисть расслаблена и направлена несколько внутрь, к средней линии туловища. Высокое положение рук позволяет увеличить частоту шагов и вследствие этого повысить скорость бега.

Дыхание при беге должно быть естественным. Дышать надо одновременно через нос и рот или только через рот. Рекомендуется дыхание преимущественно животом, то есть при вдохе живот расслабляется, при выдохе – втягивается внутрь. Его частота индивидуальна для каждого бегуна. Обычно на каждый дыхательный цикл делается 4-5 шагов. Однако, чем частота дыхания выше, тем в большей степени организм обеспечивается кислородом. Для кроссового бега характерны следующие варианты дыхания:

- 1 вариант: вдох под 1 шаг, относительно короткий и глубокий; выдох – «растянутый» на 3–4 беговых шага;
- 2 вариант: вдох – на 1–2 шага, выдох – на 2–4 шага;
- 3 вариант: на 2 шага – вдох, на 2 шага – выдох.

Женщинам дистанцию на 1000 метров рекомендуется начинать в темпе чуть выше среднего и, двигаясь по ней, стараться все время его увеличить до максимума. Особенно трудно увеличивать темп бега становится трудно после 600–700 метров. Колющая боль в области правого бока, одышка, головокружение,

состояние апатии – все эти признаки характерны для начального периода вработывания организма. В этот момент важно потерпеть, и тогда откроется так называемое второе дыхание. Физиологические механизмы второго дыхания полностью не ясны, однако его сущность связана с физиологическими и психическими компонентами вработывания организма в ответ на стресс, вызванный внезапным физическим напряжением. Второе дыхание приходит быстрее тренированным бегунам, готовым физически и психологически к таким состояниям организма.

Финишировать необходимо начинать за 150–200 метров до финиша, стараясь пробежать их с максимальной скоростью.

Мужчинам на дистанции 5000 метров рекомендуется стартовать в темпе выше среднего и в сочетании с правильным дыханием выбрать свой рабочий темп, в котором и будет преодолевать большая часть дистанции. На первых 400–800 метрах организм будет «вработываться». В этот период важно вообще не сойти с дистанции.

После 1500 метров у слабо подготовленных бегунов, как правило, из-за усталости происходит неосознанное укорачивание длины шага с необходимых 170–210 сантиметров до 50–70 сантиметров.

За 400–500 метров до окончания дистанции необходимо начать финишировать, то есть увеличить скорость бега до максимальной и максимально быстро пробежать ее последние 80–100 метров.

Пробегать финишную линию необходимо без снижения скорости бега. Прыжки на финише, поднимание рук вверх или разведение их в стороны приводят к снижению результата.

В отличие от других видов бега, специфичной особенностью кросса выступает необходимость двигаться в разнообразных естественных условиях окружающей среды: по грунту, асфальту, воде, преодолевать в беге естественные и искусственные препятствия, участки дистанции различной крутизны.

На мягком грунте, пашне, песке рационально двигаться частыми и неширокими шагами. Заболоченные участки, канавы с водой удобнее преодолевать шагом или бегом, поднимая

стопу над водой. По булыжной мостовой или асфальту шоссе ноги необходимо ставить на всю подошву стопы. По скользкому грунту необходимо бежать крайне осторожно короткими шагами. При спусках со склонов необходимо максимально расслабить мышцы тела и, используя инерцию, бежать, отклонившись немного назад, широкими шагами, ставя стопу с пятки. В подъем же рекомендуется бежать укороченными шагами с носка, не пытаясь выпрямить ногу полностью. Энергично двигая руками, наклонить туловище вперед. Чем склон круче, тем наклоняться вперед нужно больше. Очень крутые склоны преодолеваются шагом.

Естественные и искусственные препятствия необходимо преодолевать с наименьшей затратой сил. Поваленные деревья, кустарники или изгороди высотой до 0,5 метра, неширокие траншеи и канавы шириной до 2 метров преодолеваются прыжком с приземлением на одну ногу. Препятствия высотой до 1 метра целесообразно преодолевать, наступая. Широкие (2–4 метра) и высокие (свыше 1 метра) препятствия преодолеваются прыжком с приземлением на обе ноги.

Успешное выполнение контрольных упражнений в кроссе зависит от развития, прежде всего, общей выносливости. Подготовка к выполнению контрольного упражнения в кроссе осуществляется в два этапа. На первом – базовом – этапе решаются задачи развития общей выносливости. На втором – специально-подготовительном – задачи специальной подготовки к контрольным занятиям, проверкам и спортивным соревнованиям.

На первом этапе тренировка осуществляется следующим образом. Для начала необходимо достичь такого уровня выносливости, чтобы быть способным пробежать дистанцию длиной 1–2 километра для женщин и 3–5 километров для мужчин. При этом частота пульса не должна превышать 140–155 уд./мин. Если она возросла свыше 160 уд./мин., а мышцы быстро налились «тяжестью», то необходимо перейти на протяжении 100–150 метров на шаг, а затем снова попытаться бежать. Такую тренировку необходимо продолжать 2–3 раза в неделю, на протяжении примерно 2–4 недель

до тех пор, пока не станет возможным преодолеть всю дистанцию бегом без остановки.

Планируя тренировочную нагрузку в беге на первом этапе, можно ориентироваться на следующую программу оздоровительного бега (таблица 26). Эта программа разработана для лиц в возрасте до 30 лет, занимающихся бегом. Женщины могут выполнять только половину указанного в этой программе тренировочного объема.

Таблица 26

**Программа беговой тренировки
оздоровительной направленности¹**

Неделя подго- товки	Параметры тренировочных заданий		
	Объем, км	Темп, минут:секунд/1 км	Частота занятий в неделю
1	3 X	8:00/8:30	2
2	3 ХБ	7:00/8:00	2
3	4 ХБ	7:00/8:00	3
4	5 ХБ	7:00/7:30	3
5–6	3	6:30/7:00	3
7–8	3	6:00/6:30	3–4
9–12	4	6:00/6:30	3–4

где: X – ходьба; ХБ – ходьба и бег; при определении темпа в числителе приведены значения для мужчин, а в знаменателе – для женщин.

На втором этапе подготовки необходимо довести скорость передвижения до соревновательной и увеличить протяженность пробегаемой дистанции на 25–30%. Так, если идет подготовка к выполнению контрольного упражнения в беге на 1000 метров, то тренировочный объем бега должен составить примерно 2,5 километра, и 6,5 километров если подготовка идет к выполнению контрольного упражнения в кроссе

¹ См.: Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / под общ. ред. А.В. Карасева. М., 1994.

на 5000 метров. При этом сначала необходимо добиться способности преодолевать более длинную дистанцию, а затем уже увеличивать скорость бега.

На этом этапе подготовки каждые 2-3 недели можно увеличивать частоту занятий – сначала до 3, затем и до 4-5 занятий в неделю.

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Опишите основы техники кроссового бега.
2. Дайте основные рекомендации по тактике преодоления дистанции в кроссе.
3. Раскройте основные положения методики кроссовой подготовки.

§ 6.3.3. Методика подготовки к выполнению упражнения «ходьба на лыжах»

Подход к подготовке контрольного упражнения «ходьба на лыжах» несколько отличается от подготовки в беге. Это связано с тем, что, во-первых, дистанция, которую нужно преодолеть на лыжах, длиннее, чем кроссовая, у женщин – в пять раз. А во-вторых, ходьба на лыжах существенно отличается от естественного способа передвижения в ходьбе и беге.

«Готовить сани», то есть начинать лыжную подготовку, нужно еще осенью, а еще лучше – летом. В условиях обучения в образовательной организации задачи повышения общей работоспособности решаются в своей основе на учебных занятиях по дисциплине «Физическая подготовка». В условиях оперативно-служебной деятельности такая подготовка фактически может быть выполнена только самостоятельно. Уже в этот период средствами кроссовой подготовки необходимо довести способность преодолевать дистанцию женщинам до 4–4,5 км, а мужчинам до 7–7,5 км.

С осени необходимо начать чередовать кроссы с упражнениями, имитирующими движения при передвижении на лыжах

прыжковым бегом с лыжными палками на равнине и в подъемы. Имитационную тренировку предпочтительно проводить по следующей схеме: 1 километр бега – 200 метров имитационных упражнений на равнине – 1 километр бега – 100–150 метров имитационных упражнений в горку (подъем) – 1 километр бега – сгибание–разгибание рук в упоре лежа.

С выпадением снега начинается этап так называемого «вкатывания на лыжах» – базовый этап лыжной подготовки. Он продолжается 2–3 недели. Для совершенствования техники скользящего шага используют ходьбу на лыжах без палок, а затем и с палками на ровной местности (таблица 27), одновременным бесшажным (одношажным) ходами под уклон (таблица 28, 29).

Таблица 27

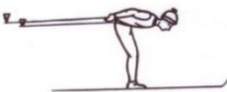
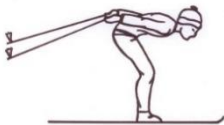
Описание фаз скользящего шага

Фазы скользящего шага	Действия лыжника	
1	2	
1 фаза: свободное скольжение	Окончив толчок ногой, лыжник скользит на другой лыже. Обе палки и нога, окончившая толчок, находятся в воздухе. В этой фазе лыжник скользит по инерции	
2 фаза: скольжение с выпрямлением опорной ноги	Началом фазы является постановка палки на снег. Рука чуть согнута в локтевом суставе, локоть слегка отведен в сторону. Происходит постепенное выпрямление опорной ноги, усиливается нажим на палку	

1	2	
3 фаза: скольжение с подседанием	Опорная нога почти выпрямлена; носок маховой ноги около пятки опорной ноги; туловище слегка наклоняется вперед. Маховая рука выпрямлена, толчковая немного согнута, а кисти рук почти на одном уровне	
4 фаза: выпад с подседанием	Начинается с момента остановки лыжи. Происходит активное отталкивание за счет энергичного разгибания в тазобедренном суставе. Одновременно происходит подседание за счет сгибания в коленном и голеностопном суставах: голень наклоняется вперед, а поднятие стопы над лыжей задерживается	
5 фаза: отталкивание с выпрямлением ноги	Происходит отталкивание за счет выпрямления ноги в коленном суставе, причем стопа оказывает давление на лыжу точно вниз, прижимая ее к снегу. Быстрое выпрямление ноги в коленном суставе передает толчок по линии бедро – таз – туловище. Толчок палкой закончен, рука и палка составляют прямую линию	

Таблица 28

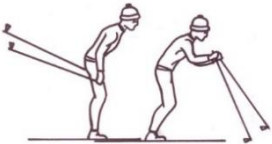
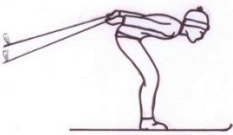
Описание фаз одновременного бесшажного хода

1. После окончания толчка руками лыжник скользит, согнувшись на двух лыжах, голова чуть приподнята	
2. Продолжается скольжение, лыжник медленно выпрямляется и легким маятникообразным движением выносит палки вперед	
3. Лыжник почти полностью выпрямляется, начинается подготовка к отталкиванию. Масса тела перемещается на носки, ноги слегка сгибаются, палки выведены вперед перед постановкой на снег	
4. Палки ставятся на снег чуть впереди креплений, начинается толчок руками	
5. Основное усилие на палки развивается за счет сгибания туловища. Угол сгибания рук в локтевых суставах несколько уменьшается	
6. Толчок заканчивается полным разгибанием рук	
7. После окончания толчка лыжник по инерции скользит, согнувшись, на двух лыжах	

Совершенствуя технику, следует чередовать в рамках одного занятия два лыжных хода и их сочетание, а затем и различных комбинаций лыжных ходов. Целесообразно применять длительное передвижение каким-либо лыжным ходом, а затем перейти на сочетание лыжных ходов. Контраст заданий позволит лучше почувствовать необходимость использования переходов с одного способа на другой. Хороший тренировочный эффект дает передвижение на лыжах по глубокому снегу, а затем по хорошей лыжне.

Таблица 29

Описание фаз одновременного одношажного хода

1. После окончания предыдущего действия выпрямиться и вынести палки вперед	
2. С постановкой палок на снег перенести вес тела на левую ногу и выполнить толчок левой ногой	
3. В момент окончания толчка ногой начинается отталкивание руками, которое выполняется так же, как и в одновременном бесшажном ходе	
4. Выполнить скольжение на правой лыже, продолжая толчок руками. Левая нога активным маховым движением выносится вперед и представляется к опорной в момент окончания толчка руками	
5. Окончание толчка руками и скольжение на двух лыжах	

При планировании тренировочных нагрузок необходимо иметь в виду, что они могут носить соревновательный, развивающий, поддерживающий и восстанавливающий характер.

Характер нагрузки обуславливается отношением к соревновательной скорости передвижения, которая берется за 100%. Соревновательная скорость – это скорость, с которой лыжник преодолевает соревновательную дистанцию, стремясь пройти от старта до финиша за меньшее время. При подготовке к выполнению норматива в контрольном упражнении в беге на лыжах сотрудников ОВД за 100% может быть взята скорость, с которой надо преодолеть дистанцию, чтобы выполнить норматив в контрольном упражнении.

Соревновательные нагрузки (предельная 95–100% скорость движения) подводят функции организма к предельным. Этот режим занимает ведущее место в соревновательном периоде. ЧСС при этом режиме находится в пределах 180 ± 10 уд./мин.

Развивающие нагрузки (при движении со скоростью 85–95% от максимальной) вызывают большие функциональные сдвиги в организме лыжника. Этот режим занимает ведущее место в осенне-зимнем этапе подготовительного периода. ЧСС при этом режиме находится в пределах 170 ± 10 уд./мин.

Поддерживающие нагрузки (при движении со скоростью 80–85% от максимальной) повышают функциональные возможности организма лыжника. Этот режим занимает ведущее место в летне-осеннем этапе подготовительного периода. ЧСС при этом режиме находится в пределах 160 ± 10 уд./мин.

Восстанавливающие нагрузки (при движении со скоростью 70–75% от максимальной) способствуют восстановлению функций организма лыжника во время его перехода от соревновательного периода к подготовительному. Этот режим тренировки является активным отдыхом. ЧСС при этом режиме находится в пределах 150 ± 10 уд./мин.

Указанные режимы тренировки используются с лыжниками любой квалификации, поскольку легко индивидуализируются.

Приведем примеры занятий (тренировок) развивающего характера (таблица 30).

Таблица 30

**Примеры построения занятия на лыжах
с развивающей нагрузкой**

Вариант	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
I	15–20% дистанции в режиме <i>восстанавливающей нагрузки</i>	Движение со скоростью в режиме <i>развивающей нагрузки</i> до предела утомления	10–15% дистанции в режиме <i>восстанавливающей нагрузки</i>
II	15–20% дистанции в режиме <i>восстанавливающей нагрузки</i>	Тренировка интервальным методом до предела по схеме: 200–300 м в режиме <i>развивающей нагрузки</i> – 100–200 м в режиме <i>восстанавливающей нагрузки</i>	10–15% дистанции в режиме <i>восстанавливающей нагрузки</i>

В рамках самостоятельной подготовки занятия с нагрузкой поддерживающего и восстанавливающего характера могут быть построены следующим образом (таблица 31).

Таблица 31

**Пример построения занятия на лыжах
с поддерживающей или восстанавливающей нагрузкой**

Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
15–20% дистанции в режиме <i>восстанавливающей нагрузки</i>	1. Совершенствование техники передвижения на лыжах. 2. Движение со скоростью в режиме <i>поддерживающей или восстанавливающей нагрузки</i> в объеме 100% от соревновательной дистанции	10–15% дистанции в режиме <i>восстанавливающей нагрузки</i>

Рекомендуется следующим образом выстраивать тренировочную неделю (таблица 32).

Таблица 32

**Варианты построения занятий недели
в зависимости от характера тренировочных нагрузок
при подготовке к выполнению контрольного упражнения
в ходьбе на лыжах**

Вариант	I (понедельник – вторник)	II (среда – четверг)	III (суббота – воскресенье)
I	Развивающая	Восстанавливающая	Поддерживающая
II	Поддерживающая	Поддерживающая	Соревновательная
III	Восстанавливающая	Поддерживающая	Соревновательная

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Какие виды нагрузок различаются при планировании тренировочных заданий в ходьбе на лыжах?
2. Охарактеризуйте структуру занятия на лыжах с развивающей нагрузкой.
3. Охарактеризуйте структуру занятия на лыжах с поддерживающей или восстанавливающей нагрузкой.
4. Приведите варианты построения тренировочной недели занятий на лыжах.

§ 6.3.4. Методика подготовки к выполнению контрольного упражнения по плаванию

Очевидно, что выполнить контрольное упражнение по плаванию может только сотрудник, не просто умеющий держаться на воде, а плавать, то есть способный проплыть любым способом (кролем, брассом, на боку или спине) не менее 200 метров.

При такой минимально приемлемой подготовленности вполне достаточно двух-трех занятий в течение четырех недель для успешной подготовки к выполнению норматива в контрольном упражнении по плаванию. Каждую неделю объем работы необходимо постепенно увеличивать и повышать скорость плавания. Кроме того, надо научиться выполнять старт и поворот.

Стартовый прыжок в воду выполняется следующим образом (рис. 28).

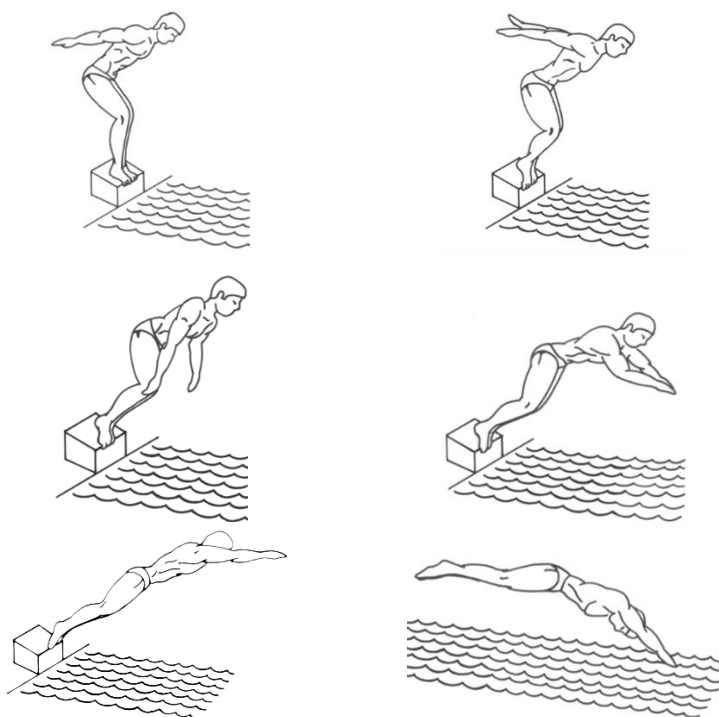


Рис. 28. Стартовый прыжок в воду

По команде «На старт» встать на стартовую тумбочку так, чтобы ступни были на расстоянии 10–15 сантиметров одна от другой, пальцами ног захватить край тумбочки, ноги согнуть в коленных и тазобедренных суставах, руки отвести назад, голову приподнять. Принять неподвижное положение.

По команде «Марш» быстро поднять руки вверх и назад, подать туловище вперед, сделать сильный толчок ногами и взмах руками вперед. В полете руки вытянуть вперед и соединить кисти ладонями вниз, голова между рук, туловище выпрямлено, ноги вытянуты. После входа в воду при плавании кролем начинать работать ногами, при плавании другими способами – руками.

Повороты применяются при плавании в бассейне для перемены направления движения.

Чтобы повернуться, нужно подплыть к стенке бассейна (на открытой воде – поворотному щиту), опереться рукой, противоположной стороне поворота, в стенку, согнуть ноги, подтянув их коленями к груди и развернуться на 180° . Ступни ног поставить как можно выше к поверхности воды на стенку бассейна (щита), руки вытянуть над головой. Выпрямляя ноги, оттолкнуться от нее и, полностью выпрямившись, начать скольжение по поверхности воды. С замедлением скольжения начать движения руками и ногами, соответствующие избранному стилю плавания (рис. 29).

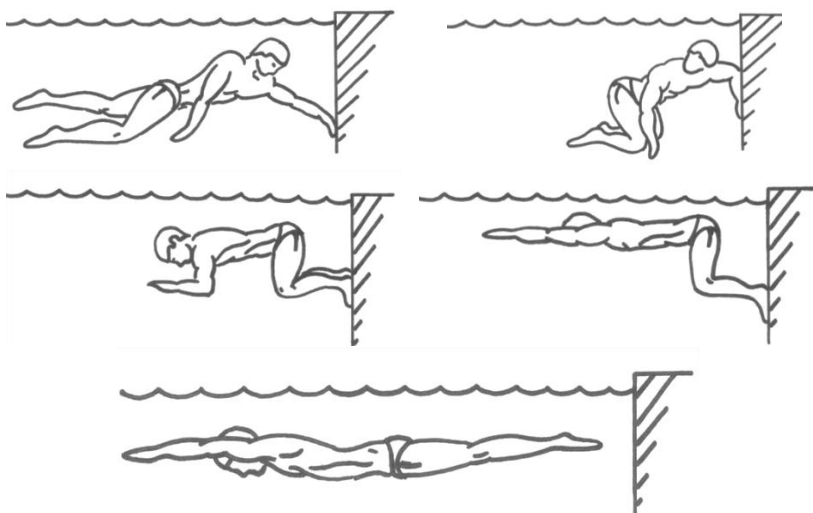


Рис. 29. Техника поворота

В качестве примера предлагается следующая программа тренировки в плавании.

I неделя

Занятие 1

Подготовительная часть (разминка):

- подготовительные упражнения для выработки техники плавания на суше (рис. 30);



Рис. 30. Подготовительные упражнения для выработки техники плавания на суше

- спокойное плавание 50 метров.

Основная часть:

- плавание, гребя только ногами: 4 x 25 метров;
- отдых между попытками 1–1,5 минут (рис. 31);



Рис. 31. Плавание, гребя только ногами или руками

- плавание, гребя только руками: 4 x 25 метров;
- отдых между попытками 1–1,5 минут (рис. 31);
- спокойное плавание 50–150 метров.

Занятие 2

Подготовительная часть (разминка):

- подготовительные упражнения для плавания на суше (рис. 30);

- отработка дыхания в воду, стоя на мелком месте – 15–20 вдохов (рис. 32).

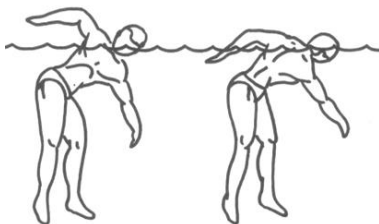


Рис. 32. Отработка дыхания в воду, стоя на мелком месте

Основная часть:

- старт от бортика и скольжение по воде 10–15 метров х 5–10 раз (рис. 33);

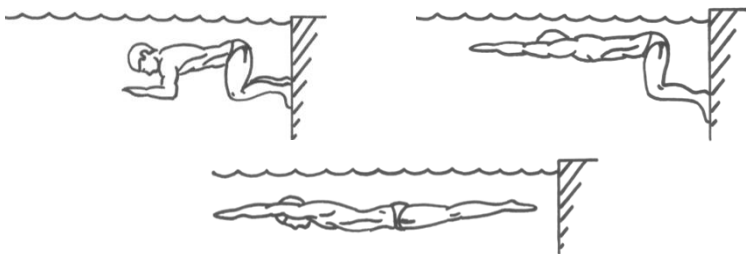


Рис. 33. Старт от бортика и скольжение по воде

- быстрое плавание 4 х 25 метров через 25 метров медленного плавания;
- спокойное плавание «на технику» 100–200 метров.

II неделя

Занятие 3

Подготовительная часть (разминка):

- отработка дыхания в воду, стоя на мелком месте – 20–25 вдохов (рис. 32);
- работа ногами в воде на мелком месте.

Основная часть:

- разучивание техники старта с тумбочки (рис. 34);

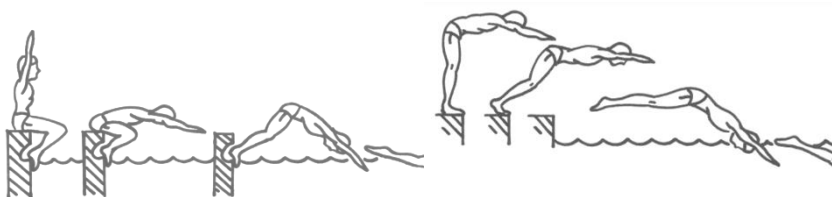


Рис. 34. Старт с тумбочки

- старт из воды от бортика и скольжение 10–15 метров х 5–10 раз;
- быстрое плавание: 4 х 50 метров;
- плавание, гребя только ногами, 4 х 25 метров; только руками – 4 х 25 метров (рис. 31);
- спокойное плавание: 100–150 метров; работа над техникой.

Занятие 4

Подготовительная часть (разминка):

- выдохи в воду, стоя на мелком месте – 25–30 вдохов (рис. 32).

Основная часть:

- быстрое плавание (85–90% от максимальной скорости): 2 х 100 метров;
- отработка техники поворота 10–15 раз;
- спокойное плавание 100–150 метров.

III неделя

Занятие 5

Подготовительная часть (разминка):

- выдохи в воду, стоя на мелком месте, – 30–35 вдохов (рис. 32).

Основная часть:

- совершенствование техники старта с тумбочки (рис. 35);

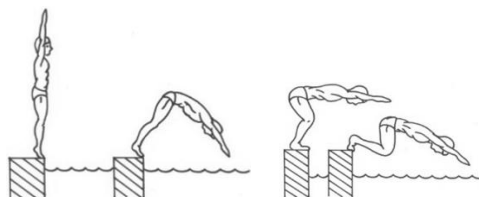


Рис. 35. Совершенствование техники старта с тумбочки

- плавание в полную силу 1 x 100 метров;
- отработка техники поворота 10–15 раз. Плавание: 4 x 50 метров (25 метров быстро + 25 метров медленно);
- спокойное плавание 200–300 метров.

Занятие 6

Подготовительная часть (разминка):

- выдох в воду, стоя на мелком месте, – 35–40 вдохов (рис. 32).

Основная часть:

- отработка техники старта с тумбочки со скольжением и 3–5 гребками; 10–15 раз (рис. 35);
- плавание в максимальном темпе 2 x 50 метров;
- отработка техники поворота 10–15 раз (рис. 36);

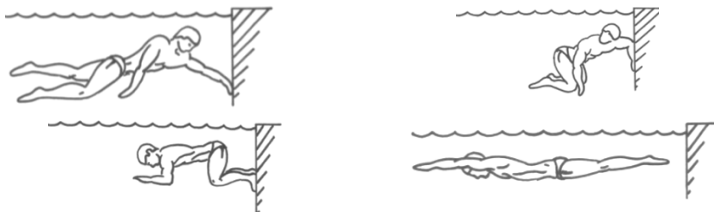


Рис. 36. Техника поворота

- спокойное плавание 150–300 метров.

IV неделя

Занятие 7

Подготовительная часть (разминка):

- выдохи в воду, стоя на мелком месте 35–40 раз (рис. 32).

Основная часть:

- отработка техники старта с тумбочки со скольжением и 3–5 гребками; 10–15 раз (рис. 35);
- плавание в максимальном темпе 4 x 50 метров;
- отработка техники поворота 10–15 раз (рис. 36);
- спокойное плавание 200–300 метров.

Занятие 8

Контрольная тренировка: выполнение норматива в контрольном упражнении в плавании на 100 метров.

Вопрос для самоконтроля и проверки

Расскажите программу подготовки к выполнению контрольного упражнения по плаванию.

Глава 7. Техника боевых приемов борьбы

§ 7.1. Понятие «боевые приемы борьбы»

В правовом аспекте (см. § 3.1 данного учебника) под боевыми приемами борьбы понимаются способы применения физической силы, описанные в соответствующем разделе Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

Как двигательные действия боевые приемы борьбы отличаются от физического воздействия в форме непосредственного применения физической силы. Под последней понимаются: сковывание хватами и обхватами, лишение лиц свободы движений, давление, толчки или рывки, вынуждающие их выполнять необходимые действия или двигаться, а также пересиливание мышечного напряжения, переноска (перемещение) в случае оказания ими пассивного неповиновения.

Целью применения боевых приемов борьбы выступает ограничение свободы передвижения лиц как мера принуждения повиноваться, подчиниться требованиям сотрудника полиции.

Ограничение свободы передвижения выступает необходимым условием и фактором, обеспечивающим сотруднику полиции действительную возможность вопреки воле задержанного лица изменять положение (двигаться) или, наоборот, лишить его возможности двигаться вообще, сковать его руки специальными или подручными средствами сковывания (связывания), заставить подчиниться наружному досмотру.

Понятием «боевые приемы борьбы» охватываются все средства, обеспечивающие достижение цели их применения, а именно: 1) приемы непосредственного физического воздействия и 2) приемы и действия с угрозой применить огнестрельное оружие (рис. 37).

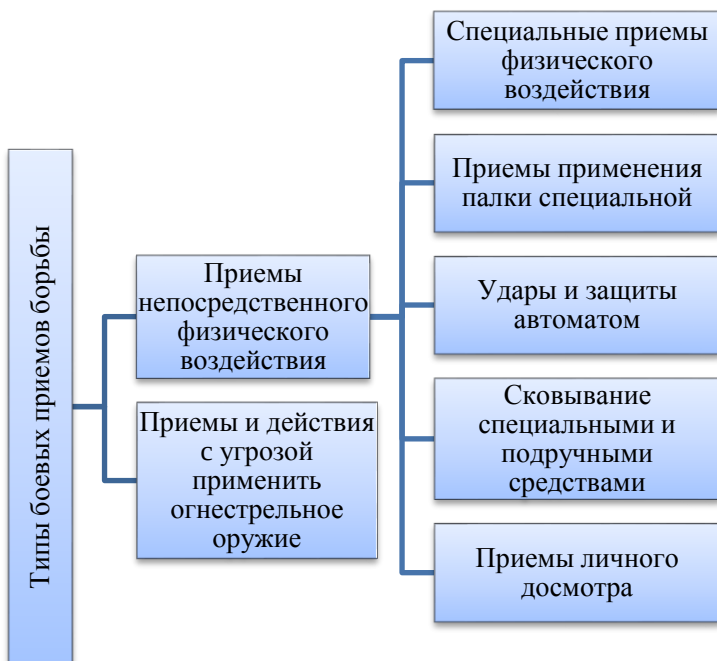


Рис. 37. Типы боевых приемов борьбы

Первый тип боевых приемов борьбы включает в себя приемы непосредственного физического воздействия с применением специальных средств и огнестрельного оружия, приемы сковывания с применением специальных и подручных средств, приемы наружного досмотра.

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Какие двигательные действия называются боевыми приемами борьбы?
2. Каково предназначение и цель применения боевых приемов борьбы?
3. Перечислите формы ограничения свободы передвижения.
4. Приемы и действия каких типов образуют номенклатуру боевых приемов борьбы?

§ 7.2. Общее представление о технике боевых приемов борьбы

Техника боевых приемов борьбы – это эффективный и рациональный (то есть построенный с учетом закономерностей движений) способ (прием) их выполнения. Это понятие охватывает собой не только внешнюю форму (наглядный образ), но и внутреннюю сторону движений, например, невидимый внешне характер мышечных напряжений.

Боевые приемы борьбы состоят из отдельных движений. Одни движения в этом составе являются для выполнения приема более важными, чем другие. В связи с этим выделяют основу техники движений, главный механизм и детали техники.

Основа техники – это совокупность движений, необходимых для осуществления действия как такового. Например, основу техники приема «загиб руки за спину рывком» (фото 41) составляют: а) хват за руку, б) расслабляющий удар и рывок руки за плечо, в) сгибание и заведение ее за спину, г) выкрут (вращение руки в плечевом суставе к пределу его анатомо-физиологической подвижности) плеча вперед. Выпадение любого из этих элементов исключает возможность выполнения приема в целом.

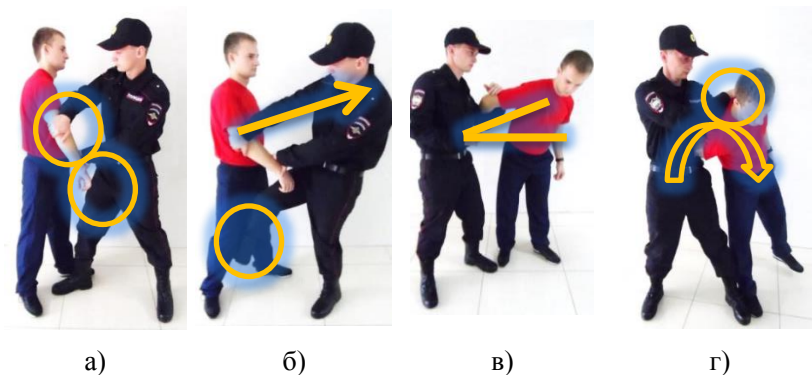


Фото 41. Основа техники загиба руки за спину рывком

Главный механизм техники – наиболее важная часть действия. Он состоит из движений (или движения), посредством которых решается его главная задача. В нашем примере – это выкрут плеча вперед (г) согнутой рукой назад (в) с удержанием туловища.

Детали техники – это такие составляющие способа действия (положение тела и отдельных его частей в пространстве, характер движения (рис. 38), отдельные движения), которыми подготавливаются условия, необходимые для осуществления и завершения его главной части.



Рис. 38. Отличительные свойства (характеристики) техники

Техника действий описывается посредством представления их пространственных, временных, динамических и качественных отличительных (от других действий) свойств – характеристик (рис. 38).

Пространственные характеристики включают исходное, промежуточное (промежуточные) и конечное положения (позы), траекторию (путь) движения тела и его частей, возникающие в процессе осуществления действия.

Исходное положение принимается с целью обеспечения наиболее выгодных условий для эффективного начала действий, лучшей ориентировки в окружающей обстановке, сохранения устойчивости, обеспечения свободы движения.

Эффективность двигательных действий зависит не только от исходного положения, но и от сохранения наиболее выгодной позы тела или его частей в процессе выполнения самого движения – промежуточных положений.

Конечное положение представляет собой форму завершенного действия, например, положение сопровождения под воздействием загиба руки за спину или положение, обуславливающее благоприятные условия для выполнения последующего приема или действия.

Траектория движения – это путь, совершаемый телом, той или иной его частью в пространстве. Она описывается формой, направлением, амплитудой.

Форма – это внешнее очертание траектории движения.

Направление – это изменение положения тела и его частей

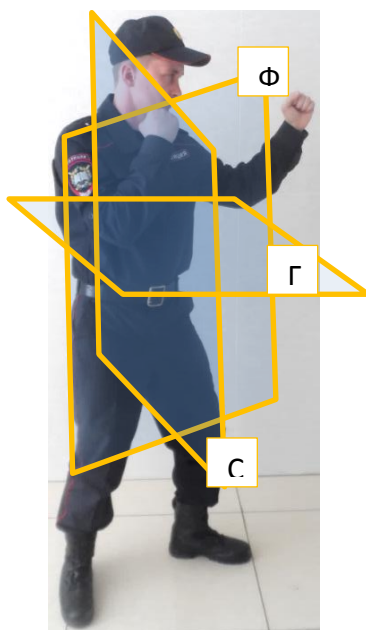


Рис. 39. Плоскости тела
(Г – горизонтальная,
С – сагиттальная,
Ф – фронтальная)

в пространстве относительно какой-либо плоскости (фронтальной, сагиттальной, горизонтальной) (рис. 39). Различают основные направления движения: в горизонтальной плоскости – вверх-вниз; в сагиттальной плоскости – вперед-назад; во фронтальной – направо-налево) и промежуточные (вперед-кверху, вперед-книзу и др.)

Амплитуда движения – размах движений, величина расстояния перемещения частей тела. Она оценивается в числовых мерах (длина шага), в качественных признаках (полуприсед, шпагат) или в отношении к каким-либо ориентирам (наклониться, коснуться носков стопы).

К временным характеристикам движений относятся длительность и темп движения.

Длительность движения – это время, затраченное на выполнение движения.

Темп движений – это частота повторений или же количество движений за единицу времени. Очевидно, что однократные движения (например, удар) темпом не характеризуются.

Кроме этих характеристик, для понимания сущности действия необходимо принимать во внимание и другие *временные отношения движений друг к другу*, а именно: своевременность начала и завершения отдельных движений, согласованность их во времени друг с другом.

Для описания соотношения действий во времени используются следующие «синтаксические»¹ приемы. Если действие Б начинается по окончании действия А, то такое соотношение действий во времени описывается через запятую «,». Если действие Б начинается в момент, когда действие А уже выполняется, но еще не окончено, – союзом «и». Если действия А и Б выполняются в один и тот же момент времени, то есть одновременно, – союзом «с» (таблица 33).

Силовая (или динамическая структура) действия – это взаимодействие во время действия многочисленных внешних и внутренних сил. Внешние силы возникают в результате

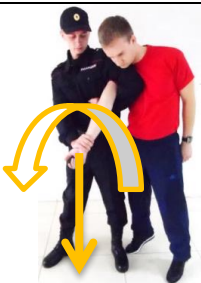
¹ Правила сочетания слов и строения предложений.

взаимодействия тела человека с силами притяжения Земли (сила тяжести), реакции опоры, трения, сопротивления внешней среды, инерционными силами и т. д. Внутренние силы – это сила мышечного напряжения, силы эластического сопротивления мышц и связок, силы, возникающие при взаимодействии звеньев опорно-двигательного аппарата.

Таблица 33

Соотношение действий во времени

Соотношение действий во времени	Пример
1	2
А «и» В	 «и» остановить подставкой предплечий атакующую конечность, схватить за запястье двумя руками
А «и» В	 «и» нанести расслабляющий удар голенью в подколенный сгиб и толкнуть основанием ладони плечо

1	2
А «с» В	 надавить на предплечье вниз с скручиванием его наружу

Представление о технике действия со стороны его силовой структуры – это образ наиболее возможно полного, эффективного и рационального использования всех сил, содействующих его выполнению, и нивелирования сил, затрудняющих его осуществление.

Одной из характеристик техники движений в целом выступает ритм. *Ритм* – это соразмерность во времени сильных акцентированных движений, связанных с активными мышечными усилиями и напряжениями, и слабых, относительно пассивных движений.

Наряду с характеристиками, имеющими достаточно точную количественную меру, при анализе техники используют обобщенные качественные характеристики. Они оцениваются по внешним признакам действия. При выполнении двигательного действия качественные характеристики отражают не один какой-либо признак, а их комплекс. Они придают движению своеобразие, внешнюю выразительность, точность, напряженность, легкость, плавность, решительность, наступательность, скованность и т. п.

Осуществление всего многообразия боевых приемов борьбы по своей анатомической сущности сводится к шести группам элементарных воздействий на тело человека.

1 группа – **дожимы**. *Дожи́мом* называется сгибание частей тела, соединенных суставом¹, за пределы его естественной подвижности – к пределу его анатомо-физиологической подвижности (фото 42).



Фото 42. Дожим

Примерами этого механизма воздействия на суставы выступают: обезоруживание скручиванием руки внутрь (фото 91), дожим кисти «под ручку» (фото 67), скручивание руки наружу (фото 68).

¹ Сустав (лат. *articulatio*) – прерывистое (то есть разделенное щелью), подвижное соединение костей скелета, позволяющее сочленяющимся костям совершать движения относительно друг друга с помощью мышц.

2 группа – **рычаги**. *Рычаг* по своей анатомической сущности противоположен дожиму. Это разгибание в суставах за пределы его естественной подвижности (фото 43).

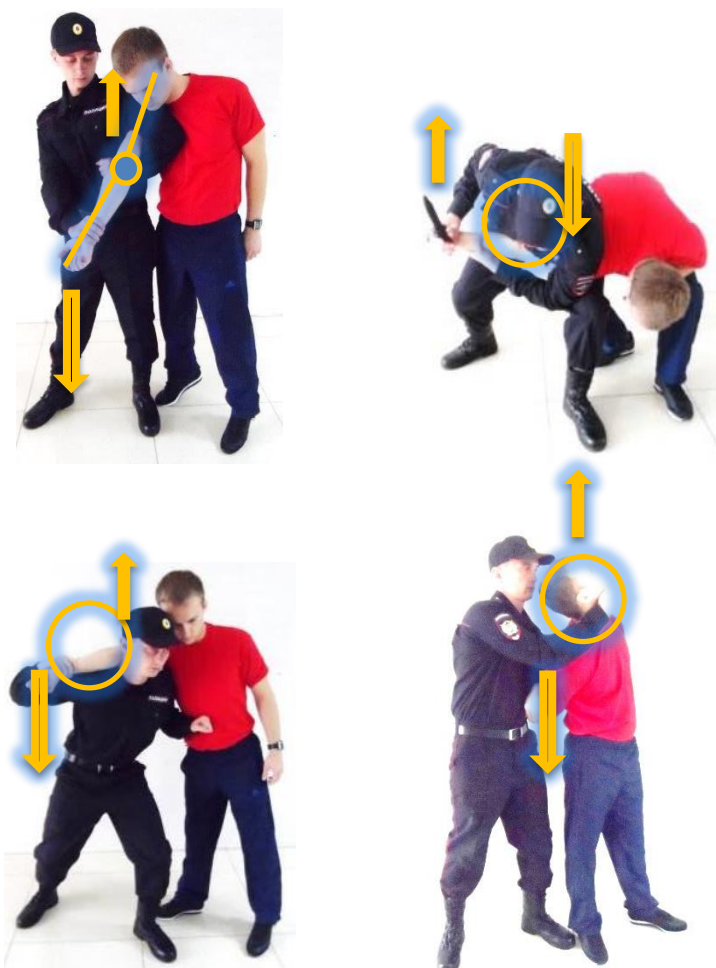


Фото 43. Рычаг

Примерами этой группы приемов являются рычаг локтя (руки) через предплечье (фото 65), скручивание руки внутрь (фото 64), через плечи (фото 66), сопровождение на загибе руки

за спину хватом за подбородок – рычаг головы в шейном отделе позвоночника.

3 группа – **скручивания**. *Скручивание* – это вращение вокруг части или всего тела по продольной оси (фото 44).



Фото 44. Скручивание

Таким способом скручивается предплечье при выполнении рычага руки внутрь (фото 64), загиба руки за спину нырком (фото 61), скручивании руки наружу (фото 68) или переводе на живот (фото 69).

4 группа – **вывод из равновесия**. На тело человека постоянно действует сила земного притяжения – сила тяжести. В состоянии покоя она не ощущается. Однако во время движения, когда необходимо преодолевать вес всего тела или его

частей, ее воздействие становится ощутимым. Местом приложения силы тяжести служит центр тяжести тела.

Общий центр тяжести тела состоит из центров тяжести отдельных частей тела. Этот центр удобно рассматривать так, как будто вся тяжесть тела сконцентрирована в одной точке – общем центре тяжести (ОЦТ). Центр тяжести тела человека располагается в брюшной полости впереди позвоночника, на уровне от I–V крестцовых позвонков. Устойчивость тела определяется величиной площади опоры, высотой расположения ОЦТ тела и местом прохождения вертикали, опущенной из ОЦТ, внутри площади опоры. Площадь опоры составляют поверхность, занимаемая обеими стопами, и пространство между ними (рис. 40). Чем площадь опоры больше и чем ниже расположен ОЦТ тела, тем больше устойчивость, а значит, и легче сохранять равновесие тела.

В случае, когда центр тяжести располагается над площадью опоры, тело находится в устойчивом положении. При выходе его за пределы площади опоры происходит падение тела.

Таким образом, *вывод из равновесия* – это воздействие на общий центр тяжести тела с целью нарушения устойчивости.

К группе приемов, основа которых заключается в выведении атакуемого из равновесия, относятся воздействия на его общий центр тяжести.

Это переводы, то есть переходы из стойки в положение лежа без потери контакта с опорой и броски – переходы в положение лежа с отрывом атакуемого от опоры (фото 45), например, при выполнении сопровождения под воздействием загиба руки за спину (фото 60) и бросков: задняя подножка с захватом ноги



Рис. 40. Площадь опоры

(фото 73), задняя подножка (фото 71), передняя подножка (фото 74), через спину (фото 76).



Фото 45. Выведение из равновесия

Практическое применение боевых приемов борьбы подразумевает способность их использовать в условиях обоюдного противодействия. Сотрудник полиции, чтобы осуществить прием, вынужден прежде всего как-то нейтрализовать противодействие сопротивляющегося человека, то есть защититься

от его атакующих или контратакующих действий, преодолеть противодействие своим действиям и пересилить сопротивление – его защиту, и только после решения этих задач провести атакующий прием (рис. 57).

В технике боевых приемов борьбы выведение из равновесия является главным условием и фактором упреждения, ослабления, нейтрализации противодействия (фото 46). Например, при ограничении свободы передвижения боевым приемом борьбы на руку (фото 64), для ослабления хвата (обхвата) (фото 83), сопротивления при обезоруживании (фото 98), сопровождении под воздействием загиба руки за спину (фото 60).



**Фото 46. Примеры выведения из равновесия
как фактора упреждения, ослабления,
нейтрализации сопротивления**

Добиться выведения человека из равновесия можно различными способами: рывком, толчком, осаживанием. Однако все эти способы действенны, как правило, только в условиях заметного превосходства сотрудника полиции в силе и ловкости.

Одним из эффективных технико-тактических приемов, позволяющих вывести из равновесия человека, превосходящего сотрудника полиции по силе или ловкости, является сочетание действий по выведению его из равновесия с так называемым расслабляющим ударом.

Однако в условиях применения силы сотрудниками полиции они в подавляющем большинстве случаев должны стремиться к минимальному причинению вреда здоровью тех лиц, в отношении которых применяется сила.

Расслабляющий удар – это удар, который, не причиняя вреда здоровью человека, позволяет на мгновение изменить его мышечный тонус, обеспечивая тем самым ослабление мышечного напряжения, межмышечной и двигательной координации, сосредоточения внимания, утрату устойчивости, равновесия.

Кроме этого, полицейская техника расслабляющих ударов предусматривает их нанесение по наименее травмоопасным частям тела человека, например, голенью по внутренней стороне бедра в момент вхождения в площадь опоры, при стремлении сотрудника полиции прежде всего вывести его из равновесия. Этот технико-тактический принцип заложен во всех боевых приемах борьбы, которые сотрудник полиции вынужден применять в ситуациях для преодоления игнорирования своих требований, пассивного неповиновения, активного сопротивления (см. § 3.2 настоящего учебника).

5 группа – **удары**. В самом широком смысле *удар* – это форма предельно кратковременного силового воздействия на человека, какие-либо объекты, резкий и сильный толчок рукой, ногой, а также использование при этом подручных и специальных средств, оружия (фото 47).



Фото 47. Удар

С анатомической точки зрения удар – это мгновенное воздействие силы на ту или иную часть тела, где происходит механическое раздражение нервных путей, проходящих между и внутри мышц, связок.

Наибольший эффект от ударов достигается действием в такое место, где нервы, сосуды и кости менее защищены мышцами, плотными сумками и связками и где они наиболее близко подходят к поверхности тела (таблица 34).

Характеристика ударов¹

Место удара	Результат
<i>Вытянутой ладонью (ребром)</i>	
По виску	Опасный
По кадыку	Неопасный (ошеломляющий)
По шее сбоку	Гуманный
По шее сзади	Опасный (возможен перелом шейных позвонков)
По краю ребер	Неопасный (но может дать надлом ребра)
По животу	Болезненный, но не опасный
По руке между локтем и ключевым сочленением	Опасный (легко возможен перелом)
<i>Носком ноги</i>	
Между ног (половые органы)	Опасный (употреблялся в особо серьезных случаях)
<i>Коленом</i>	
Между ног (половые органы) во время схватки	Опасный
<i>Локтем</i>	
Под ложечку, по животу и боку (при захвате)	Очень болезненный
<i>Пяткой</i>	
Между ступней и коленом	При захвате сзади (очень болезненный, возможен перелом)
<i>Вытянутыми пальцами</i>	
Под ложечку	Очень болезненный (от боли теряется способность к сопротивлению)

6 группа – **сдавливание, надавливание** (фото 48). *Сдавливание* – это механическое воздействие силы с двух сторон на нервы, связки, кровеносные сосуды, а *надавливание* – с одной стороны. И сдавливание, и надавливание вызывают механическое

¹ См.: Спиридонов В.А. Руководство самозащиты без оружия по системе Джиу-Джитсу. М., 1927.

нарушение в правильном функционировании сдавленной или надавленной части тела.



Фото 48. Сдавливание и надавливание

Биомеханическая сущность боевых приемов борьбы на руку сводится к сочетанию рычагов, дожимов и скручиваний в биокинематических парах.

В механике кинематическая пара – это соединение двух звеньев, обеспечивающее определенное относительное друг друга движение. В биомеханике биокинематическая пара – это соединенные суставом две части тела.

На руке таких биокинематических пар можно насчитать три (рис. 41):

- 1) пара, образуемая соединением кисти и предплечья в лучезапястном суставе;
- 2) пара, образуемая соединением предплечья и плеча в локтевом суставе;
- 3) пара, образуемая соединением руки и туловища в плечевом суставе.

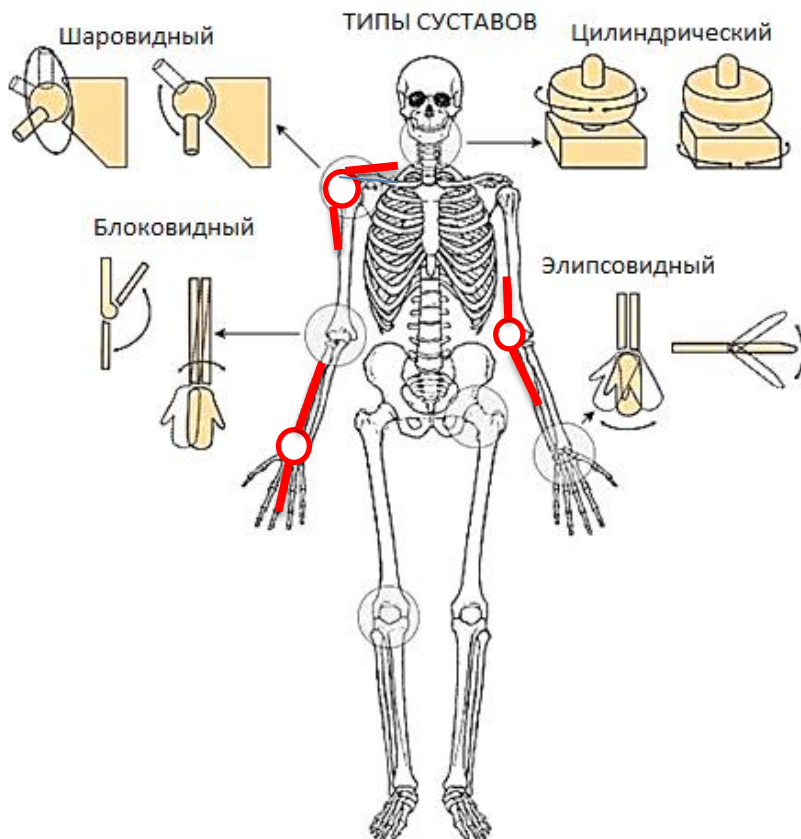


Рис. 41. Типы суставов и биокинематические пары руки

Механика приема состоит из одновременного воздействия на оба звена биокинематической пары (фото 49).



а



б



в



г

Фото 49. Механика воздействия на руку

Например:

- в загибе руки за спину туловище ассистента удерживается захватом за плечо с выкрутом плечевого сустава согнутой назад рукой (фото 49, а);
- в рычаге локтя через предплечье плечо ассистента предплечьем снизу поднимается максимально вверх, а предплечье скручивается наружу (фото 49, б);
- в рычаге руки внутрь предплечье ассистента воздействием на кисть скручивается, а плечо туловищем прижимается к передней поверхности бедра (фото 49, в);
- в дожиме кисти под ручку кисть дожимается, а предплечье останавливается упором в плечо (фото 49, г).

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Дайте определение терминов: «техника боевых приемов борьбы», «основа техники», «главный механизм техники», «детали техники».
2. Какими характеристиками описывается техника двигательных действий?
3. Из каких элементарных воздействий на тело человека складывается техника боевых приемов борьбы?
4. Какое действие в технике боевых приемов борьбы выступает главным условием и фактором упреждения, ослабления, нейтрализации противодействия?
5. Охарактеризуйте сущность расслабляющего удара.

§ 7.3. Описание способов выполнения боевых приемов борьбы

§ 7.3.1. Боевые стойки

Боевая стойка – это положение, эффективное для начала атакующих и защитных действий руками и ногами. Различают фронтальную, право- и левостороннюю стойки (фото 50).

Левосторонняя (правосторонняя) стойка – это стойка вполоборота к ассистенту¹, левая (правая) нога чуть впереди, ноги согнуты



Фронтальная

Левосторонняя

Фото 50. Боевые стойки

¹ Здесь и далее при описании и изображении боевых приемов борьбы сотрудник, который помогает демонстрировать эти приемы, называется ассистентом.

в коленных суставах, вес тела равномерно распределен на обеих ногах, спина округлена, живот слегка втянут, голова слегка наклонена вперед, подбородок прикрыт плечевым суставом с одной стороны и кистью руки с другой стороны, правое предплечье защищает область печени, левое – область сердца.

Во фронтальной стойке стопы ног располагаются по ширине плеч на одной линии.

§ 7.3.2. Удары

Удар – это форма силового воздействия на человека, какие-либо объекты, резкий и сильный толчок рукой, ногой, а также использование подручных и специальных средств, оружия при этом.

В практике применения сотрудниками полиции ударов необходимо принимать во внимание, что верхняя одежда, особенно осенняя и зимняя, существенно снижает их поражающий эффект. При нанесении ударов незащищенным кулаком велика опасность его травмы. Удары крайне затруднительно дозировать по силе. Результат предполагаемого удара может быть большим (или меньшим), чем рассчитывалось.

Сотрудниками полиции удары применяются прежде всего с целью ослабления силы сопротивления, снижения эффекта атакующих действий нападающего, кратковременного изменения его мышечного тонуса¹, межмышечной координации, изменения позы, положения тела в пространстве, выведения из равновесия, переключения (отвлечения) внимания, создания ложного представления о характере последующих действий (рис. 42).

¹ Тонус (греч. τόνοc – напряжение) – состояние длительного стойкого возбуждения нервных центров и мышц, не сопровождающегося утомлением. Тонус обеспечивает поддержание определенной позы и положения тела в пространстве.



Рис. 42. Назначение ударов

Прямой удар кулаком (фото 51) наносится в голову или туловище головками пястных костей сжатых в кулак пальцев. Удар из левосторонней (правосторонней) стойки выполняется за счет отталкивания сзади стоящей ногой, переноса веса тела на передистоящую ногу, разворота туловища в сторону удара,

движения кулака по прямой линии в цель. В конечном положении кулак и предплечье должны располагаться на одной линии.



Прямой



Сбоку



Снизу



Сверху

Фото 51. Удары кулаком

Удар кулаком сбоку наносится в голову или туловище. Он выполняется головками пястных костей сжатых в кулак пальцев с поворотом туловища внутрь полусогнутой в локтевом суставе рукой из левосторонней (правосторонней) стойки с переносом веса тела на передистоящую ногу.

Удар локтем сбоку наносится в голову. Он выполняется с поворотом туловища внутрь согнутой в локтевом суставе рукой из левосторонней (правосторонней) стойки с переносом веса тела на передистоящую ногу.

Удар кулаком снизу наносится в подбородок, нижнюю часть туловища. Он выполняется головками пястных костей посредством предварительного наклона туловища вперед с небольшим сгибанием ног в коленных суставах, последующего резкого разгибания ног, выпрямления и поворота туловища внутрь до центральной оси тела с завершающим ударным движением руки снизу-вверх.

Удар кулаком сверху наносится в переносицу, по ключице. Он выполняется мышечной частью кулака с замахом и последующим резким опусканием руки и частичным разгибанием ее в локтевом суставе.



Наотмашь ребром ладони



Наотмашь локтем



Прямой основанием ладони

Фото 52. Удары рукой

Удар кулаком (ребром ладони) наотмашь (фото 52) наносится в голову, шею. Он выполняется с резким поворотом (вращением) туловища наружу и одновременным разгибанием руки в локтевом суставе.

Удар локтем наотмашь наносится в голову. Он выполняется с резким поворотом (вращением) туловища наружу.

Удар основанием ладони снизу-прямо наносится в подбородок. Он выполняется резким выпрямлением руки от груди.

Удар носком (подъемом стопы) снизу (фото 53) наносится в голень, в промежность, а также при попытке ассистента поднять оружие – в голову. Он выполняется за счет разгибания ноги в коленном суставе по направлению снизу-вверх.



Носком стопы снизу



Коленом



Прямой
подошвенной
частью стопы



Сбоку по бедру



Пяткой вниз

Фото 53. Удары ногой

Удар коленом снизу наносится в низ живота, а также при попытке ассистента поднять оружие – в голову. Он выполняется одновременным сгибанием в коленном суставе и подъемом ноги снизу-вверх.

Прямой удар подошвенной частью стопы наносится в колено, в низ живота, пах. Он выполняется за счет резкого

разгибания согнутой в коленном суставе ноги подошвенной частью стопы вперед.

Удар подъемом стопы сбоку наносится в ногу, туловище. Он выполняется по дуге за счет разгибания согнутой в коленном суставе и отведенной в сторону ноги.

Прямой удар подошвенной частью стопы в сторону наносится в низ живота, пах, ногу. Он выполняется из положения стоя боком к ассистенту подниманием колена к животу и последующим выпрямлением ноги в сторону цели.

§ 7.3.3. Ограничение свободы передвижения после защиты от ударов



Рис. 43. Схема ограничения свободы передвижения после защиты от ударов рукой или ногой

Защита от ударов рукой осуществляется уклонами нырком, перемещением назад или в сторону, а также остановкой (подставкой) или изменением направления ее движения, отбивая предплечьем, а в случае удара ногой – стопой или голенью.



Сверху



Прямой
в голову



Прямой
в туловище



Сбоку



Снизу

Фото 54. Защита от удара рукой подставкой

Ограничение свободы передвижения ассистента, атакующего ударом рукой. Чтобы решить задачу ограничения свободы передвижения ассистента (рис. 43), атакующего ударом рукой, сначала необходимо эффективно защититься (фото 54), а затем немедленно схватить его руку, подавить активность расслабляющим ударом и сковать его действия болевым приемом на руку (фото 55).



Фото 55. Ограничение свободы передвижения после защиты от удара рукой. Как возможный вариант – скручиванием руки внутрь

В отличие от вооруженного нападения, диапазон ответных действий (приемов на руку) гораздо шире, так как во время выполнения приема возможность ранения сотрудника исключена.

Защита от прямого удара подошвенной частью стопы в живот (фото 56). С поворотом уйти с пути движущейся конечности и сбить ее предплечьем внутрь. Схватить руку. Нанести расслабляющий удар. В зависимости от взаимоположения и хвата ограничить свободу передвижения наиболее удобным способом.



Фото 56. Защита от прямого удара подошвенной частью стопы в живот

Защита от удара голенью сбоку по бедру (фото 57). Отступая назад, остановить атакующую конечность голенью. С постановкой ноги схватить ближнюю руку ассистента. Нанести

расслабляющий удар. В зависимости от взаимоположения и хвата ограничить свободу передвижения наиболее удобным способом.



Фото 57. Защита от удара голенью сбоку по бедру

Защита от удара носком стопы в промежность снизу (фото 58). Отступая назад, остановить атакующую конечность стопой. С постановкой ноги схватить ближнюю руку ассистента. Нанести расслабляющий удар. В зависимости от взаимоположения и хвата ограничить свободу передвижения наиболее удобным способом.



Фото 58. Защита от удара носком стопы в промежность снизу

§ 7.3.4. Приемы ограничения свободы передвижения болевыми приемами борьбы

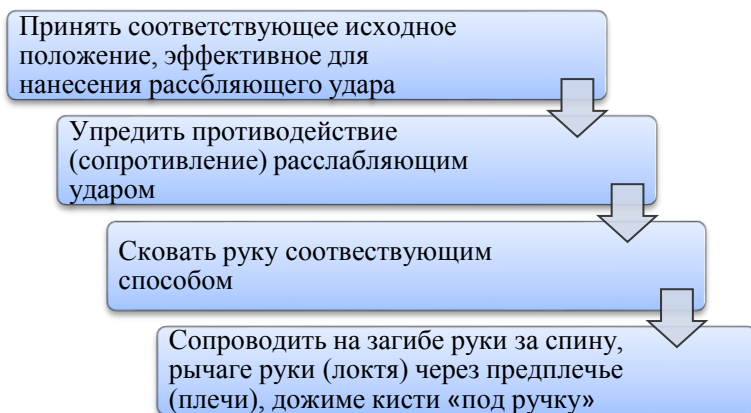


Рис. 44. Схема ограничения свободы передвижения боевыми приемами борьбы на руку

Загиб руки за спину рывком (фото 59а, 59б). Захватить левой рукой правое предплечье ассистента сверху (большой палец – в сторону кисти). Нанести расслабляющий удар правой голенью по внутренней стороне его правого бедра или локтем правой руки в грудь.



Фото 59а. Загиб руки за спину рывком



Фото 59б. Загиб руки за спину рывком

Правой рукой захватить руку за плечо ближе к локтю сверху или снизу и резко потянуть к себе (рвануть). Отпуская предплечье, быстро переместить левую руку под него и, загибая руку за спину, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Принудить двигаться, ограничивая подвижность загибом руки за спину.

Сопровождение, ограничивая подвижность загибом руки за спину (фото 60). Переместить вес тела ассистента на одноименную захваченной руке ногу. Заставить его положить левую руку на затылок. Упирая его локоть в бок, вести, вынуждая боковым воздействием двигаться.



Фото 60. Сопровождение, ограничивая подвижность загибом руки за спину

Загиб руки за спину нырком (фото 61). Захватить двумя руками правое предплечье ассистента и нанести расслабляющий удар правой голенью по внутренней стороне правого бедра. Поднимая его руку вперед-вверх, согнуть ее в локте и, скручивая предплечье внутрь, повернуться под захваченной рукой кругом. Отпуская левой рукой предплечье, толкнуть ладонью плечо ближе к локтю вперед-вверх и быстро завести предплечье ассистента над своим предплечьем сверху, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, ограничивая подвижность загибом руки за спину.



Фото 61. Загиб руки за спину нырком

Загиб руки за спину толчком (фото 62). Сзади захватить правой рукой правое предплечье ассистента (большой палец к локтю) и отвести его немного назад-вправо. Шагая вперед-влево, нанести левой голенью расслабляющий удар под колено ближней (правой) ноги или левым локтем в спину. Толкнуть левой рукой (ладонью) плечо ближе к локтю вперед-вверх и быстро завести предплечье ассистента над своим предплечьем сверху, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, ограничивая подвижность загибом руки за спину.



Фото 62. Загиб руки за спину толчком

Загиб руки за спину замком (фото 63). Если ассистент держит правую руку в брючном кармане, сунуть левое предплечье между нею и бедром и зажать кисть в кармане. Нанести расслабляющий удар правой ногой (стопой в голень или коленом в низ живота). Соединить руки (левая – снизу под локтем ассистента, правая – сверху) хватом пальцев «в замок». Поворачиваясь направо-назад, резко рвануть руку ассистента под локоть из кармана вверх. Далее действовать аналогично загибу руки за спину рывком.



Фото 63. Загиб руки за спину замком

Скручивание руки внутрь (рычаг руки внутрь) (фото 64). Захватить предплечье ассистента левой рукой сверху (большой палец – к кисти). Нанести расслабляющий удар левой голенью по левому бедру изнутри. Схватить предплечье двумя руками (правой рукой снизу) и, скручивая предплечье ассистента внутрь, завести захваченную руку себе под плечо. Приседая и наклоняясь вперед, прижать плечо туловищем к левому бедру сверху. Перегибая руку в локтевом суставе вверх, надавливая на запястье, дожать и скрутить кисть внутрь. Далее действовать аналогично загибу руки за спину толчком.



Фото 64. Скручивание руки внутрь

Рычаг руки (локтя) через предплечье (фото 65). Захватить правую руку ассистента за плечо и предплечье. Нанести расслабляющий удар левой рукой (основанием ладони) в лицо. Обхватывая правую руку сверху, быстро завести левое предплечье под плечо снизу. Одновременно перегибая руку через предплечье и скручивая предплечье наружу, вынудить его встать, а затем и двигаться на носках.



Фото 65. Рычаг руки (локтя) через предплечье

Рычаг руки (локтя) через плечи (фото 66). Захватить правую руку ассистента за плечо и предплечье. Нанести расслабляющий удар левой рукой (основанием ладони) в лицо или мышечной частью кулака – в туловище наотмашь. Вытягивая захваченную руку на себя-вверх и разворачивая ее наружу, повернуться к ассистенту боком и поднырнуть под нее.левой рукой захватить левую руку ассистента сзади за локоть и прижать ее к туловищу. Продолжая скручивать предплечье наружу и выпрямляя ноги, перегнуть руку через плечи, вынудив его встать, а затем и двигаться на носках.



Фото 66. Рычаг руки (локтя) через плечи

Дожим кисти «под ручку» (фото 67). Сзади захватить правой рукой предплечье ассистента (большой палец – к локтю) и отвести немного назад-вправо. Нанести левой голенью расслабляющий удар под колено ближней (правой) ноги или левым локтем в спину. Захватить левой рукой плечо изнутри ближе к локтю. Рывком назад согнуть эту руку в локтевом суставе и быстро захватить (левой рукой изнутри, правой – снаружи) кисть двумя руками. Дожимая кисть и ограничивая движение согнутой руки назад упором в плечо, вынудить его встать, а затем и двигаться на носках.



Фото 67. Дожим кисти под ручку

Скручивание руки наружу (рычаг руки наружу) (фото 68, 69). Захватить кисть ассистента двумя руками большими пальцами надавить на запястье. Нанести расслабляющий удар правой ногой по внутренней стороне его бедра и, выкручивая руку наружу-вниз, бросить ассистента на спину.



Фото 68. Скручивание руки наружу

Забегая со стороны головы, перевести ассистента в положение на живот. Опускаясь на правое колено, выполнить загиб руки за спину рывком.



**Фото 69. Скручивание руки наружу
(перевод ассистента на живот и загиб руки за спину)**

Ограничивая подвижность загибом руки за спину, вынудить повернуться на бок и прижать колени к груди. Помогая правой рукой под подбородок, поднять на колени, а затем и в стойку. Сопроводить, ограничивая подвижность загибом руки за спину (фото 70).



**Фото 70. Скручивание руки наружу
(подъем ассистента в стойку)**

§ 7.3.5. Приемы ограничения свободы передвижения бросками

Бросок – это перевод атакуемого из положения стоя в положение лежа на спине или боку.



Фото 71. Задняя подножка

Ограничение свободы передвижения броском «задняя под-ножка» (фото 71). Захватив левой рукой правую руку ассистента под локтем, нанести ему расслабляющий удар правой рукой, после чего захватить ей одежду на его плече (шее).

Левой ногой шагнуть вперед-влево и поставить ее снаружи возле правой ступни ассистента. За счет толчка своей правой ногой и наклона туловища вперед-влево перенести тяжесть своего тела на левую ногу. Затем занести слегка согнутую правую ногу влево-вперед и подкашивающим движением поставить прямую правую ногу на всю ступню сзади правой ноги ассистента так, чтобы подколенный сгиб подбил подколенный сгиб его правой ноги.

Болевым воздействием на кисть захваченной руки ассистента перевести его в положение лежа на животе. Перейти на загиб руки за спину (фото 72).



Фото 72. Перевод на загиб руки за спину

Ограничение свободы передвижения задней подножкой с захватом ноги (фото 73). Сделать шаг одной ногой вперед, поставив ее рядом с разноименной ногой ассистента, и захватить его ближнюю ногу разноименной рукой снаружи за подколенный сгиб.



Фото 73. Задняя подножка с захватом ноги

Выпрямляясь и поднимая захваченную ногу вверх до отказа, нанести расслабляющий удар другой рукой в его туловище и захватить ей одежду на плече ассистента или за его шею. Подставить за его опорную ногу свою разноименную ногу и провести заднюю подножку. Вращая левую ногу ассистента, перевести его в положение лежа на животе. Сразу сесть ему на спину и завести правую руку за спину.

Ограничение свободы передвижения передней подножкой (фото 74). Захватить рукой ворот одежды ассистента, другой – рукав у локтя и нанести расслабляющий удар ногой по ногам или в нижнюю часть его туловища.



Фото 74. Передняя подножка

Двумя руками потянуть ассистента на себя в сторону-вверх, вынудив его встать на носки. Поворачиваясь налево, поставить свою левую ногу около его левой ноги, а слегка согнутую правую – впереди правой ноги так, чтобы подколенный сгиб упирался в голень чуть ниже колена. Поднять ассистента на себя вперед-в сторону и, подбивая его правую ногу, бросить его через свою ногу на спину.

При помощи болевого воздействия на кисть захваченной руки ассистента перевести его в положение лежа на животе. Перейти на загиб руки за спину (фото 72).

Ограничение свободы передвижения броском через бедро (фото 75). Захватить одной рукой за руку ассистента под локоть, другой – нанести расслабляющий удар в его туловище и захватить за пояс.

Сделать шаг правой ногой вперед к правой ноге ассистента и перекатом с пятки на носок повернуться в левую сторону кругом так, чтобы правая ягодица оказалась около внутренней части его правого бедра. Одновременно с окончанием поворота приставить свою левую ногу к правой ноге и подсесть. Резким движением подбить правым бедром внутреннюю часть правого бедра ассистента назад и немного вверх. Одновременно с этим резко рвануть его руками к себе вперед-вверх и, наклоняя туловище вперед, сбросить ассистента к своему правому носку.



Фото 75. Бросок через бедро

Оказывая болевое воздействие на кисть захваченной руки правонарушителя, перевести его в положение лежа на животе. Перейти на загиб руки за спину (фото 72).

Ограничение свободы передвижения броском через спину (фото 76). Захватить левой рукой за плечо (ближе к локтю) разноименной руки ассистента. Нанести расслабляющий удар другой рукой в его туловище и шагнуть правой ногой вперед к правой ноге ассистента; правой рукой захватить его правую руку под плечо.



Фото 76. Бросок через спину

Повернуться налево кругом так, чтобы левая ягодица оказалась напротив внутренней части правого бедра ассистента. Согнутую левую ногу поставить сзади пятки правой ноги, повернув носок как можно больше влево.левой рукой, продолжая тянуть ассистента вперед, прижать его правую руку к верхней

части своей груди. Наклоняясь вперед, перенести тяжесть тела на носки обеих ног так, чтобы ассистент сильно наклонился вперед. Резко выпрямляя ноги, подбить ягодицами в верхнюю часть правого бедра ассистента назад-вверх и одновременно, наклоняясь вперед и поворачивая плечи влево, рывком руками влево-вниз, перебросить его через себя в направлении носка своей левой ноги. В тот момент, когда ассистент перевалится через туловище атакующего, но еще не коснется ковра, отпустить захват правой руки, перехватив ею правую руку. Ноги согнуть в коленях, тяжесть своего тела перенести на пятки и, выпрямляя туловище, тянуть ассистента обеими руками за правую руку вверх к носкам своих ног.

При помощи болевого воздействия на кисть захваченной руки ассистента перевести его в положение лежа на животе. Перейти на загиб руки за спину (фото 72).

Ограничение свободы передвижения броском с захватом ног сзади (фото 77). Сделать небольшой шаг правой ногой вперед и, присев на ногах и согнув туловище, захватить обеими руками ноги ассистента снаружи за бедра чуть выше коленных суставов, а правым плечом упереться в его спину. Продолжая шагать правой ногой вперед между ног ассистента с толчком левым плечом в туловище, резко рвануть его ноги на себя и вверх, одновременно разводя их в стороны.

Не мешкая, сесть на спину и завести его правую руку за спину.



Фото 77. Бросок с захватом ног сзади

Ограничение свободы передвижения броском захватом ног спереди (фото 78). Сделав небольшой шаг ногой вперед, нанести расслабляющий удар рукой в голову.



Фото 78. Бросок захватом ног спереди

Сделать небольшой шаг правой ногой вперед и, присев на ногах и согнув туловище, захватить обеими руками ноги ассистента снаружи за подколенные сгибы, а правым плечом упереться в его живот. Продолжая шагать правой ногой между его ног с толчком правым плечом в живот, руками рвануть его ноги к себе и вверх, одновременно разводя их в стороны.

Вращая левую ногу ассистента, перевернуть его в положение лежа на животе. Сразу сесть ему на спину и завести его правую руку за спину.

§ 7.3.6. Приемы освобождения от захватов и обхватов

Освобождение от захватов и обхватов выполняется по следующей схеме (рис. 45).

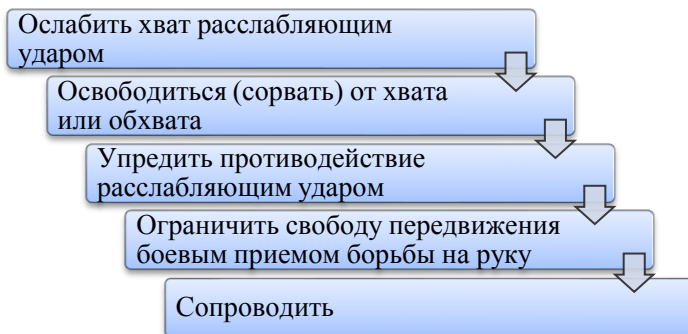


Рис. 45. Схема освобождения от хвата (обхвата)

Освобождение от захвата предплечий (рукавов) спереди (фото 79). Нанести расслабляющий удар. Освободиться рывком захваченных рук в сторону больших пальцев.



Фото 79. Освобождение от захвата предплечий (рукавов) спереди

Далее на фотографиях показаны только исходное положение – способ захвата или обхвата и рекомендуемый способ срыва, освобождения от хвата (обхвата). Выбор ограничения свободы передвижения осуществляется исходя из взаимоположения, возникшего после освобождения от захвата (обхвата).

В этой ситуации далее, ограничивая свободу передвижения ассистента, можно действовать, например, так, как показано на фото 79, аналогично загибу руки за спину рывком.

Освобождение от захвата предплечья (рукава) спереди (фото 80). Нанести расслабляющий удар. Освободиться рывком захваченной руки в сторону больших пальцев ассистента с помощью свободной руки.



Фото 80. Освобождение от захвата предплечья (рукава) спереди двумя руками

Освобождение от захвата горла (одежды на груди) двумя руками спереди (фото 81). Захватить правую руку ассистента двумя руками сверху (правой ближе к его кисти). Нанести расслабляющий удар левой голенью по левому бедру изнутри. Ограничить свободу передвижения скручиванием руки внутрь.



Фото 81. Освобождение от захвата горла (одежды на груди) двумя руками спереди

Освобождение от обхвата туловища под руками спереди (фото 82). Нанести расслабляющий удар правым коленом в низ живота ассистента. Одновременно шагая левой ногой назад и отталкивая двумя руками его в подбородок, освободиться от обхвата.



Фото 82. Освобождение от обхвата туловища под руками спереди

Освобождение от обхвата туловища над руками спереди (фото 83). Нанести расслабляющий удар коленом в низ живота ассистента. Одновременно шагая левой ногой назад и отталкивая двумя руками его в низ живота, освободиться от обхвата.



Фото 83. Освобождение от обхвата туловища над руками спереди

Освобождение от захвата ног спереди (фото 84). Нанести расслабляющий удар кулаком левой руки сбоку в туловище ассистента. Шагнуть назад с упором руками в плечи или голову и освободиться от захвата.



Фото 84. Освобождение от захвата ног спереди

Освобождение от захвата за волосы на голове спереди (фото 85). Прижать кисть руки ассистента двумя руками к голове. Нанести расслабляющий удар. Шагнуть назад-в сторону с наклоном вперед и освободиться от захвата.



Фото 85. Освобождение от захвата за волосы на голове спереди

Освобождение от захвата за волосы на голове со стороны спины (фото 86а, 86б). Прижать кисть руки ассистента двумя руками к голове. Повернуться, скручивая его руку внутрь. Нанести расслабляющий удар. Продолжая скручивать предплечье ассистента, шагнуть назад и освободиться от захвата.



Фото 86а. Освобождение от захвата за волосы на голове со стороны спины



Фото 86б. Освобождение от захвата за волосы на голове со стороны спины

Освобождение от обхвата туловища под руками со стороны спины (фото 87). Захватить верхнюю руку ассистента. Шагая назад, нанести по внутренней стороне его ноги ногой расслабляющий удар. Потянув за его большой палец или мизинец, сорвать верхнюю руку. Повернуться к нему лицом.



Фото 87. Освобождение от обхвата туловища под руками сзади

Освобождение от обхвата туловища сзади над руками (фото 88). Прижать руку ассистента, находящуюся сверху, к груди. Шагая назад, нанести по внутренней стороне его ноги ногой расслабляющий удар. Потянув за его большой палец или мизинец, сорвать верхнюю руку. Нырнуть под захваченную руку назад.



Фото 88. Освобождение от обхвата туловища сзади над руками

Освобождение от захвата шеи плечом и предплечьем со стороны спины (фото 89). Захватить правую руку ассистента, противодействуя удушению. Шагая назад, нанести по внутренней стороне его ноги ногой расслабляющий удар. Приседая и наклоняясь вперед, сорвать хват. Шагая назад, нырнуть под захваченную руку.



Фото 89. Освобождение от захвата шеи плечом и предплечьем со стороны спины

§ 7.3.7. Защита от ударов ножом

Защита от ударов ножом выполняется по следующей схеме (рис. 46).

Уйти перемещением с пути движущейся конечности в сторону с подставкой или отбивая ее предплечьем

Захватить руку с ножом, исключая свободное движение кистью

Упредить (опередить) сопротивление расслабляющим ударом ног

Обезоружить дожимом кисти, сковывая ассистента скручиванием его руки внутрь или наружу

Ограничить свободу передвижения, подобрать нож. Сопроводить

Рис. 46. Схема защитных действий от ударов ножом

Защита от ударов ножом выполняется уходом с направления движения атакующей конечности и ее остановкой (подставкой) или изменением направления движения, отбивая предплечьем (фото 90а, 90б).



Снизу



Прямой
в голову



Наотмашь

Фото 90а. Защита от ударов ножом



Сверху



Прямой в туловище

Фото 90б. Защита от ударов ножом

Обезоруживание осуществляется скручиванием руки ассистента внутрь или наружу. На фото представлены положения, после которых эффективнее обезоруживать скручиванием руки внутрь (фото 91). Само обезоруживание осуществляется скручиванием кисти ассистента внутрь и ее дожимом. После выпадения ножа из руки его необходимо отшвырнуть ногой в сторону.



Фото 91. Обезоруживание скручиванием руки внутрь

Для того чтобы подобрать нож (фото 92), нужно завести руку ассистента за спину толчком и подвести его к ножу. Ограничивая его подвижность на загибе руки за спину, подав команду: «Встань на колени!», вынудить опуститься в положение стоя на коленях. Оказывая болевое воздействие на руку, прижать своим туловищем туловище ассистента к земле. Правой рукой поднять оружие и убрать за пояс.



Фото 92. Подбор ножа

Ограничивая подвижность загибом руки за спину, вынудить повернуться на бок и прижать колени к груди. Помогая правой рукой под подбородок, поднять на колени, а затем и в стойку (фото 93). Сопроводить, ограничивая подвижность загибом руки за спину.



Фото 93. Переход к сопровождению

Защищаясь от ударов ножом сбоку или наотмашь в туловище (фото 94), эффективней обезоруживать скручиванием руки наружу (фото 95).



Сбоку в туловище



Сбоку в шею



Наотмашь
в туловище

Фото 94. Защита от ударов ножом сбоку

Для этого, выкручивая руку ассистента наружу-вниз, бросить его на спину. Прижать плечо вооруженной руки голенью к земле и, дожимая кисть, обезоруживать (фото 95) и отшвырнуть нож ногой.

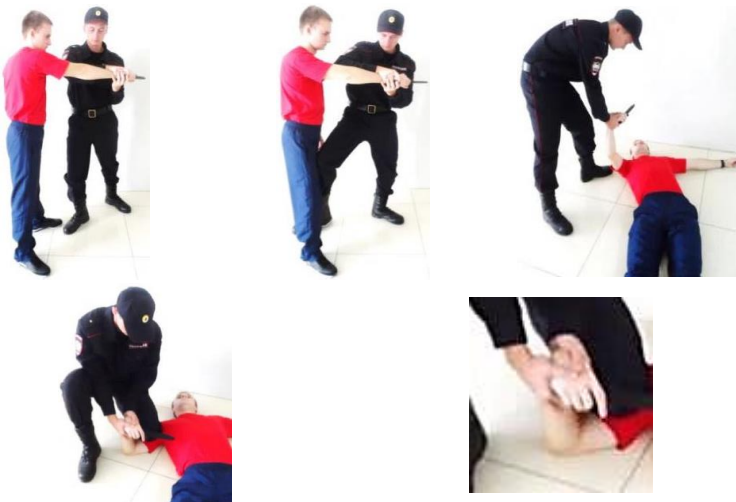


Фото 95. Обезоруживание скручиванием руки наружу

Забегая за голову, перевести ассистента на живот и ограничить свободу передвижения загибом руки за спину (фото 96). Подвести ассистента к ножу и поднять нож (фото 92), затем поднять ассистента в стойку и перейти к сопровождению (фото 93).



**Фото 96. Перевод ассистента на живот
забеганием за голову**

§ 7.3.8. Защита от угрозы применения огнестрельного оружия

Ограничение свободы передвижения лиц, угрожающих применением ручного огнестрельного короткоствольного оружия (пистолетом), осуществляется по следующей схеме (рис. 47).



Рис. 47. Схема защиты при угрозе короткоствольным ручным огнестрельным оружием

Защита при угрозе пистолетом спереди в упор (обезоруживание скручиванием руки внутрь) (фото 97, 98). Исходное положение – ассистент угрожает пистолетом в упор (в грудь).



Фото 97. Защита при угрозе пистолетом спереди в упор

Поворачиваясь направо, переместиться с направления ствола оружия и сблизиться с ассистентом. Захватить руку с оружием двумя руками и отвести ее от себя.

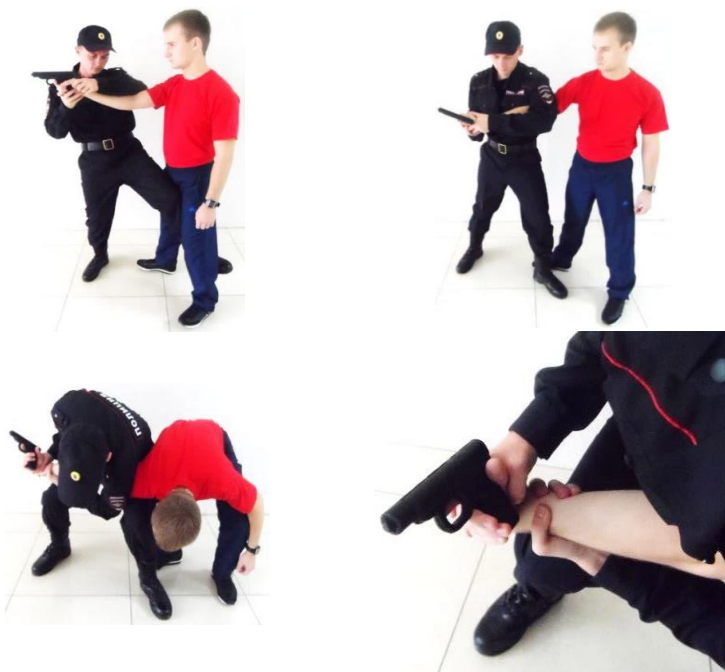


Фото 98. Обезоруживание скручиванием руки внутрь

Нанести расслабляющий удар. Ограничить свободу передвижения скручиванием руки внутрь. Скручивая кисть внутрь и дожав ее, обезоружить, отшвырнуть пистолет ногой. Завести руку за спину толчком (фото 62). Подвести ассистента к пистолету и поднять пистолет (фото 92). Поднять ассистента в стойку и сопроводить (фото 93).

Защита при угрозе пистолетом спереди в упор (обезоруживание скручиванием руки наружу) (фото 97, фото 99). Исходное положение – ассистент угрожает пистолетом в упор (в грудь). Поворачиваясь направо, переместиться с направления ствола оружия и сблизиться с ассистентом. Захватить руку с оружием двумя руками и отвести ее от себя.



Фото 99. Обезоруживание скручиванием руки наружу

Нанести расслабляющий удар. Выкручивая руку наружу-вниз, бросить ассистента на спину. Прижать плечо вооруженной руки голенью к земле и, дожимая кисть, обезоружить (фото 99). Ограничить свободу передвижения загибом руки за спину (фото 96). Подвести ассистента к пистолету и поднять пистолет (фото 92). Поднять ассистента в стойку и сопроводить (фото 93).

Защита при угрозе пистолетом в упор со стороны спины (фото 100). Исходное положение – ассистент угрожает пистолетом в упор (сзади). Поворачиваясь направо-кругом, уйти с направления ствола оружия со сближением с ассистентом. Захватить руку с оружием двумя руками и отвести ее от себя. Далее обезоружить скручиванием руки внутрь или наружу.



Фото 100. Защита при угрозе пистолетом в упор со стороны спины

Обезоруживание при попытке выхватить пистолет из нагрудного кармана (фото 101). Исходное положение – ассистент пытается выхватить пистолет из нагрудного кармана. Схватить руку ассистента двумя руками и прижать ее к груди. Нанести расслабляющий удар. Вырвать руку с пистолетом из нагрудного кармана. Обезоружить скручиванием руки наружу (фото 99).



**Фото 101. Обезоруживание при попытке
выхватить пистолет из нагрудного кармана**

Обезоруживание при попытке выхватить пистолет из брючного кармана (фото 102). Исходное положение – ассистент пытается выхватить пистолет из брючного (бокового) кармана. Обезоружить загибом руки за спину замком.



**Фото 102. Обезоруживание при попытке
выхватить пистолет из брючного кармана**

Ограничение свободы передвижения лиц, угрожающих применением ручного огнестрельного длинноствольного оружия (ружья, карабина, автомата), осуществляется по следующей схеме (рис. 48).



Рис. 48. Схема действий при угрозе длинноствольным оружием

Обезоруживание при угрозе длинноствольным оружием в упор спереди (фото 103). Исходное положение – ассистент угрожает длинноствольным оружием спереди в упор (в грудь). Поворачиваясь направо, переместиться с направления ствола оружия и сблизиться с ассистентом. Взяться двумя руками за оружие. Вырвать (или выкрутить) оружие с ударом ногой в ближнюю ногу ассистента.



**Фото 103. Обезоруживание при угрозе
длинноствольным оружием в упор спереди**

Отступить назад на 3–5 м, направить оружие на ассистента и скомандовать: «Не двигаться, полиция, стрелять буду!». Командуя, привести ассистента в положение для конвоирования: «Подними руки вверх! Повернись ко мне спиной! Положи руки на затылок (за голову)! Пальцы сцепи (между собой)! Вперед марш!» (фото 104).



**Фото 104. Ограничение свободы передвижения
угрозой применения оружия**

Обезоруживание при угрозе длинноствольным оружием в упор со стороны спины (фото 105). Исходное положение – ассистент угрожает длинноствольным оружием в упор сзади (в спину). Поворачиваясь налево-кругом, переместиться с направления ствола оружия и сблизиться с ассистентом.

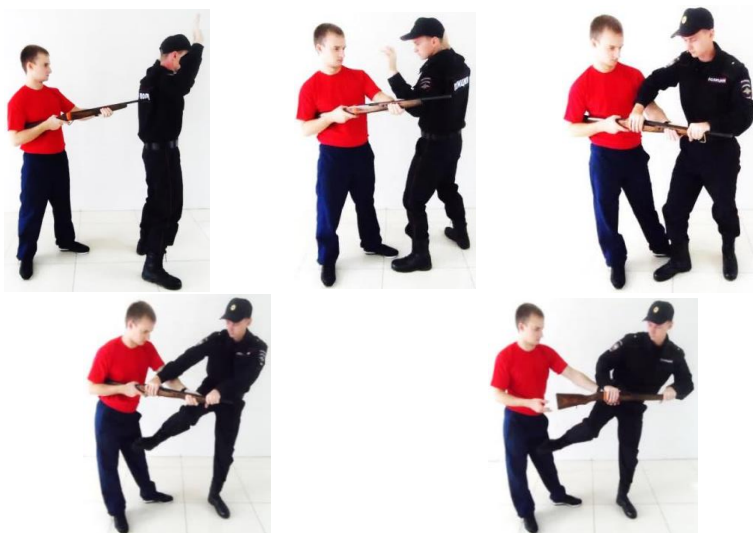


**Фото 105. Обезоруживание при угрозе
длинноствольным оружием в упор со стороны спины**

Обезоружить и ограничить свободу передвижения ассистента, действуя аналогично (фото 104).

§ 7.3.9. Применение специальных и подручных средств ограничения подвижности

При сковывании наручниками и связывании в целях упреждения возможного противодействия необходимо (рис. 49):

- распоряжаясь (командуя), вынудить ассистента занять крайне неустойчивое положение и зафиксировать его или ограничить его подвижность удержанием на болевом приеме;
- исключить возможность ассистенту видеть приближение сотрудника к нему;
- непрерывно (на всем протяжении сковывания наручниками – до момента блокирования замков браслетов) упреждать (подавлять) попытки занять более устойчивое положение, наблюдать за действиями сотрудника или оказать сопротивление;
- не сковывать и не связывать руки поверх одежды.



Рис. 49. Меры, обеспечивающие упреждение возможного противодействия ассистента при сковывании его наручниками, связывании

Сковывание наручниками осуществляется в трех положениях ассистента: 1) стоя у стены; 2) стоя у стены на коленях; 3) лежа.

Приведение в положение для надевания наручников в положении стоя у стены (фото 106). Привести ассистента в положение стоя у стены (аналогично положению для проведения наружного досмотра стоя у стены, см. фото 119). Подойти к ассистенту с левой стороны, поставить правую ногу стопой к левой стопе изнутри.



Фото 106. Положение для сковывания наручниками в положении стоя у стены

Приведение в положение для надевания наручников в положении стоя у стены на коленях (фото 107). Подавая команды, заставить ассистента принять положение на коленях: «Подойди к стене! Расставь ноги как можно шире! Положи руки на стену! Разверни ладони ко мне (в мою сторону)! Разведи пальцы! Встань на колени! Смотри вправо! (или “Отверни голову (не смотри) от (на) меня!”)».

Поставить правую ногу между ног ассистента и, надавливая коленом в спину, прижать его к стене.



Фото 107. Приведение в положение для сковывания наручниками в положении стоя у стены на коленях

Сковывание наручниками (фото 108, 109). Лево́й руко́й взяться за большо́й палец. Завести руко́у за спину. Право́й руко́й доста́ть наручники. Приложи́ть наручник подви́жной ду́жкой сверху́ к лучеза́пястному су́ставу со сто́роны запя́стья. Нада́вить на бра́слет и наде́ть наручник на руко́у.

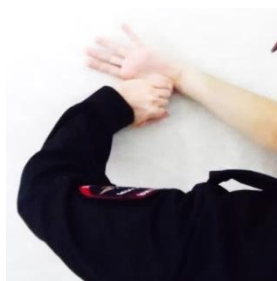


Фото 108. Сковывание наручниками левой руки

Взять свободный браслет правой рукой и затем перехватить его левой рукой. Завести правую руку ассистента за спину. Поменять положение ног, подать команду: «Смотри вправо (влево)! (или “Отверни голову (не смотри) от (на) меня!”)». Приложить наручник подвижной дужкой сверху к лучезапястному суставу со стороны запястья и надеть наручник.

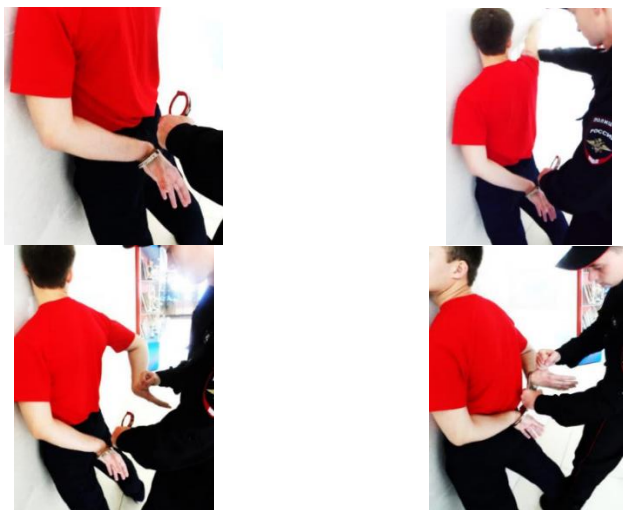


Фото 109. Сковывание наручниками правой руки

Заблокировать замок каждого браслета. Сопроводить ассистента, ограничивая подвижность загибом руки за спину (фото 110).



Фото 110. Фиксация замковых устройств. Сопровождение

Приведение в положение для сковывания наручниками в положении лежа (фото 111). Ограничить свободу передвижения загибом руки за спину. Командуя («Встань на колени!»), перевести ассистента сначала в стойку на коленях, затем («Ложись!») в положение лежа. Сесть на его спину верхом и, приподнимаясь на коленях, выкрутить бедрами плечи ассистента вперед.



**Фото 111. Приведение в положение
для сковывания наручниками в положении лежа**

Сковать браслетом сначала правую, а затем и левую руку (фото 112).



Фото 112. Сковывание наручниками в положении лежа

Связывание ремнем в положении лежа. Сначала привести ассистента в положение лежа (фото 111).

Сделать из ремня самозатягивающуюся петлю следующим образом: взять ремень и согнуть третью часть от свободного конца шероховатой стороной вверх, пропустить перегиб в отверстие пряжки сверху и расширить образовавшуюся двойную петлю (фото 113).



Фото 113. Подготовка самозатягивающейся петли

Пропустить кисти рук в петлю с двух сторон (рука на руку) и, потянув за конец ремня (фото 114), затянуть ее на предплечьях.



Фото 114. Связывание рук ремнем

Связывание веревкой. Сначала привести ассистента в положение лежа (фото 111). Для связывания ассистента веревкой на одном из ее концов необходимо сделать самозатягивающуюся петлю (фото 115), оставив выступать из петли конец веревки длиной около 30 см.



Фото 115. Формирование самозатягивающейся петли

Ассистента взять за большой палец левой руки, накинуть, а затем и затянуть на предплечье (ближе к запястью) петлю.

Свободный конец веревки провести над правым плечом и завести ее через подмышку левой руки за спину. Натягивая веревку за свободный конец, подтянуть левую (связанную) руку как можно выше вверх и связать правую руку простым узлом (фото 116).



Фото 116. Связывание веревкой (начало)

Связать концы веревки между собой, сводя руки друг к другу вплотную. Затем обмотать предплечья «восьмеркой», выбирая свободные концы. Оставшиеся кончики веревки связать между собой (фото 117).

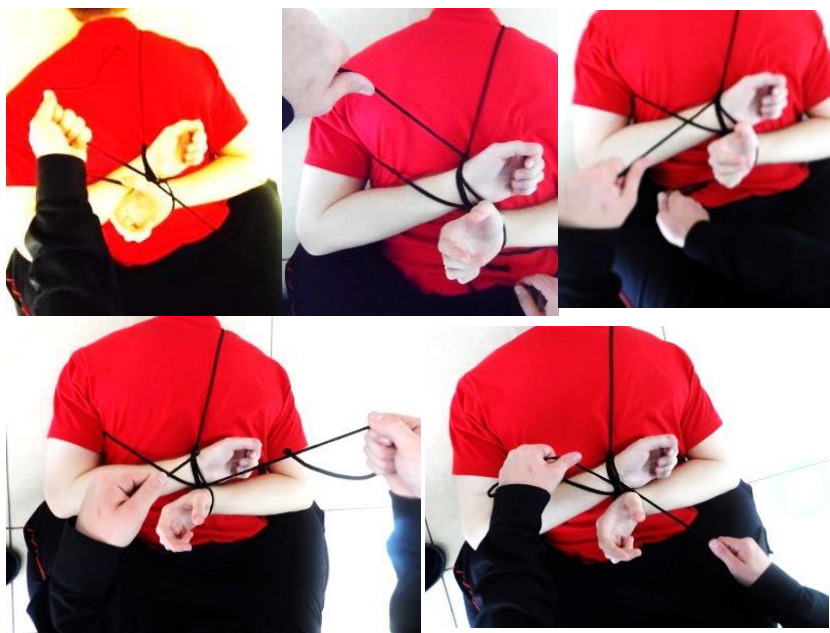


Фото 117. Связывание веревкой (окончание)

§ 7.3.10. Приемы наружного досмотра

При проведении наружного досмотра в целях упреждения возможного противодействия необходимо (рис. 50):

- распоряжаясь (командуя), вынудить ассистента занять крайне неустойчивое положение и зафиксировать его или ограничить его подвижность удержанием на болевом приеме;
- исключить возможность ассистенту видеть момент сближения сотрудника с ним;
- непрерывно (на всем протяжении досмотра) упреждать (подавлять) попытки занять более устойчивое положение или оказать сопротивление: в положении стоя у стены – поставив стопу к стопе изнутри или удерживая на загибе руки за спину; в положении лежа – наступив на ногу сверху или удерживая на загибе руки за спину (фото 118).

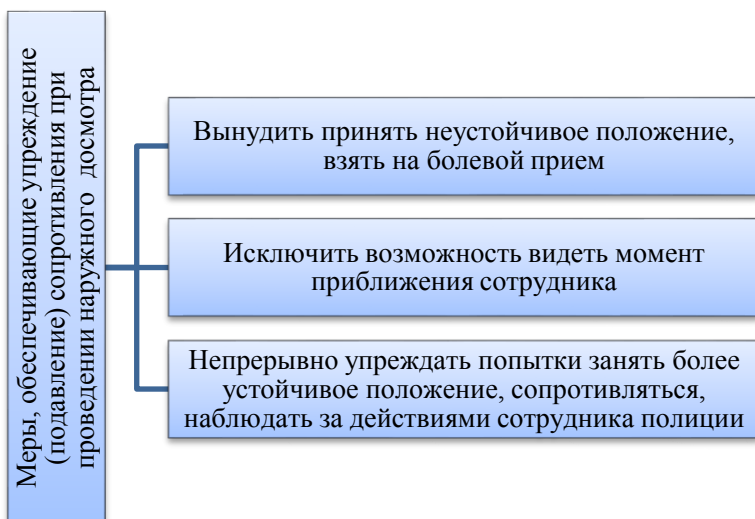


**Рис. 50. Меры, обеспечивающие упреждение
возможного противодействия ассистента
при проведении наружного досмотра**



**Фото 118. Приемы упреждения (подавления)
сопротивления при проведении наружного досмотра**

Кроме этого, при проведении наружного досмотра под угрозой применения огнестрельного оружия нужно выполнять следующие требования:

- после того момента, когда ассистент повернулся к сотруднику спиной и отвернул голову, убрать палец со спускового крючка;
- не направлять оружие в сторону ассистента и не упираться в него рукой с оружием;
- не перекладывать оружие из руки в руку.

При обнаружении предметов в карманах одежды необходимо их изъять, вывернув карман наизнанку путем захвата за наружный край подкладки.

При досмотре сначала осматриваются головной убор, волосы, воротник и рукава одежды, одежда на груди, живот, пояс, спина, ноги, носки, обувь (рис. 51).

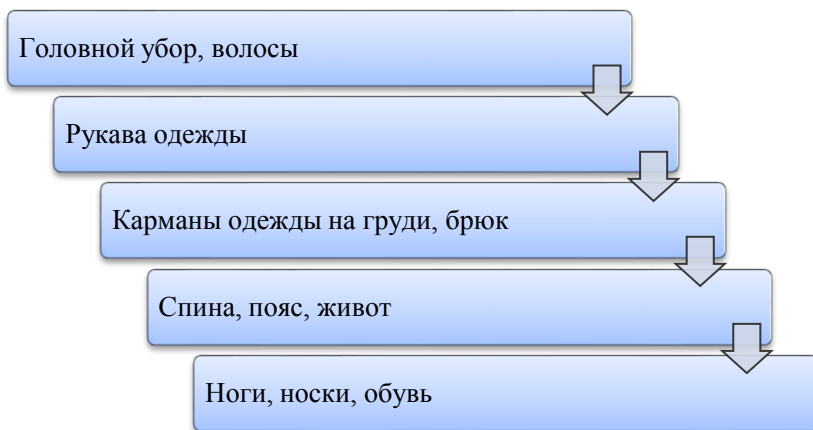


Рис. 51. Последовательность наружного досмотра

Наружный досмотр в положении стоя у стены. Подавая команды, заставить принять положение стоя у стены: «Подойди к стене! Положи руки на стену! Расставь ноги как можно шире! Разверни ладони ко мне! Разведи пальцы! Смотри вправо! (или «Отверни голову (не смотри) от (на) меня!»)» (фото 119).



Фото 119. Положение для проведения наружного досмотра в положении стоя у стены

Подойти к ассистенту с левой стороны, поставить правую ногу стопой к его левой стопе изнутри, левой рукой прижать левое предплечье к стене. Соблюдая последовательность, досмотреть с левой стороны (фото 120).



Фото 120. Наружный досмотр в положении стоя у стены

Затем отойти назад (3-4 метра) и перейти правее ассистента. Командой заставить отвернуть голову от сотрудника влево. Подойти к ассистенту, поставить правую ногу стопой к правой стопе изнутри, правой рукой прижать левое предплечье к стене (фото 121). Досмотреть, соблюдая последовательность, правую сторону.



Фото 121. Продолжение наружного досмотра стоя у стены с правой стороны

Наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом правой руки за спину и подвести его к стене. Остановить его в шаге от нее. Поставить свою левую стопу вплотную к правой стопе ассистента изнутри и прижать его ногу к стене бедром. Командами заставить его положить левую руку на стену, развернуть кисть ладонью наружу и развести пальцы (фото 122).



Фото 122. Положение наружного досмотра в положении стоя у стены под воздействием загиба руки за спину

Повернуть правой рукой голову ассистента влево и, отведя ее назад, вынудить его прогнуться. Провести, соблюдая последовательность (рис. 51), наружный досмотр ассистента с правой стороны (фото 123).



Фото 123. Наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены

Командой заставить ассистента завести левую руку за спину. Взяться своей правой рукой за большой палец. Не отпуская хвата, повернуться к нему другим боком, поменяв положение ног. Освободить левую руку из загиба руки и перехватить большой палец левой руки ассистента, правой рукой взять эту руку на загиб. Заставить повернуть голову вправо (фото 124). Действуя подобным (правой стороне) образом, привести ассистента в положение для досмотра и досмотреть с левой стороны.



Фото 124. Переход на загиб руки за спину левой руки

Наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении лежа. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом правой руки за спину. Командуя («Встань на колени!»), перевести ассистента сначала в стойку на коленях, затем («Ложись!») в положение лежа. Сесть на спину верхом (фото 125).



Фото 125. Перевод ассистента в положение наружного досмотра под воздействием загиба руки за спину в положении лежа

Командами заставить положить левую руку на землю, развернуть кисть ладонью наружу и развести пальцы. Повернуть правой рукой голову влево и, отведя ее назад, вынудить прогнуться. Можно правой ногой встать на стопу. Провести, соблюдая последовательность (рис. 51), наружный досмотр ассистента с правой стороны. Командой заставить ассистента согнуть правую ногу и досмотреть ее (фото 126).



Фото 126. Наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении лежа

Командой заставить ассистента завести левую руку за спину. Взяться своей правой рукой за большой палец. Освободить левую руку из загиба руки и перехватить большой палец левой руки, правой рукой взять эту руку на загиб. Действуя подобным образом, привести ассистента в положение для досмотра и досмотреть с левой стороны (фото 127).



Фото 127. Переход на загиб руки за спину левой руки

Наружный досмотр под угрозой применения оружия в положении стоя у стены. С расстояния 5–7 метров направить оружие на ассистента и командовать: «Стой (Не двигаться)! Полиция, стрелять буду!». Далее, командуя, привести ассистента в положение досмотра у стены: «Подними руки вверх! Повернись ко мне спиной! Положи руки на затылок (за голову)! Пальцы сцепи (между собой)! Подойди к стене!». Не доходя

шага до стены, остановить. Затем, командуя, заставить ассистента упереться в стену руками и широко расставить ноги в стороны: «Руки на стену положи! («Упрись руками в стену!»). Ладони разверни ко мне! Разведи пальцы шире! Расставь ноги шире! Голову от меня отверни! («Не смотри на меня!», «Поверни голову направо!»)» (фото 128).



Фото 128. Приведение в положение наружного досмотра под угрозой применения огнестрельного оружия в положении стоя у стены

Подойти к ассистенту с левой стороны и поставить вплотную свою правую стопу к его левой стопе изнутри. Свободной рукой толкнуть ассистента в поясницу, вынудив прогнуться (фото 129).



Фото 129. Ограничение подвижности ассистента у стены

Провести, соблюдая последовательность (рис. 51), наружный досмотр ассистента с левой стороны (фото 130).



Фото 130. Наружный досмотр под угрозой применения огнестрельного оружия в положении стоя у стены

Отойти на безопасное расстояние назад (3–4 метра). Действуя подобным образом, привести ассистента в положение для досмотра и досмотреть с правой стороны.

Наружный досмотр под угрозой применения огнестрельного оружия в положении лежа. С расстояния 5–7 метров направить оружие на ассистента и скомандовать: «Стой (Не двигаться)! Полиция, стрелять буду!». Далее, командуя, привести ассистента в положение досмотра в положении лежа: «Подними руки вверх! Повернись ко мне спиной! Положи руки на затылок (за голову)! Пальцы сцепи (между собой)! Встань на колени! Упрись локтями в землю (пол)! Ложись! Разведи руки в стороны! Ладони разверни вверх! Положи ногу на ногу!» (фото 131).



Фото 131. Приведение ассистента в положение наружного досмотра под угрозой применения огнестрельного оружия лежа

Подойти к ассистенту с левой стороны. Поставить свою левую ногу рядом с тазом ассистента, правой ногой надавить на его верхнюю ногу (пятка упирается в землю, а стопа давит на ногу). Свободной рукой досмотреть головной убор, волосы, одежду с левой (той же стороны) стороны, обувь (фото 132).



Фото 132. Наружный досмотр под угрозой применения огнестрельного оружия в положении лежа

Отойти на безопасное расстояние (3-4 м) назад. Действуя подобным образом, привести ассистента в положение для досмотра и досмотреть с правой стороны.

Наружный досмотр после надевания наручников в положении стоя у стены. Сковать ассистента наручниками в положении стоя у стены (фото 106, фото 108, фото 109, фото 110).

Не меняя положения ассистента, взять на загиб его правую руку и досмотреть, действуя аналогично проведению наружного досмотра под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены (фото 122, фото 123, фото 124).

Наружный досмотр после надевания наручников в положении лежа. Сковать ассистента наручниками в положении лежа (фото 111, фото 112).

Не меняя положения ассистента, взять на загиб его правую руку и досмотреть, действуя аналогично проведению наружного досмотра под воздействием загиба руки за спину в положении лежа (фото 126, фото 127).

§ 7.3.11. Оказание помощи при вооруженном нападении. Приемы взаимодействия при ограничении свободы передвижения, наружном досмотре

Схватить ассистента за плечи и нанести расслабляющий удар стопой в его подколенный сгиб. Рвануть ассистента на себя и применить удушающий прием плечом и предплечьем (фото 133а, 133б).



Фото 133а. Оказание помощи при невооруженном нападении удушающим хватом плечом и предплечьем



Фото 133б. Оказание помощи при невооруженном нападении удушающим хватом плечом и предплечьем

Перевести ассистента в положение сидя, а затем перевернуть его на живот (фото 134) или же перекатиться назад в положение сидя и обхватить туловище ассистента двумя ногами. Переворачиваясь налево, подавить сопротивление ассистента, сдвигая его ребра бедрами, а усилием предплечий – его горло (фото 135).



Фото 134. Перевод удушающим хватом в положение лежа



Фото 135. Двойное удушение

Оказание помощи при вооруженном нападении. Оказание помощи при нападении с холодным оружием необходимо начинать с захвата вооруженной руки и преодоления сопротивления расслабляющим ударом (фото 136).



Фото 136. Оказание помощи при вооруженном нападении

Оказание помощи при нападении с огнестрельным оружием. Оказание помощи при нападении с огнестрельным оружием необходимо начинать с захвата вооруженной руки, отведения ее в сторону и нанесения расслабляющего удара (фото 137).



Фото 137. Оказание помощи при нападении с огнестрельным оружием

Взаимодействие при ограничении свободы передвижения (фото 138). Первый сотрудник сковывает подвижность ассистента хватом за левую руку.



Фото 138. Взаимодействие при ограничении свободы передвижения

Второй сотрудник наносит расслабляющий удар и ограничивает свободу передвижения загибом руки за спину. Подвести к стене (или, например, к столу) и прижать к ней. Заставить ассистента расставить ноги как можно шире.

Взаимодействие при сковывании наручниками в положении стоя у стены. Первый сотрудник удерживает ассистента на загибе правой руки за спину и упором стопой вплотную изнутри к его стопе пресекает попытки вырваться или оказать сопротивление проведению наружного досмотра. Второй сотрудник подходит с левой стороны к ассистенту, ставит свою правую стопу вплотную к левой ноге ассистента изнутри. Правой рукой прижимает свободную руку к стене, надавливая на предплечье, левой берется за большой палец левой руки ассистента и заводит ее назад (фото 139).



Фото 139. Приведение ассистента в положение для сковывания наручниками вдвоем

Далее, соблюдая порядок надевания наручников (фото 108, фото 109, фото 110), сковывает браслетами сначала левую, а затем и правую руку (фото 140).



Фото 140. Сковывание наручниками вдвоем

Взаимодействие при сковывании наручниками вдвоем под угрозой применения огнестрельного оружия. При изучении порядка надевания наручников вдвоем под угрозой применения огнестрельного оружия необходимо соблюдать следующие требования:

- действиями руководит старший группы (наряда), прикрывающий действия напарника угрозой применения оружия;
- во время сковывания наручниками осуществлять непрерывное круговое наблюдение;
- недопустимо направлять оружие на напарника;
- напарник, перемещаясь, не должен пересекать линию направления ствола оружия; при необходимости обойти прикрывающего за спиной;
- сотрудник, проводящий личный досмотр или сковывающий ассистента наручниками, действует без оружия в руках, в случае оказания ассистентом сопротивления, не вступая в борьбу, отступает.



Фото 141а. Взаимодействие при приведении ассистента в положение для сковывания наручниками



Фото 141б. Взаимодействие при приведении ассистента в положение для сковывания наручниками

С расстояния 5–7 метров старший группы (наряда) подает ассистенту команды: «Не двигаться! Полиция! Стрелять буду!», и оба сотрудника направляют оружие на ассистента. Затем старший группы (наряда), командуя, заставляет ассистента принять положение для проведения наружного досмотра в положении лежа.

Добившись от ассистента принятия положения лежа на животе руки в стороны, второй сотрудник убирает оружие в кобуру.

Старший группы (наряда) убирает палец со спускового крючка и направляет оружие вверх, во время сковывания наручниками непрерывно наблюдает за действиями ассистента (фото 141а, 141б).

Второй сотрудник подходит к ассистенту с левой стороны, наступает на левую ногу ассистента, берется за большой палец его левой руки и заводит эту руку за спину. Затем, соблюдая требования к сковыванию наручниками и сковывает браслетом сначала левую, а потом и правую руку ассистента (фото 142а, 142б).



Фото 142а. Сковывание наручниками в положении лежа



Фото 1426. Сковывание наручниками в положении лежа

§ 7.3.12. Боевые приемы борьбы с применением палки специальной

Технико-тактические данные		Изображение
ПР-73 (взята на вооружение в 1973 году)		
Длина, мм	650–700	
Диаметр, мм	30–32	
Масса, кг	0,7–0,75	
ПР-73 М (модернизированная)		
Длина, мм	600	
Диаметр, мм	32–35	
Масса, кг	0,75–0,85	
ПР-Т (тонфа)		
Длина, мм	550–560	
Диаметр, мм	30–32	
Масса, кг	0,75–0,85	
ПР-89, 90 (с боковой ручкой)		
Длина (сложенная), мм	440	
Длина (выдвинутая), мм	550	
Диаметр, мм	30	
Диаметр ручки, мм	40	
Масса, кг	0,82	

На вооружении сотрудников ОВД находятся следующие палки резиновые специальные: ПР-73, ПР-73М (модернизированная), ПР-Т (тонфа), ПР-89, ПР-90 (с боковой ручкой).

Основные хваты палки специальной (далее – ПС): одной или двумя руками (фото 143).



Фото 143. Хваты палки специальной

Основные стойки с ПС: фронтальная, право-, левосторонняя (фото 144).



Фото 144. Стойки с палкой специальной

Удары ПС. *Удар ПС сверху* (фото 145) выполняется из левосторонней (правосторонней) стойки. Удар наносится сверху-вниз одновременно с шагом левой (правой) ноги вперед и подтягиванием вперед другой ноги. Этот удар наносится по спине, плечам, приподнятым рукам.



Фото 145. Удар палкой специальной сверху (в плечо)

Удар ПС сбоку (фото 146) выполняется из левосторонней (правосторонней) стойки. Удар наносится по направлению внутрь с поворотом туловища с шагом левой (правой) ноги вперед и подтягиванием вперед другой ноги. Этот удар наносится по спине, туловищу, рукам, ногам.



Фото 146. Удар палкой специальной сбоку (по бедру)

Удар ПС вперед (тычок) двумя руками (фото 147) выполняется из левосторонней (правосторонней) стойки. Удар наносится резким выпрямлением рук с шагом вперед. Этот удар наносится в живот, грудь.



Фото 147. Прямой удар палкой специальной

Защитные действия ПС от ударов. *Защита подставкой средней части ПС вверх* (фото 148) от удара сверху рукой, ножом, предметом выполняется с шагом вперед или назад. После защитных действий наносится ответный удар палкой специальной по ситуации способами, указанными выше.



Фото 148. Защита подставкой средней части палки специальной вверх

Защита подставкой средней части ПС вниз (фото 149) от удара снизу в промежность, живот рукой, ногой, ножом, предметом выполняется с шагом вперед или назад.



Фото 149. Защита подставкой средней части палки специальной вниз

Защита подставкой средней части ПС в сторону (фото 150) выполняется с шагом вперед или назад от ударов сбоку, наотмашь в голову, шею, туловище, по ногам рукой, ногой, ножом, предметом.



Фото 150. Защита подставкой средней части палки специальной в сторону

Защита отбивом средней части ПС внутрь (фото 151) от ударов прямо (вперед) рукой, ногой, ножом, предметом в лицо, горло, туловище выполняется с шагом вперед или назад.



Фото 151. Защита подставкой средней части палки специальной внутрь

Удушающие приемы с помощью ПС сзади (фото 152) применяются с целью ограничения свободы передвижения. *Удушение хватом ПС двумя руками сверху* выполняется с выведением атакуемого из равновесия, прижимая его затылок и спину к своему туловищу.



**Фото 152. Удушение хватом палки специальной
двумя руками сверху**

Удушение хватом ПС скрестно (фото 153) выполняется с выведением атакуемого из равновесия, прижимая его затылок и спину к своему туловищу.



Фото 153. Удушение хватом палки специальной скрестно

§ 7.3.13. Боевые приемы борьбы с использованием автомата

Удар стволом вперед (тычок) (фото 154) выполняется с места, с шагом вперед, с выпадом вперед путем резкого перемещения автомата стволом в цель, с последующим возвращением его в исходное положение. Удар стволом наносится в живот, грудь.



Фото 154. Удар стволом автомата вперед

Удар магазином автомата (фото 155) выполняется с места, с шагом вперед движением рук от себя в голову, туловище.



Фото 155. Удар магазином автомата

Отбивы стволом автомата (фото 156) выполняются коротким ударом стволом наружу, внутрь, наружу-вниз, внутрь-вниз. Применяются против прямых ударов (тычков) автоматом, ружьем, палкой, предметом.



Фото 156. Отбивы стволом автомата

Защита подставкой автомата (фото 157) выполняется выносом средней части оружия вверх, вниз, наружу, внутрь под удары задерживаемого. Применяется против ударов рукой, ногой, ножом, предметом сверху, снизу, сбоку наотмашь, вперед (прямо).



Фото 157. Защита подставкой автомата

Глава 8. Методика обучения боевым приемам борьбы

§ 8.1. Принципы изучения учебного материала по боевым приемам борьбы

Для более ясного понимания логики изучения учебного материала по боевым приемам борьбы важно представлять себе исходные идеи, положенные в ее основу, – принципы.

В предельно общем виде обучение и освоение боевых приемов борьбы начинается с разучивания техники – способа, приема их выполнения. После этого изучаются и совершенствуются, другими словами, тренируются способы их применения в условиях и обстоятельствах служебной деятельности сотрудников полиции. Главными факторами этих обстоятельств выступают, во-первых, факторы и условия правомерного применения сотрудниками полиции силы, а во-вторых – фактор физического (силового) противодействия со стороны правонарушителей (рис. 52).

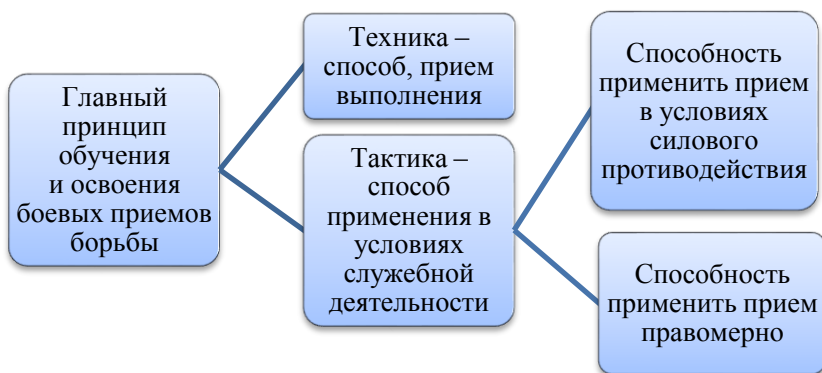


**Рис. 52. Принципиальная последовательность освоения
боевых приемов борьбы**

Очевидно, что сначала изучаются простые действия и приемы, состоящие из небольшого количества элементов, а затем более сложные. К примеру, изучение защиты от ударов начинается с более простых способов защиты уклоном или приседом (фото 158), продолжается изучением защит подставкой палки или автомата и, наконец, предплечья.



Фото 158. Защиты от ударов

Очевидно, что освоение элементарных ударов как одно-сложных действий в принципе проще (фото 159), чем разучивание движений, составляющих бросок или болевой прием на руку.

Да и бросок хватом ног спереди проще и легче, чем, к примеру, бросок через спину.

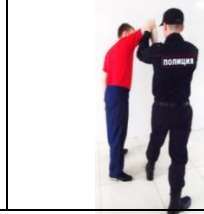
Простые приемы	Сложные приемы
	  
Удар основанием ладони	Бросок захватом ног спереди
	    
Удар палкой сбоку	Бросок через спину
	    
Отбив стволом автомата	Загиб руки за спину нырком

Фото 159. Примеры простых и сложных действий

После изучения отдельных действий изучаются их сочетания – переходы и комбинации (рис. 53).



Рис. 53. Принцип изучения приемов по их сочетанию

Сначала изучаются сочетания простых действий, к примеру, удары палкой или же сочетания ударов рукой и ногой.

Затем изучаются сочетания, обусловленные логикой противодействий в борьбе (схватке) (атакующее действие – ответное действие (рис. 54)), например, после защиты от удара рукой, ответная атака ударом (фото 160) или применение скручивания руки внутрь (фото 161).

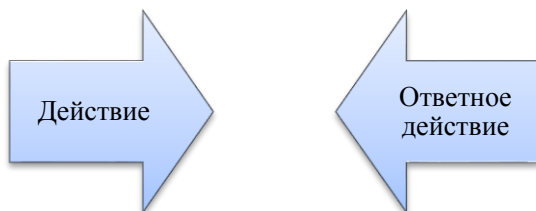


Рис. 54. Логика противодействия сторон в борьбе



Фото 160. Защита подставкой предплечья и ответный удар



**Фото 161. Защита подставкой предплечья
и ограничение свободы передвижения
скручиванием руки внутрь в ответ**

При этом сначала изучаются наиболее простые по типу ответные действия – уходы и уклоны, затем защитные действия, после этого – атакующие действия в ответ и, наконец, контратакующие действия. Бесспорно, что от удара проще и менее рискованно уклониться, чем своевременно и точно остановить движущуюся конечность (особенно, если в ней находится нож или палка) или же опередить противника эффективным стремительным и точным встречным ударом.

Другой принцип комбинирования обусловлен задачей создания и своевременного эффективного использования момента подавления сопротивления (или противодействия) противника. Например, учебная задача при разучивании освобождения от захвата предплечий сотрудника полиции (фото 162)

как комбинации расслабляющего удара и освобождения от захвата заключается не в демонстрации выполнения удара и способа освобождения, а в том, что освобождение от захвата должно произойти в момент «расслабления» ассистента, то есть в тот период времени, когда он находится в неустойчивом положении.



Фото 162. Освобождение от захвата предплечий

Таким образом, в сочетаниях приемов и действий сутью изучения является освоение идеи сочетания, или комбинации. Понятно, что действия, которые составляют комбинацию, должны быть разучены раньше.

Специфика изучения приемов борьбы, рукопашного единоборства, боевых приемов борьбы такова, что они сначала изучаются в условиях отсутствия всякого противодействия другой стороны (ассистента, противника). Практическое же применение приемов само по себе подразумевает способность их применять в условиях обоюдного противодействия друг другу.

Каждая из сторон, чтобы осуществить атакующий прием, должна прежде всего как-то нейтрализовать противодействие другой стороны, то есть защититься от атакующих или контратакующих действий противника, преодолеть противодействие своим действиям или пересилить сопротивление, то есть нейтрализовать его защиту, и только после решения этих задач провести атаку (рис. 55).



Рис. 55. Сущность противоборства

В связи с этим главным условием умения применять боевые приемы борьбы выступает прежде всего способность упреждать, подавлять, преодолевать сопротивление и противодействие противника, поэтому идея принципа овладения этим умением заключается в постепенном повышении степени сопротивления и характера его ответных действий. Нарастание степени сопротивления проходит ряд этапов (рис. 56).

На первом этапе формируется способность эффективно применять боевые приемы борьбы в условиях пассивного сопротивления противника.

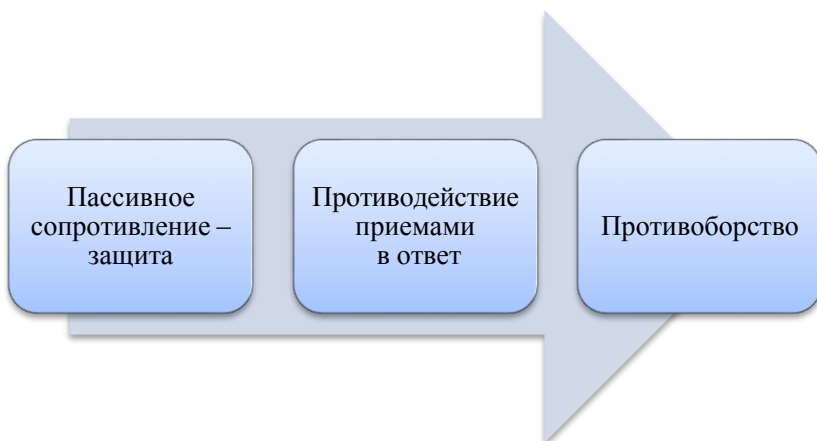


Рис. 56. Этапы повышения противодействия при освоении боевых приемов борьбы

Пассивное сопротивление попыткам провести прием осуществляется перемещением из положений, удобных для проведения атакующим приемов, сопротивлением попыткам провести прием мышечным напряжением, осуществлением сковывающих хватов.

Суть противодействия на следующем этапе заключается в том, что атакующий вынужден считаться с возможностью проведения обороняющимся ответных приемов. Если на предыдущем этапе нападающий не встречал угроз со стороны обороняющегося, так как последний только уходил от приема, то здесь он, пытаясь провести прием, должен принимать меры, нейтрализующие возможность проведения противником ответных приемов.

Характер сопротивления противника при попытках проведения приемов на третьем этапе больше всего походит на обоюдную схватку – противоборство, за исключением того, что, как правило, схватка начинается из некоторого обусловленного начального положения и состав возможных приемов и действий ограничен. На предыдущих этапах инициатива в проведении приемов принадлежала только атакующей стороне. Здесь же

обороняющийся, не дожидаясь нападения со стороны нападающего, имеет возможность упреждать его действия, то есть атаковать первым или контратаковать встречными приемами.

Однако главная логика направленности обучения боевым приемам борьбы сводит все пути к цели освоения технико-тактической модели непосредственного ограничения свободы передвижения человека (рис. 57).

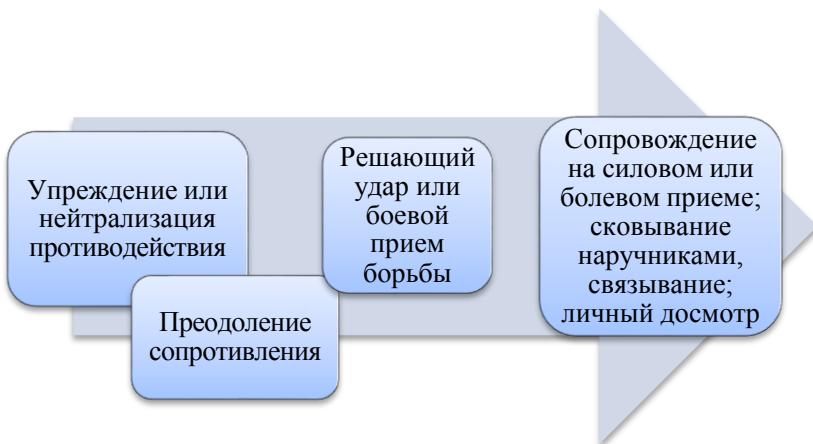


Рис. 57. Модель физического ограничения свободы передвижения

Самое существенное отличие этой модели от модели единоборства в спорте или технико-тактической модели рукопашного боя с целью уничтожения или пленения противника в бою заключается в том, что в ней выражается характер физического воздействия сотрудниками полиции в типичных условиях и обстоятельствах применения ими силы.

Сильно упрощая положение вещей, можно сказать, что непосредственное физическое задержание – ограничение свободы передвижения – сводится к возможности сотрудником полиции принудительно, то есть вопреки воле задержанного, изменять его положение или двигаться, сковывать наручниками, связывать, проводить наружный досмотр.

В связи с этим изучение учебного материала начинается с освоения технико-тактических действий и приемов борьбы, рукопашного противоборства, подобным по своей сути способам их применения, как в условиях единоборства вообще (к примеру, в спорте или боевых искусствах), так и в условиях применения физической силы сотрудниками полиции в частности. Продолжается, все более приближаясь по своей технико-тактической основе к типичным обстоятельствам, условиям и факторам правомерного применения силы сотрудниками полиции. Заканчивается же освоением их как средств ограничения свободы передвижения правонарушителей.

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Раскройте принципиальную последовательность освоения боевых приемов борьбы.
2. Приведите примеры технически простых и сложных боевых приемов борьбы.
3. В чем заключается главная специфика освоения боевых приемов борьбы? Охарактеризуйте этапы повышения сопротивления и противодействия при освоении боевых приемов борьбы.
4. Раскройте сущность противоборства.
5. Опишите модель физического ограничения свободы передвижения.

§ 8.2. Методика разучивания техники боевых приемов борьбы

Овладение техникой боевых приемов борьбы осуществляется в три этапа (рис. 58):

- 1) создание начального представления о приеме или действии;
- 2) разучивание рационального способа его выполнения;
- 3) совершенствование в условиях, характерных для применения сотрудниками полиции физической силы.



Рис. 58. Этапы овладения боевыми приемами борьбы

На каждом этапе решаются свои специфические задачи. Создание начального представления заключается в том, чтобы:

- сформировать смысловое и образное представление о способе выполнения действия (приема);
- понять основы техники действия и особенности его исполнения;
- создать двигательное представление основных элементов действия (приема);
- добиться целостного выполнения действия (приема) в общих чертах.

На этапе разучивания техники:

- уточняется представление действия (приема) в основе и во всех его главных деталях;
- формируется целостное двигательное представление о составляющих действие (прием) в пространстве (направлении, форме, траектории, амплитуде), во времени (темпе и частоте), в динамике (характере прикладываемых усилий) и ритме в целом;
- устраняются значительные искажения в технике действия, сопутствующие (лишние) движения;
- достигается правильное осознанное выполнение действия (приема) в целом в стандартных условиях.

На этапе совершенствования:

- устраняются незначительные ошибки в технике действия (приема), особенно в его основе;
- достигается стабильность выполнения действия (приема);

– доводятся до необходимой степени совершенства характерные особенности способа выполнения действия;

– тренируется выполнение действия (приема) в различных условиях и обстоятельствах, характерных для практической деятельности сотрудников полиции, связанных с применением физической силы.

При поэтапном разучивании действий (приемов) они сначала осваиваются на уровне представления, затем умения и, наконец, навыка. На каждом уровне степень владения действием характеризуется рядом признаков (таблица 35).

Таблица 35

**Характерные особенности степени освоенности
двигательных действий**

Этапы	Уровень освоенности	Характерные особенности действия
1	2	3
Создание начального представления	Знание, представление	Представляет собой совокупность образов действия: а) зрительного, возникающего путем наблюдения; б) логического, или смыслового, складывающегося на основе объяснения; в) двигательного, формирующегося на основе двигательного опыта и в подводящих упражнениях или попытках
Разучивание рационального способа выполнения	Умение	Степень освоенности двигательного действия, которая отличается необходимостью подробного осознанного контроля над действием во всех его существенных деталях, невысокой быстротой, нестабильностью достижения результата, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и небольшой прочностью запоминания

1	2	3
Совершенствование	Навык	Степень владения действием, которая отличается минимальным участием сознания в контроле за выполнением действия; действие выполняется автоматизировано, быстро, стабильно; результативность действия устойчива к препятствующим воздействиям; отличается высокой прочностью запоминания

Для того чтобы представлять, какие движения и действия техники боевых приемов и в каком порядке осваиваются, знания их анатомической, физиологической и биомеханической сущности (см. § 7.1 настоящего учебника), общей логики сборки (таблица 35) недостаточно, точно так же как для сборки какого-нибудь механического узла, кроме деталей, важно иметь инструкцию по его сборке.

Боевые приемы, как правило, имеют достаточно сложный состав и структуру. Для описания различных сторон приема, его элементов, важных для представления методики их освоения, используют такие понятия, как «часть», «фаза», «деталь приема», «операция».

Прием борьбы схематично можно, образно говоря, «разрезать» на кусочки и представить в виде последовательно выполняемых движений. К примеру, выполнение броска через бедро можно отразить в виде следующей схемы (рис. 59).

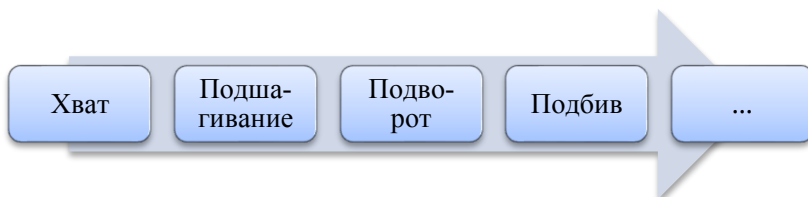


Рис. 59. Элементы броска через бедро

А выполнение загиба руки за спину нырком так (рис. 60).

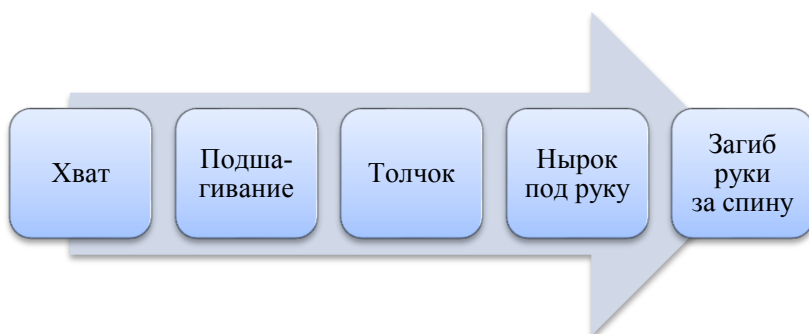


Рис. 60. Элементы загиба руки за спину нырком

Однако такой образ в представлении приема не совсем точен. Дело в том, что при выполнении приема реализация отдельных составляющих его элементов во времени накладывается друг на друга, то есть они осуществляются в той или иной своей части одновременно (рис. 61).

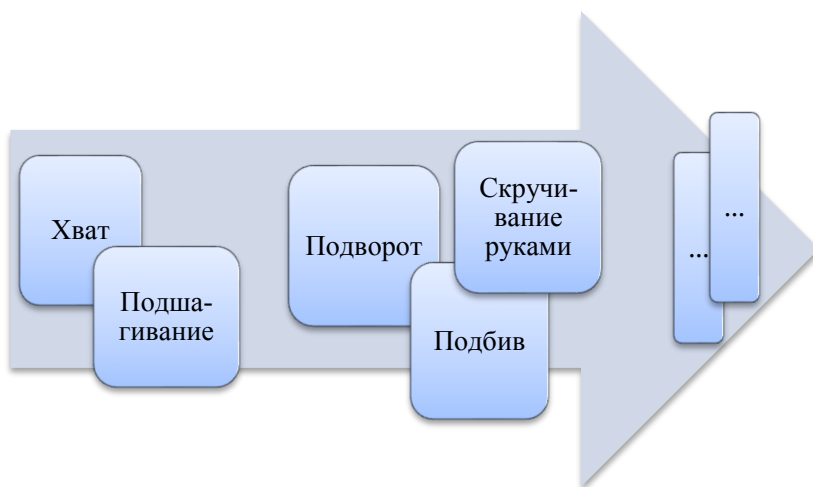


Рис. 61. Схематичное представление выполнения приема «бросок через бедро» во времени

При таком представлении приема очевидно, что удобнее хват и подшагивание воспринимать как нечто целое – сближение на ближнюю дистанцию. Эти движения выполняются в промежуток времени от начала хвата и до окончания подшагивания. Эта часть временной шкалы, которая изображена (рис. 61) в виде стрелки, отражающей длительность выполнения приема, и будет называться фазой.

Таким образом, моменты хвата и подшагивания в совокупности составляют фазу «А» (рис. 62), а подворот, подбив и скручивание руками – фазу «Б» (рис. 63).

Хват и подшагивание по отдельности будем далее называть частями действия. В сочетании они реализуют операцию – сближение с атакуемым.

«Разрезать» прием на части можно достаточно большим количеством способов.



Рис. 62. Фаза «А»



Рис. 63. Фаза «Б»

В практике обучения технику боевых приемов борьбы на фазы разделяют по-разному. Например, при изучении бросков выведение из равновесия и позу для броска выделяют

в одну фазу, а приложение сил при броске – в другую. Или же сначала разучиваются действия, посредством которых принимается поза для броска, а действия броска, отдельно не отрабатываясь, как бы добавляются к ним. Нередко фазу непосредственного броска разделяют еще на две, то есть бросок не доводят до завершения, а выполняют в нем только подбив.

Фазы боевых приемов борьбы просматриваются в естественном порядке их выполнения: исходное положение и хват, ослабляющий удар, собственно прием, завершающее положение.

Однако такие наглядные членения приема, как правило, ошибочны. В процессе обучения они приводят к тому, что боевой прием борьбы трудно выполнить в движении и в условиях обоюдного противодействия. Например, при освоении бросков выведение атакуемого из равновесия и принятие позы для броска стоя на месте обуславливают формирование потом трудно преодолеваемого стереотипа не только остановки в позе для броска, но и прекращения воздействия на атакуемого.

При разучивании боевых приемов борьбы на руку эта ошибка выглядит следующим образом. Нанесение удара атакующим стоя на месте и без выведения ассистента из равновесия обуславливает крайне незначительный эффект его расслабления, а также не обеспечивает формирования навыка устойчивого положения атакующего при подготовке действий главного механизма приема в момент неустойчивого положения выведенного из равновесия ассистента.

В принципе приемы можно и «не резать», а разучивать их сразу целиком. Однако, кроме самых простых приемов, из этого мало что получается хорошего. Длительность их освоения таким путем, по сравнению с изучением по частям, увеличивается очень и очень существенно, а надежность их применения невысока.

Правильное разделение приемов на части, понимание их как действий, связанных в своей целостности неким конструктом, «арматурой», отражающей сущность базисного представления о ведении противоборства, заключается в выделении пяти операций (рис. 64).

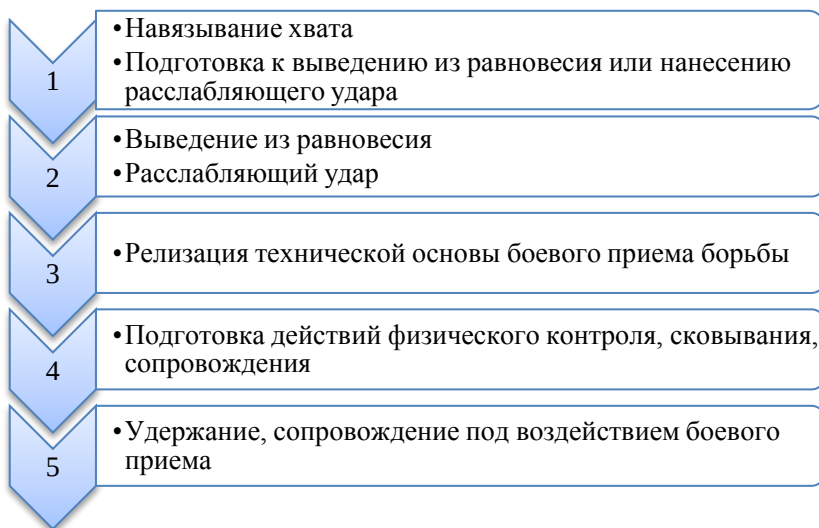


Рис. 64. Операционная структура боевых приемов борьбы

Подготовка к выведению из равновесия – 1 операция. Задача действий в этой фазе заключается в создании условий (навязывание своего хвата, принятие выгодного положения, стойки) для эффективной подготовки атаки преодоления защиты атакуемого. Значимость этой фазы особенно высока, так как обстоятельства применения физической силы могут быть очень и очень разными, обуславливаться нестандартными замыслами противоборствующих сторон, в связи с чем содержание технической основы действия в зависимости от них может причудливо переплетаться.

Частями операции подготовки к выведению из равновесия являются: захват, передвижения, стойка, дистанция, степень и характер сопротивления, исходное положение, взаиморасположение, характер подготовки и другие всевозможные ситуации, которые способна создать атакующая сторона, или ситуации, создаваемые самим атакуемым.

Выведение из равновесия или расслабляющий удар – 2 операция. Задачей этой фазы является приложение сил в благоприятный момент ситуации с целью выведения атакуемого

из равновесия или же нанесение удара, вызывающего его неспособность произвольно координировать свои действия.

Эта операция делится на две части: достижение контакта с атакуемым, способ выведения его из равновесия или удара. В некоторых ситуациях выведение из равновесия в комбинационных действиях является подготовкой для выведения из равновесия в противоположную сторону.

Реализация технической основы приема – 3 операция. В этой фазе решается задача осуществления технической основы приема.

Частями этой операции являются принятие позы для проведения приема, действия главного механизма и детали техники.

Подготовка к осуществлению силового (болевого, удушающего) контроля – 4 операция. Задача этой фазы заключается в создании условий для осуществления контроля атакуемого.

Контроль (сковывание, удержание силовым, болевым приемом) – 5 операция. Главная задача атакующей стороны в этой фазе – выполнить необходимый захват с целью осуществления контроля атакуемого.

Конкретизируем операционное деление боевого приема борьбы на примере техники загиба руки за спину рывком (таблица 36).

Таблица 36

**Разделение на операции техники загиба руки
за спину рывком**

Операция	Задачи	Действия
1	2	3
1	Подготовка к выведению из равновесия	Положение относительно ассистента: с внутренней стороны захваченной руки; правая нога впереди – правосторонняя стойка; на расстоянии, позволяющем без наклона захватить правую руку ассистента чуть согнутой в локте левой рукой; хват левой рукой за правое предплечье сверху (большой палец в сторону кисти)

1	2	3
2	Выведение из равновесия (и) или расслабляющий удар	Шагая с правой ноги вперед (между ног), отбить правую ногу ассистента назад-влево, нанеся удар правой голенью по внутренней стороне бедра, на расстояние, вынуждающее его оказаться в неустойчивом положении
3	Подготовка и реализация главного механизма приема	Используя неустойчивое положение ассистента,двигающегося назад: не возвращая правую ногу назад, поставить правую ногу в площади его опоры (между ног); захватить правой рукой его левое плечо ближе к локтю сверху (или снизу); шагая левой ногой назад, потянуть («рвануть») его плечо к себе (на себя) и вынудить двигаться ассистента вперед. Используя неустойчивое положение ассистента,двигающегося вперед: отпустить хват левой рукой его правого предплечья; упереться ребром ладони в локтевой сгиб (ладонью в плечо максимально близко к локтю); шагая правой ногой назад, развернуться направо. Шагая левой ногой вперед, двигаться в направлении спины ассистента, позволяющем кратчайшим путем прижать локоть левой руки к его спине, а правой рукой потянуться к дальнему плечу (подбородку). Одновременно упереть локоть левой руки в спину ассистента и захватить левой ладонью его локоть, а правой – дальнее плечо или (подбородок). Сковывая удержанием за плечо (подбородок) движение туловища ассистента вперед (тянуть к себе), упираясь локтем в спину, надавить ладонью на локоть вниз, не позволяя ассистенту наклониться вперед
4	Подготовка к осуществлению контроля	Не отрывая локоть от спины ассистента и скользя им вдоль спины вверх, добиться выкручивания плечевого сустава вперед к анатомо-физиологическому пределу подвижности

1	2	3
5	Контроль	Сопровождение под воздействием загиба руки за спину

Таким образом, при таком фазовом расчленении целостного действия на пять операций смысловая и двигательная структура действия не нарушается. Его освоение происходит от деталей к частям, которые собираются «блоками», образуя операцию, которая, в свою очередь, является составляющей фазой технического действия в целом. Объединение усвоенных компонентов действия происходит легко, поскольку между смыслом каждой из частей нет противоречий. Более того, усвоение целостного действия невозможно, если хотя бы одна из частей не усвоена. Например, не изучив частей фазы подготовки к выведению из равновесия (стойка, захват, передвижение) и приступив сразу к изучению составляющих частей второй операции, ее правильного исполнения добиться невозможно, или же при неосвоении позы для приложения сил бросания овладение самим броском или приемом затягивается на неопределенное время.

Рассмотрим теперь, как выглядит деление на операции, к примеру, технико-тактической схемы защиты от ударов ножом (таблица 37).

Таблица 37

**Разделение на операции технико-тактической схемы
защиты от ударов ножом**

Операция	Задачи	Действия
1	2	3
1	Подготовка к выведению из равновесия	Защитные действия подставкой или отбивая предплечьем руки с ножом от ударов сверху, снизу, сбоку, наотмашь, тычком (прямо) в шею и живот. Хват вооруженной руки, исключаящий свободное движение кистью

1	2	3
2	Выведение из равновесия (и) или расслабляющий удар	Расслабляющий удар
3	Подготовка и реализация главного механизма приема	Перевод в положение обезоруживания скручиванием руки наружу или внутрь. Обезоруживание дожимом кисти
4	Подготовка к осуществлению контроля	Отбив ножа ногой в сторону, исключая подбор его противником. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину
5	Контроль	Подбор ножа. Сопровождение под воздействием загиба руки за спину

Принципиальная последовательность освоения операций при изучении боевых приемов борьбы осуществляется в 5 шагов (рис. 65).

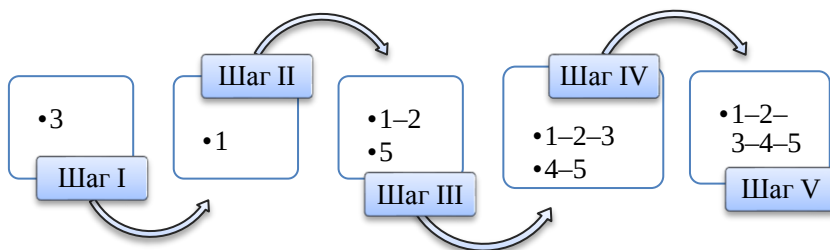


Рис. 65. Принципиальная последовательность освоения операций боевых приемов борьбы

Как понять эту последовательность? На I шаге изучаются детали части 3 операции; на II шаге – 1 операции. На III шаге – одновременно и независимо друг от друга можно

изучать действия 2, 5 операций и 1–2 операций как единое целое. На IV шаге осваиваются действия 4 операции, а затем и 4–5 операций и 1–2–3 как целое. На V шаге действия сочетание двух фаз 1–2–3 и 4–5 – то есть действие в целом.

Дальнейшее обучение осуществляется по пути наработки навыка выполнения приемов и действий во второй, третьей и пятой фазах и расширения технического арсенала первой и четвертой фаз. Если в первой и четвертой операциях задать одну или две ситуации и заучить их до состояния крайней стереотипности, то всего остального многообразия ситуаций учащийся видеть и использовать для атаки не сможет. Поэтому главным фактором технико-тактического совершенствования ведения противоборства в первой и четвертой фазах в своей основе выступает многообразное вариативное изменение в тренировочных заданиях второй, третьей и пятой операций.

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Раскройте сущность этапов освоения боевых приемов борьбы.
2. Опишите характерные черты степени освоенности двигательных действий: знание (представление), умение, навык.
3. Раскройте представление об операционной структуре боевых приемов борьбы.
4. Охарактеризуйте принципиальную последовательность освоения операций при изучении боевых приемов борьбы.

Глава 9. Тактика применения боевых приемов борьбы

§ 9.1. Понятие тактики

Понятие «тактика» в своем изначальном значении сформировалось в военной сфере; происходит от древнегреческих *тактῶς* – предопределенное, упорядоченное, а также *тактикῶς* и *τάξις* – построение, строй, расположение войск. В настоящее время этот термин употребляется в тех сферах человеческой деятельности, где между людьми разворачивается борьба, состязание, соперничество, конфликт.

В самом широком значении *тактика* – это такой подход в осуществлении деятельности стороной, находящейся с другой стороной¹ в отношении противодействия², который обеспечивает ей действительную возможность достижения своих целей. Проще говоря, сущность тактического аспекта деятельности заключается в том, как, что-то делая, достигнуть цели в условиях сознательного сопротивления.

Совпадение во времени и пространстве неповторимого множества событий, стечение всех жизненных обстоятельств и положений в отношении применения сотрудниками полиции силы всегда уникально – это всегда нарастающая неопределенность, игра возможностей, хаос. Вот тут и приходит на помощь тактика.

Суть этой «помощи» заключается в том, что тактический аспект деятельности предполагает *«установление обдуманного контроля (курсив наш. – С.К.), а также попытку внесения четкости в неясную обстановку и достижение безусловной победы над превосходящим противником»*³. «Тактика – это искусство или наука достижения цели имеющимися средствами... здравый

¹ Правонарушителем, противником (противной стороной).

² Противостояния, борьбы, соперничества.

³ См.: Макнаб К., Фаулер У. Современный бой: оружие и тактика / пер. с англ. Ю.А. Плотникова. М., 2003. С. 7.

смысл в сочетании со специальными знаниями и умениями в соответствующей области»¹ (курсив наш. – С.К.).

Противодействие может быть двух типов. Первый тип заключается в физическом уничтожении (устранении) действующего субъекта. Второй – в создании ему всевозможных препятствий, помех или обеспечении какого-либо превосходства над ним в силах и средствах, приемах (способах, методах) ведения с ним борьбы.

Тактические приемы, обеспечивающие нейтрализацию противодействия первого типа, – это тактические приемы обеспечения личной безопасности. Тактические приемы второго типа обеспечивают помехоустойчивость (надежность), нивелирование преимущества противника, устранение «возводимых» им препятствий, преодоление его сопротивления, предотвращение противодействия (рис. 66).

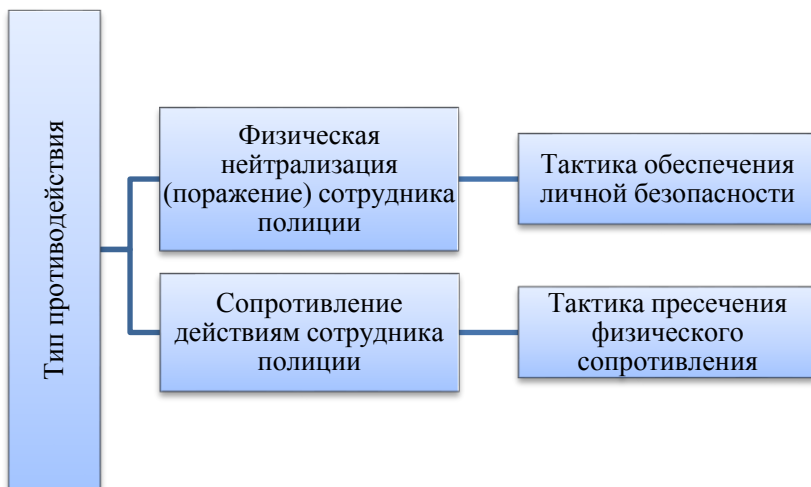


Рис. 66. Типы тактик

¹ Макнаб К., Фаулер У. Современный бой: оружие и тактика / пер. с англ. Ю.А. Плотникова. М., 2003. С. 192.

При формировании номенклатуры технико-тактических приемов второго типа, нейтрализующих противодействие правонарушителя, исходной задачей выступает знание приемов и форм оказываемого им сопротивления. Необходимо принимать во внимание, что, в свою очередь, правонарушитель, оказывая сопротивление, также учитывает порядок, способы, приемы и пределы применения физической силы сотрудником полиции. Приемы и способы сопротивления и противодействия по отношению к действиям сотрудников полиции называются тактическими вызовами.

Технико-тактические приемы нейтрализации тактических вызовов в ситуациях применения сотрудниками полиции силы и составляют суть понятия «*тактика применения физической силы*».

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Раскройте понятие «тактика».
2. Укажите разницу между понятиями «тактика применения физической силы» и «тактика обеспечения личной безопасности».

§ 9.2. Тактические приемы отражения физического нападения

Технически в осуществлении физического нападения можно выделить три составляющие (рис. 67): сближение с противником, подготовка и нанесение удара.

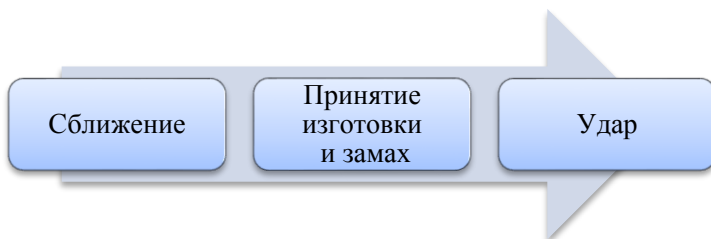


Рис. 67. Компоненты физического нападения

Подготовка удара – принятие соответствующего исходного положения – изготочки (как правило, стойки), удобного для подготовительных действий, предшествующих удару – замаху и, собственно, удару.



Фото 163.

Недвусмысленная угроза

Бесспорно, самым опасным является внезапное нападение, которое по ходу событий, обстоятельствам практически невозможно предвидеть или ожидать. Обычно же непосредственно атакующим действиям предшествуют оскорбления и угрозы, показушная демонстрация силы (фото 163) с целью запугать сотрудника полиции, вынудить его

утратить самообладание, решительность, непринужденность, спровоцировать на неадекватные действия.

На этой стадии при общении с такими лицами сотрудникам полиции:

- ни в коем случае не показывать свою робость (страх); хотя в случае возбуждения, угроз, оскорблений, угрожающих форм поведения сделать это, бесспорно, непросто;

- вести себя доброжелательно по отношению к такому лицу, не допуская ни грубости, ни фамильярности; недопустимо разговаривать с ним в пренебрежительном, осуждающем или угрожающем тоне; лучше обращаться к нему на «Вы» и соблюдать не обижающую его «дистанцию»;

- не спорить и не разубеждать его, но в то же время не следует соглашаться со всеми его утверждениями и тем более подсказывать возможные ответы на неадекватные вопросы.

Для того чтобы нападение на сотрудника полиции было неотвратимым, нападающий, как правило, пытается подойти к нему как можно ближе, выстраивает линию своего поведения таким образом, чтобы скрыть (замаскировать) свой умысел, не дать сотруднику физически подготовиться к отражению удара,

и бьет неожиданно первым, стремясь практически сразу решить исход дела в свою пользу (рис. 68).



Рис. 68. Задачи результативного нападения

Сокрытие – тактический прием, суть которого заключается в том, что действия выполняются за какой-либо преградой, закрываются или заслоняются чем-, или кем-нибудь, выполняются со стороны, абсолютно недоступной для взора, вне линии взгляда, поля зрения сотрудника полиции. К типовым (наиболее общим) приемам сокрытия действий можно отнести следующие:

- выполнить действия вне линии взгляда (поля зрения) сотрудника полиции, например, со стороны его спины;
- вынудить его (отвлечь (ся), рассредоточить внимание) отвести взгляд;
- действовать (дождаться, например, его приближения) из-за (за) преграды (ой) (укрытия (ем)), заслоном из засады;

- заслонить, например, сжатый кулак или нож, повернувшись к сотруднику полиции боком, или спрятать нож в рукаве, кармане.

В ответ на эти попытки сотрудники полиции могут применять такие наиболее общие тактические приемы противодействия:

- требовать стоять (находиться, располагаться) на виду или же выбирать такое положение, чтобы видеть всех подозреваемых;

- непрерывно держать в поле зрения потенциальные источники угроз – направление подозреваемых, их руки, предметы, которые могут быть использованы для нападения;

- препятствовать движению за спину; не размещать у себя за спиной, например, сажая подозреваемого на заднее сиденье служебного автомобиля;

- не поворачиваться спиной, не наклоняться (например, невольно пытаясь поднять упавшие из рук подозреваемого документы), упуская его из виду.

Маскировка – тактический прием, направленный на то, чтобы создать у сотрудника полиции ложное представление о подготовке к нападению, делать это менее заметно, очевидно, читаемо. Сотрудника полиции должны насторожить показушное добродушие, дружелюбие, попытка приблизиться на расстояние удара, мотивировав приближение необходимостью задать вопрос, пожать руку, сказать что-то «на ухо». Известный прием заставить самого сотрудника полиции приблизиться, наклониться – уронить что-нибудь из рук (например, протягиваемые документы).

Тактические приемы противодействия сближению просты:

- не позволять подозреваемому приближаться к себе, а в случае неподчинения остановить его – поднять вперед руку с открытой ладонью;

- лишить возможности или вообще запретить двигаться, немотивированно изменять положение.

Наличие какого-либо естественного (куст, забор) или же искусственного препятствия, преграды фактически исключают саму возможность сближения с сотрудником полиции.

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. К каким тактическим уловкам прибегают подозреваемые, чтобы скрыть подготовку к нанесению удара?
2. Раскройте общие технико-тактические приемы нейтрализации физического нападения.
3. Проведите анализ обстоятельств случаев физического нападения при исполнении служебных обязанностей на Вас, сотрудников Вашего подразделения.

§ 9.3. Тактические приемы отражения нападения с применением огнестрельного оружия

От пули, вылетевшей из ствола, защититься уже невозможно. Поэтому противопоставить хоть что-то действиям нападающего, вооруженного огнестрельным оружием, практически можно только в момент его подготовки к выстрелу.

При угрозе оружием в упор главным фактором выживания становится навык ухода (увода туловища) с линии огня со сближением (фото 164а, 164б). Если противник и согнет руку, пытаюсь направить оружие на сотрудника, то он в любом случае останется вне зоны поражения.



Фото 164а. Уход с линии огня со сближением



Фото 164б. Уход с линии огня со сближением

Если вооруженную руку все же удалось схватить, то во время борьбы необходимо не терять из виду положение оружия и свободной, невооруженной руки, так как, не давая себя обезоружить, нападающий может перехватить оружие в другую руку. Саму руку нужно схватить таким образом, чтобы исключить свободное движение кистью и отвести ее в сторону. Во избежание несчастного случая с людьми, находящимися в окружении, оружие должно быть направлено вверх или вниз.

При обезоруживании смертельно опасно пронести оружие, направляя на себя, так как, несмотря на ограниченную хватом подвижность вооруженной руки, противник все же может выстрелить.

При противодействии противнику, угрожающему огнестрельным оружием не в упор, а с некоторого расстояния, голыми руками или подручными средствами очень существенно возрастает необходимость сближения, так как «достать» его с расстояния нескольких метров невозможно. Сближение, бесспорно, облегчается, если оно происходит не на открытой местности, а между сотрудником полиции и противником есть какие-то препятствия, способные остановить пулю. Легендарное «качание маятника» представляет собой не что иное, как несколько перемещений (уходов) с направления ствола оружия противника. Техника «маятника» не сложна, состоит из кувырков и перекатов, выпадов, наклонов,

однако для действительно реального осуществления требует незаурядной быстроты, ловкости и взрывной силы. Видимо, самую главную роль в этом случае играет выдающееся самообладание. «Качание маятника» бессмысленно и практически не осуществимо на расстоянии нескольких метров от противника, вооруженного автоматическим оружием, ружьем или дробовиком.

При угрозе длинноствольным оружием, если до ствола 1,7–2,1 метров, без предварительного обучения есть шанс (63%) избежать поражения¹, сблизиться и схватиться за оружие. При угрозе пистолетом, вероятно, шансы остаться в живых будут ничтожными.

Если вооруженное нападение осуществляется с более дальних расстояний, то надо принимать во внимание, что «на смещение, извлечение, досыл, прицеливание и производство первого выстрела уходит 0,9–1,2 секунд. Даже у среднего стрелка при такой технике на производство первого выстрела уходит 1,5–1,8 секунд. За одну секунду средний стрелок успевает сделать один прицельный и два неприцельных выстрела (один из которых неприцельный, второй – частично прицельный). У подготовленного стрелка 1,8–2 секунд уходит на смещение извлечение, досыл, два выстрела по цели и смену огневой позиции»². Статистика применения оружия сотрудниками ФБР, приведенная в бюллетене «Убитые или подвергшиеся нападению сотрудники правоохранительных органов» за 1992 год (рассматриваемый период с 1983 по 1992 г. – 10 лет), говорит о том, что огневой поединок в гражданских условиях длится в среднем 2,8 секунды. Его участниками расходуется в среднем до поражения одной из сторон 2,7 патрона; 75% схваток происходит на расстоянии менее 7 метров.

¹ См.: Крутов В.В. Педагогические средства специальной технической подготовки к противоборству с противником, вооруженным длинноствольным оружием: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Киев, 1987.

² URL: <http://bodyguardsonline.com/tactics/1767-taktika-ognevogo-poed-ika.html>

Следовательно, тактика защиты от таких угроз вооруженного нападения заключается в том, чтобы не стоять на месте более одной секунды и как можно быстрее находить такие позиции, которые предоставляют максимальную защиту от огня противника и скрывают от обзора, но, вместе с тем, дают возможность наблюдения за противником, ведения эффективного ответного огня и свободу перемещения (маневра).

Чтобы правильно решать эту задачу, в то время, когда по сотруднику ведется огонь, всегда необходимо находиться в укрытии или быть замаскированным, а лучше и то, и другое одновременно. Если противник визуальнo не видит цель, то он и не сможет по ней точно стрелять. В том случае даже если он и знает, где находится цель, надежное укрытие защитит ее.

Маскировочное укрытие – это все то, что скрывает от глаз противника и представляет собой хоть какую-то преграду для пуль. Обычно это трава, кусты, тонкий металл (мусорные баки, бочки, двери автомобилей, витрины), дерево заборов или штакетников, мебель, подавляющее большинство современных строительных материалов, использующихся для возведения стен, перегородок. В условиях недостаточного освещения (темное время суток) от глаз противника надежно скроет густая тень.

Укрытием может быть любой естественный или искусственный объект (барьер), который не пробивается пулей. Надежными укрытиями будут кирпичные или бетонные стены, стволы деревьев, двигательные и тормозные блоки автомашин; шкафы, набитые бумагами или книгами, баллистические щиты. Очевидно, что надежность укрытия зависит от мощности применяемого противной стороной оружия.

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Охарактеризуйте типичные условия применения огнестрельного оружия, характерные для оперативно-служебной деятельности Вашего подразделения.

2. Охарактеризуйте смысл технико-тактических приемов обезоруживания противника, угрожающего применением огнестрельного оружия в упор.

3. Приведите примеры укрытий.

4. Какова основная тактическая линия при огневом столкновении?

§ 9.4. Тактические приемы ограничения свободы передвижения

Под понятием «тактика ограничения свободы передвижения» в самом широком значении этого понятия имеется в виду целесообразное и правомерное применение сотрудниками полиции силы для пресечения противоправных действий.

Если техника применения силы отсылает нас к рассмотрению способа применения действий, то тактика – к анализу соотношения применения этого способа многообразным условиям и факторам обстоятельств.

«Сотрудник полиции при применении физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия обязан действовать с учетом создавшейся обстановки характера и степени опасности действий лиц, в отношении которых применяются физическая сила, специальные средства или огнестрельное оружие, характера и силы оказываемого ими сопротивления» (п. 3 ст. 19 гл. 5 Закона о полиции). Соотношение силы сопротивления и примерных средств, применяемых в целях ограничения свободы передвижения, наглядно представлено в этом учебнике чуть раньше (рис. 18).

Многообразие тактических приемов самозащиты сотрудника полиции от нападения и ограничения свободы передвижения правонарушителей удобно представить в виде таблицы (таблица 38), в которой даны самые простые тактические линии противодействия ударами руками и ногами, а также при применении палки специальной.

Таблица 38

**Тактические схемы защитных действий
от ударов и атакующих ударов в ответ**

№	Правонарушитель		Сотрудник	
	Средства	Действия	Средства	Действия
1	Без оружия	1. Атакующий удар: рукой прямой, сбоку, снизу, наотмашь; ногой прямой, снизу, сбоку. 2. Хват за руку, за одежду, за волосы; обхват туловища над (под) руками	Без оружия	– уклониться от удара, отбить встречным ударом атакующую конечность; защититься остановкой, изменением направления движения атакующей конечности; ослабить хват перемещением или ударом; – <i>опережая</i> , толчком или рывком вывести «правонарушителя» из равновесия или же подавить ударом (рукой, ногой) способность произвольно координировать свои действия
2	Без оружия	Атакующий удар: рукой прямой, сбоку, снизу, наотмашь; ногой прямой, снизу, сбоку	Палка специальная	– уклониться с траектории удара, защититься от удара подставкой палки; выбить палку из руки противника или же нанести упреждающий удар;
	Палка	Атакующий удар или угроза нанесения удара (замах): сверху, сбоку (в туловище, в бедро), наотмашь		– опережая, эффективным ударом (рукой, ногой, палкой), толчком или рывком вывести «правонарушителя» из равновесия или же подавить ударом способность произвольно координировать свои действия

В таблице (таблица 39) отражены тактические схемы задержания вооруженного правонарушителя.

Таблица 39

Тактические схемы ограничения свободы передвижения вооруженного правонарушителя

Правонарушитель		Сотрудник	
Средства	Действия	Средства	Действия
1	2	3	4
Нож, палка, пистолет, автомат (ружье), цепь, подручный предмет	Атакующий удар или угроза нанесения удара (замах) сверху или сбоку, снизу, наотмашь	Пистолет Макарова, автомат Калашникова	– уклониться с траектории (удара) и выбить оружие опережающим ударом или же нанести удар по (вооруженной, извлекающей оружие) руке; защититься от удара, в т. ч. подставкой автомата; – <i>опережая</i>, толчком или рывком вывести «правонарушителя» из равновесия или же подавить ударом способность произвольно координировать свои действия; – выхватить макет пистолета Макарова или направить на нападающего макет автомата Калашникова, ограничить свободу передвижения применением оружия
		Палка специальная	– уклониться с траектории удара, защититься от удара подставкой палки; нанести удар по (вооруженной) руке; выбить оружие из руки; – <i>опережая</i>, эффективным ударом (рукой, ногой, палкой) подавить способность произвольно координировать свои действия или поразить

1	2	3	4
		Без оружия	– уклониться от удара; отбить встречным ударом атакующую конечность (или выбить оружие); защититься остановкой или изменением направления движения атакующей конечности; – опережая, эффективным ударом, толчком или рывком вывести «правонарушителя» из равновесия или же подавить ударом способность произвольно координировать свои действия; – сковывать руки болевым приемом надежным и удобным для пешего сопровождения, наручниками; – провести наружный осмотр

Особый интерес представляет рассмотрение тактик взаимодействия сотрудников в составе группы (наряда) из 2 человек при отражении внезапного нападения. Сложность и трудность отражения внезапного нападения на одного из патрульных обуславливается комбинаторикой трех типичных обстоятельств:

- направлением, с которого осуществляется нападение;
- характером нападения;
- возможностью использования сотрудниками полиции специальных средств и огнестрельного оружия.

Сотрудник, подвергшийся нападению, отражает его; другой – оказывает помощь. Ниже (таблица 40) приведены возможные варианты технико-тактических приемов отражения нападения сотрудником, подвергшимся нападению.

**Таблица вариантов технико-тактических приемов
отражения нападения**

Характер нападения	Подвергшийся нападению	
	Средства	Схема противодействия
1	2	3
Ударами хватами (обхватами)	Без оружия	Защититься от удара или сорвать хват – ограничить свободу передвижения боевым приемом борьбы
	С применением палки специальной	Отбить атакующую конечность, оттолкнуть атакующего, остановить сближение толчковым ударом ногой, отступить назад или уклониться от удара перемещением; выхватить палку специальную и нанести удар
С применением палки (подручных предметов), ножа	Без оружия	Отступить или избегать ударов перемещением. Защититься от удара или сорвать хват – ограничить свободу передвижения боевым приемом борьбы
	С применением палки специальной	Отбить атакующую конечность, оттолкнуть атакующего, остановить сближение толчковым ударом ногой, отступить назад или уклониться от удара перемещением; выхватить палку специальную и нанести удар
	С пистолетом Макарова	Отбить атакующую конечность, оттолкнуть атакующего, остановить сближение толчковым ударом ногой, отступить назад или уклониться от удара перемещением; выхватить пистолет Макарова и подавить нападение угрозой применения оружия или применить его на поражение

1	2	3
С огнестрельным оружием	Без оружия	Двигаться к ближайшему укрытию с извлечением оружия. Пресечь попытку извлечь оружие из карманов одежды (пояса) или же уклониться от направления ствола оружия – обезоружить и ограничить свободу передвижения боевым приемом борьбы
	С пистолетом Макарова	Двигаться к ближайшему укрытию с извлечением оружия. Опередить выхватыванием и приведением в готовность оружия, подавить действия противника с оружием угрозой применения оружия или применить его на поражение

Роль и задачи сотрудника полиции, не подвергшегося нападению, сложнее. Именно от него зависит успех оказания помощи сотруднику, ведущему противоборство с нападающим. Решение этой задачи зависит от быстрого и решительного выбора им правильных технико-тактических действий (таблица 41).

Таблица 41

Варианты тактических действий страхующего

Сотрудник, подвергшийся нападению	Задачи оказания помощи
1	2
Ведет схватку, борьбу	Переместиться атакующему за спину (или в сторону) и не дать возможности (хватом или выбиванием) действовать атакующему вооруженной рукой – обезоружить. Или же переместиться атакующему за спину (или в сторону) с выхватыванием палки специальной, нанести поражающий удар палкой специальной

1	2
Защищается перемещением	Двигаться, перемещаясь за спину (или в сторону) атакующего с выхватыванием палки специальной или пистолета Макарова; ограничить свободу передвижения угрозой применения палки специальной или пистолета Макарова

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Раскройте понятие «тактика ограничения свободы передвижения».
2. Опишите тактическую схему защиты от нападения хватами и обхватами, ударами руками и ногами.
3. Опишите тактическую схему ограничения свободы передвижения вооруженного правонарушителя.
4. Опишите тактические приемы взаимодействия сотрудников в составе группы.

§ 9.5. Техничко-тактические приемы проведения наружного досмотра, использования специальных средств ограничения подвижности

Незамедлительно после ограничения свободы передвижения лица необходимо провести его наружный досмотр. Он проводится с целью обнаружения оружия, боеприпасов, взрывчатых и наркотических веществ, а также предметов, используя которые можно причинить вред сотруднику полиции, себе и окружающим.

В случае оказания лицом, застигнутым при совершении преступления и пытающимся скрыться, сопротивления сотрудникам полиции для доставления его в полицию, конвоирования и охраны задержанных лиц, а также лиц, заключенных под

стражу или подвергнутых административному наказанию в виде административного ареста, а также в целях пресечения попытки побега, в случае причинения вреда окружающим или себе правомерно и тактически оправдано использовать специальные (или подручные) средства ограничения подвижности – наручники, ремень, веревку (п. 3, 4, 6 ст. 21 гл. 5 Закона о полиции).

Главной угрозой личной безопасности сотрудника полиции при проведении этих действий выступает возможность нападения на него. Высока вероятность пораниться об острые предметы – ножи, шприцы, иголки.

Главными тактическими вызовами являются оказание сопротивления, возможность самостоятельно освободиться от наручников, развязать ремень или веревку или же невозможность обнаружить, извлечь, распознать потенциальную опасность использования в качестве оружия или вещественного доказательства незнакомого предмета.

Изначально крайне важно представлять себе, что если сотрудник полиции физически слабее задержанного, то никаких технико-тактических приемов, посредством которых обеспечивается решающий перевес в борьбе с превосходящим по силам противником, не существует. Из любых, казалось бы, самых неустойчивых положений более сильный и ловкий, отчаянный человек сможет уйти.

Ситуация в момент надевания наручников, проведения наружного осмотра для сотрудника полиции таит в себе многочисленные опасности. Для задерживаемого лица – это реально последний шанс вырваться на свободу. Сотрудник же полиции поставлен в положение, когда он вынужден одновременно как-то удерживать сопротивляющегося человека и вместе с этим осуществлять какие-то действия – осматривать, надевать наручники, связывать. Самоочевидно, что манипулирование, к примеру, наручниками практически осуществимо только в том случае, если свободна хотя бы одна рука. Бесспорно, что не только вести борьбу с сопротивляющимся противником, но и держать его одной рукой практически неосуществимо. В одиночку обездвигить и пресечь сопротивление одной рукой фактически

можно только в положении лежа, прижимая туловище задержанного к опоре своим туловищем, да и то если сотрудник физически существенно его сильнее (фото 165).



Фото 165. Удержание одной рукой

Из понимания этого обстоятельства следует, что в случаях ожесточенного противодействия правонарушителя, явно превосходящего по силам сотрудника полиции, наипервейшим условием является пресечение этого противодействия физически двумя-тремя сотрудниками полиции (фото 166).



а



б



в



г

Фото 166. Оказание взаимопомощи при ограничении свободы передвижения

Тактическая схема взаимопомощи сотрудников проста: «Один сковывает (хватом за руку, фото 166, а), второй – ограничивает свободу передвижения». **Важно!** Начинающий действует, захватывая именно левую руку, что тактически практичнее для последующего надевания наручников (фото 167).



Фото 167. Помощь при надевании наручников

Второй сотрудник выполняет любой болевой прием на руку, удобный для проведения в зависимости от взаимоположения, характера сопротивления и т. п. (фото 166, б). Даже действуя вдвоем, зачастую обездвижить задержанного можно, лишь прижав его к столу, стене (фото 166, в, г), к капоту или борту автомобиля.

Оказание же помощи другим сотрудникам сотруднику, надевающему наручники на активно сопротивляющегося человека, – то есть в борьбе, с угрозой применения огнестрельного оружия, на практике, как правило, тактически бессмысленно

из-за крайне высокой вероятности (опасности) поражения самого сотрудника полиции, находящегося в борьбе с правонарушителем.

В этой ситуации тактически целесообразнее сначала подавить сопротивление угрозой применения огнестрельного оружия и вынудить задержанного принять положение лежа (фото 168).



Фото 168. Ограничение свободы передвижения в составе группы угрозой применения огнестрельного оружия

Добившись этого, один из сотрудников убирает пистолет в кобуру, а второй занимает позицию, исключающую возможность задержанному видеть его, и направляет оружие вверх (фото 169).



Фото 169. Безопасное положение оружия

Затем сотрудник без оружия сближается с задержанным и сковывает его наручниками (фото 170).



Фото 170. Действия сотрудника, надевающего наручники в положении лежа

Если ограничение свободы передвижения осуществляется в случае административного задержания, а задержанный подчиняется требованиям сотрудников полиции, то наружный осмотр, надевание наручников может осуществляться и одним сотрудником.

В целях упреждения возможного сопротивления или попытки оказать противодействие задержанного командами заставляют принять неустойчивое положение стоя у стены (стоя на коленях) (фото 171). Для того чтобы исключить возможность видеть момент приближения сотрудника полиции или отслеживать его действия во время осмотра или надевания наручников, голова задержанного должна быть отвернута от него в противоположную сторону.



Фото 171. Положение у стены, стоя на коленях

Во время проведения наружного досмотра, надевания наручников необходимо непрерывно ограничивать возможность задержанного двигаться, изменить положение, например: стопой изнутри (фото 172, а), коленом в спину (б), рукой прижимая туловище (в), удерживая на загибе руки за спину (г), плечи бедрами (д), стопой ногу (е).

Кроме этого, нельзя отворачиваться от задержанного, осматривая ноги, наклоняться, подставляя затылок.

Наручники – устройство, надеваемое на предплечья. В условиях оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел наручники применяются в качестве специального средства для ограничения подвижности задержанных лиц, тем самым существенно снижая ожесточенность их физического сопротивления и вероятность побега.

Смысл тактических требований к надеванию наручников обуславливается, прежде всего, целью пресечения (упреждения)

сопротивления, а также целью максимально затруднить доступ задержанного к замкам наручников.



а



б



в



г



д



е

Фото 172. Приемы удержания



Рис. 69. Тактические условия и факторы сковывания наручниками

Одним из факторов, исключающих возможность самостоятельного освобождения задержанного от наручников, является их конструкция и техническое состояние.

До 1992 года наручники представляли собой исключительно металлическую конструкцию в виде двух колец с замками («браслетов»), соединенных между собой цепью или шарниром (фото 173).



Фото 173. Наручники «Smith&Wesson M-100»¹

В 1992 году при пресечении массовых беспорядков в Лос-Анджелесе (США) впервые были применены одноразовые («Flex Cuffs») эластичные пластиковые наручники (фото 174). В России в ноябре 1992 года также была подана заявка на изобретение одноразовых наручников². Сравнительно недавно в составе снаряжения сотрудников полиции появились и мягкие текстильные одноразовые наручники³ из полиамида (фото 175).

¹ На фото представлены самые первые наручники «современного» типа. В 1912 году инженеры компании «Peerless» придумали конструкцию «кандалов», которая позволяла сковывать запястья рук человека любого размера. В механизме наручников впервые был применена храповая передача: подвижная дужка наручников могла свободно вращаться только в одном направлении, а обратно – только если трещотка отжата ключом. В 1932 году компании «Peerless» и «Smith&Wesson» окончательно доработали дизайн этой конструкции. Патент на него утратил свою силу в 1972 году. С этого момента подавляющее большинство наручников, производимых в разных уголках мира, являются в той или иной мере их копией.

² Пат. № 2087659 Российская Федерация. № 92007443/12; заявл. 23.11.92; опубл. 20.08.97.

³ Запатентованы в США (US Pat.: 8,156,771) и в Европе (EP 2236710).



Фото 174.
Monadnock® Double Cuff
Model 8220 – Black

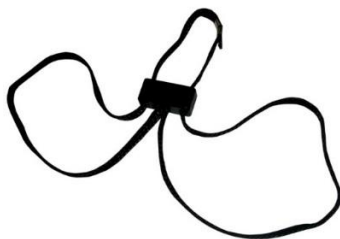


Фото 175. Текстильные
одноразовые наручники ESP HT-
01-B (Чешская Республика)

Главное требование к конструкции наручников заключается в том, чтобы исключалась всякая возможность самостоятельного освобождения от них. Кроме этого, устройство наручников не должно затруднять процесс их надевания сложными манипуляциями.

Для того, чтобы наручники нельзя было снять с рук, цепь, полимерный материал пластиковых или текстильных наручников должны выдерживать нагрузку на разрыв не менее 140–170 кг. Цепь металлических наручников «Smith&Wesson M-100» (фото 173) выдерживает нагрузку 300 кг, пластиковые наручники (фото 174) – 420 кг, текстильные (фото 175) – 140 кг.

Наручники носят за поясом или в футляре (фото 176) справа-сзади. Такое расположение удобно для манипулирования наручниками правой рукой.



Фото 176. Расположение наручников на поясе

Одноразовые наручники носят сразу по несколько штук. Производителями пластмассовые наручники поставляются как в собранном виде, так и в виде ленты. В несобранном виде пластиковые наручники носят на поясном ремне, подвешенные за петли. Однако такой способ ношения не позволяет их незамедлительно использовать в критической ситуации. Для подготовки к применению нужно сначала попасть лентой в узкий зазор замка.



Фото 177. Способы ношения пластиковых и текстильных наручников

Готовые к применению наручники носят пучком на поясе или на застёжке на любом удобном для полицейского месте (фото 177), что не совсем удобно. Во время движения они неприятно клацают. Ими в самый неподходящий момент легко можно зацепиться за окружающие предметы, а за них постоянно цепляются оружие, предметы снаряжения. Нередко такие зацепы приводят даже к падению. Удобнее текстильные наручники носить в футляре по 3, 6, 9 штук (фото 177).

Говоря о тактике применения наручников, как это не покажется очевидным, наручники надеваются на правонарушителя, а не на сотрудника полиции.

Руки должны быть заведены назад. Руками, даже скованными наручниками спереди, можно наносить удары.

Руки задержанного, заведенные за спину, не только лишают его любой возможности видеть наручники, но и существенно затрудняют доступ к замкам. Кроме этого, каждая кисть должна быть повернута ладонью наружу, что еще более затрудняет попытку дотянуться до замков.

Наручники должны быть надеты таким образом, чтобы обе замочные скважины были сориентированы в сторону локтей. Таким образом, если задержанный и повернет руку в сторону замков, то и в этом случае открыть замки будет непросто (фото 178).



Фото 178. Наручники, надетые на руки за спиной

Затягивать наручники надо настолько плотно, насколько это исключает возможность поворота рук. Однако при этом важно не допускать излишнего сдавливания запястья. Это приводит к нарушению кровообращения и обменных процессов в кисти. Поэтому летом через каждые 2 часа, а зимой через 1 час сжатия запястий, не снимая наручников, необходимо на 3–5 минут ослаблять их.

Устройство многих наручников таково, что при маломальских движениях рук они затягиваются еще больше. К подобному приводит и случайное надавливание на подвижную часть дуги снизу, например, в положении сидя. Поэтому, надев наручники на руки, определенную степень сжатия необходимо заблокировать фиксатором.

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Какие тактические приемы применяются с целью упреждения возможного сопротивления в момент проведения наружного осмотра, сковывания специальными средствами ограничения свободы передвижения?

2. Опишите тактическую схему взаимодействия двух сотрудников при проведении наружного осмотра, сковывания специальными средствами ограничения свободы передвижения.

3. Какие технико-тактические приемы препятствуют оказанию сопротивления во время надевания наручников?

4. Какие технико-тактические приемы препятствуют освобождению от наручников без ключа?

Глава 10. Методические основы занятий по физической подготовке

§ 10.1. Формы занятий по физической подготовке в органах внутренних дел

В период прохождения сотрудниками службы в органах, организациях и подразделениях МВД России физическая подготовка осуществляется на протяжении всего периода их службы с использованием разнообразных форм урочных и неурочных занятий. Ее цели и задачи в своей основе достигаются в рамках сравнительно крупных форм занятий. Структура этих форм и последовательность, систематичность обеспечивают рациональное и эффективное обучение двигательным действиям, развитие и поддержание на необходимом уровне функциональных свойств организма, физических качеств. Такими являются, прежде всего, урочные формы занятий.

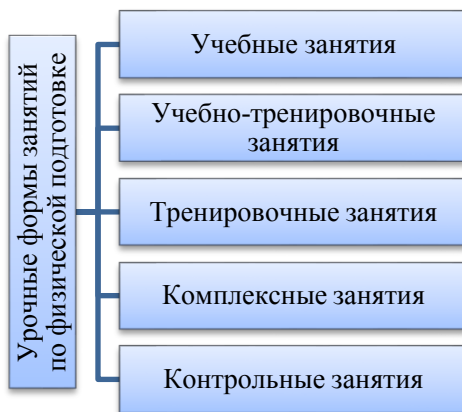


Рис. 70. Урочные формы занятий по физической подготовке в ОВД

К урочным формам занятий по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел относятся (рис. 70):

- учебные занятия, на которых разучивается учебный материал;

- учебно-тренировочные занятия, на которых одновременно с разучиванием учебного материала решаются задачи по развитию физических качеств;

- тренировочные занятия, на которых развиваются физические качества (сила, быстрота, выносливость);

- контрольные занятия, предназначенные для определения уровня подготовленности занимающихся, проверки усвоения ими знаний, умений и навыков.

К неурочным формам занятий по физической подготовке относятся (рис. 71):

- занятия-тренажи перед заступлением на службу нарядов патрульно-постовой службы, дорожно-патрульной службы, вневедомственной охраны, а также сотрудников, входящих в группы немедленного реагирования, на которых закрепляются навыки выполнения боевых приемов борьбы и быстрой изготровки к стрельбе;

- индивидуальные или групповые дополнительные занятия для сотрудников, не выполнивших контрольные упражнения по физической подготовке или слабо владеющих боевыми приемами борьбы;

- физические упражнения в режиме дня (утренняя физическая зарядка, физкультурные паузы продолжительностью 5–10 минут);

- самостоятельные занятия физическими упражнениями, а также спортом, туризмом в различных секциях или кружках;

- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Основной формой проведения занятий по физической подготовке являются практические занятия. Существенно, что при всем многообразии форм занятий их структура имеет определенные общие черты. Более полно они выражены, естественно, в основных (урочных) формах занятий. Под структурой здесь подразумевается относительно постоянный порядок построения каждого отдельного занятия, который выражается

в закономерной последовательности, взаимосвязанности и взаимоподчиненности его составляющих частей.



Рис. 71. Неурочные формы занятий по физической подготовке в ОВД

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Перечислите урочные формы занятий по физической подготовке в ОВД.
2. Перечислите неурочные формы занятий по физической подготовке в ОВД.

§ 10.2. Общая характеристика урочных форм занятий по физической подготовке

Урочные формы занятий в практике физической подготовки в органах внутренних дел выступают в качестве ее основной формы. Только в рамках этой формы можно эффективно обеспечить педагогически четко упорядоченное формирование знаний, умений, навыков и строго направленно воздействовать на развитие двигательных и связанных с ними способностей.

В своей сущности процесс физической подготовки практически нельзя организовать иначе, как в виде занятий, отделенных друг от друга более или менее значительными интервалами времени. Их протяженность зависит от общего режима жизни занимающихся, характера их основной (профессиональной) и иной деятельности, динамики восстановительных процессов и других факторов. Поэтому в системе занятий отдельный урок – лишь относительно самостоятельное звено, связанное с другими равнозначными звеньями – другими занятиями.

Очевидно, что в рамках физического воспитания в школе (вузе) урочные формы занятий более унифицированы, чем в системе физической подготовки в органах внутренних дел. Это обусловлено принципиально единой для всех программой обучения, однородностью контингента занимающихся в группах (подразделениях), стабильностью расписания, постоянным числом занятий в неделю на протяжении четверти, семестра, учебного года.

Организуемые же в условиях физической подготовки в органах внутренних дел занятия урочного типа более вариативны. Они видоизменяются в зависимости от содержания физической подготовки в рамках базового, усиленного и специального уровней. Состав учебной группы, как правило, неоднороден. В одно время и в одном месте занимаются мужчины и женщины, иногда существенно различающихся по возрасту и степени подготовленности.

Подготовительная часть занятия. Начальные предпосылки решения задач занятия осуществляются, прежде всего,

в его подготовительной части, в рамках вводно-организующих и установочных действий, а также в ходе общей и специальной разминки (рис. 72).

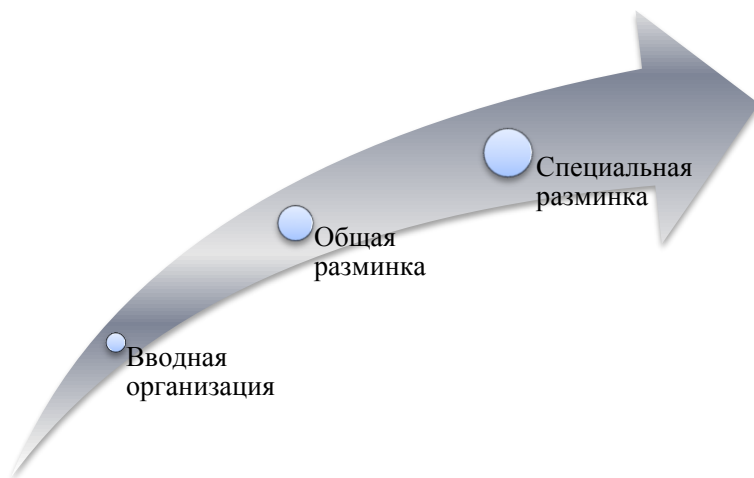


**Рис. 72. Составные элементы
подготовительной части занятия**

Подготовка места занятия, приведение в рабочее положение тренажерных и других вспомогательных устройств, подготовка инвентаря и оборудования могут быть осуществлены перед занятием или же в ходе вводной части.

Урочное занятие необходимо начинать с так называемого вводного ритуала. Он начинается с общего построения группы (взвода), рапорта ведущему занятию, взаимного приветствия. Такое введение в занятие способствует формированию установки на учение, соблюдению мер безопасности, сосредоточению внимания, сплочению группы, настройке на определенный стиль взаимоотношений между ведущим занятию и занимающимися. На этом построении ведущий занятие должен охарактеризовать общую направленность – тему занятия, учебные задачи по изучению и совершенствованию двигательных навыков, развитию физических качеств. Эта вводная постановка темы и задач

занятия должна быть, с одной стороны, конкретной, с другой – не перегруженной излишними подробностями. Детализировать ее практичнее в процессе специальной разминки и во время основной части занятия.

По сути, основное содержание подготовительной части составляет так называемая разминка, то есть такие упражнения, которые выполняются занимающимися с целью постепенной (и в то же время достаточно быстрой) активизации функций опорно-двигательной, мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, обеспечивающих двигательную деятельность, а также с целью создания условий для эффективного и безопасного выполнения последующих действий, отличающихся повышенной интенсивностью, темпом, координационной сложностью, шириной амплитуды движений.

Требования к упражнениям разминки в общем противоречивы. С одной стороны, чтобы исключить ненужное форсирование нагрузки на организм занимающихся, в разминку следует включать упражнения, отличающиеся относительно следующих за ней основных упражнений двигательной простотой, освоенностью, невысокой интенсивностью, незначительным мышечным напряжением. С другой стороны, чтобы избирательно воздействовать на системы организма, в разминке должны использоваться упражнения возможно близкие по координации движений и характеру проявляемых усилий к предстоящим основным упражнениям и действиям. Это противоречие разрешается путем рационального сочетания содержания общей и специальной разминки.

Общая разминка состоит из упражнений, представляющих собой относительно неспецифичные, точнее говоря, «не похожие» на упражнения и действия, которые будут составлять основное содержание занятия. В качестве таких упражнений подходят очень разнообразные средства, к примеру:

- ходьба и бег, которые комбинируются с маховыми, вращательными, прыжковыми и другими движениями;
- гимнастические упражнения без предметов и с предметами, позволяющие избирательно или комплексно воздействовать

на различные мышечные группы, суставы и связки опорно-двигательного аппарата;

- разнообразные игровые (соревновательные), ритмические (танцевальные) упражнения, если они соответствуют задачам, специфике и характеру подготовительной части и если для их применения не нужно тратить много времени и сил на освоение новых действий;

- дыхательные, массажные и другие средства и приемы воздействия на оперативно изменяющееся состояние организма.

В специальную же разминку включаются упражнения, подобные тем упражнениям и действиям, с которых будет начинаться основная часть занятия.

Главными средствами специальной разминки могут быть лишь такие упражнения, при выполнении которых со сравнительно близким сходством проявляются существенные стороны предстоящих основных действий. По сути это подготовительные и подводящие упражнения к тем двигательным действиям, которые будут разучиваться в основной части занятия. В специальную разминку могут включаться хорошо освоенные специальные действия или их части, выступающие как компоненты тех действий или их комбинаций, которые будут изучаться в основной части занятия. Поэтому выбор средств специальной разминки должен прямо зависеть от особенностей содержания основной части занятия.

В целом правильное построение разминки обуславливается рациональным подбором и сочетанием, продолжительностью и интенсивностью выполнения упражнений общей и специально-подготовительной направленности.

Так, наиболее полная и детализированная в обеих своих частях (общая и специальная) разминка необходима в тех случаях, когда в основной части занятия будут выполняться координационно сложные, физически трудные двигательные действия, такие как амплитудные маховые и вращательные движения на гимнастических снарядах; сложные прыжки и метания; силовые единоборства; преодоление внешних отягощений предельного и околопредельного веса; динамичные действия,

которые потребуют мгновенных сложных двигательных реакций и будут протекать в труднопредсказуемых ситуациях борьбы или спортивных играх.

Разнообразие упражнений, включаемых в общую и специальную разминку, может быть не очень большим. Да это и не является ее самоцелью (каким-то особым требованием к ней). Если двигательное содержание основной части занятия будет состоять из небольшого вида различающихся друг от друга упражнений, к тому же технически хорошо освоенных ранее, а также не отличающихся ни высокой интенсивностью, ни значительной вариативностью, то обе части разминки в таких случаях нередко сливаются настолько тесно, что становятся практически почти неразличимыми. Например, если основное содержание занятия составляет кроссовая подготовка умеренной интенсивности, то и вся разминка может быть построена преимущественно на основе беговых действий с добавлением упражнений, позволяющих избирательно воздействовать на отдельные части или звенья опорно-двигательного аппарата.

Разминка может быть в целом непродолжительной и не иметь какой-то специальной направленности, например, если основная часть занятия будет начинаться с легко дозируемых ранее изученных упражнений и действий, объединенных в комплекс.

Наряду с этими характерными сторонами занятия, на продолжительность и интенсивность разминки, соотношение ее разделов влияет и ряд других условий и факторов, таких как:

- уровень тренированности занимающихся; очевидно, что с его повышением ускоряется вработывание, что позволяет уменьшать время, затрачиваемое на различные разминочные упражнения, и перераспределять его между разделами разминки;

- последствие утомительной деятельности или мероприятий в режиме дня (прием пищи) незадолго до начала занятия; в зависимости от степени утомления и состояния разминку необходимо строить по-разному, изменять соотношение ее разделов и интенсивность;

– температура внешней среды; чем она выше, тем меньше при прочих одинаковых условиях требуется времени для «разогревания» и наоборот.

Поэтому продолжительность подготовительной части занятия – величина не стандартная. В принципе время, выделяемое на подготовительную часть, должно быть не меньше объективно необходимого для непосредственной подготовки к выполнению основного материала занятия. В целом тратить время и силы на то, без чего можно обойтись без ущерба для дела, смысла не имеет, так как чем больше тратится их в подготовительной части, тем меньше остается их для выполнения основного в занятии. Практически при продолжительности всего занятия в 45 минут продолжительность подготовительной части более 15 минут вряд ли будет оправданной. В двухчасовом занятии (1 час 30 минут) – 20–25 минут.

Как правило, в подготовительной части занимающиеся организуются или фронтально, то есть выполняют все вместе одновременно, или поточно делают одно и то же упражнение либо по подгруппам (отделениям). Последняя форма применяется, когда состав занимающихся не однороден по полу, возрасту, степени подготовленности, специфике задач, решаемых подгруппой в основной части занятия.

Фронтальная форма организации позволяет ведущему занятию управлять деятельностью одновременно всех занимающихся. Однако такая организация затрудняет осуществление индивидуального подхода, хотя и не исключает его вовсе, например, в виде индивидуальных замечаний по ходу выполнения общего задания. При неоднородном составе занимающихся она пригодна лишь в его самом начале, при выполнении уставных (строевых) и порядковых упражнений, а также в общей разминке. Специальную разминку имеет смысл проводить фронтально лишь при том условии, если вслед за ней – в начале основной части занятия – все занимающиеся будут решать одну и ту же задачу. В противном случае специальная разминка организуется только по группам либо индивидуально.

Основная часть занятия. В основной части занятия решаются его главные задачи. Планируя занятие, надо принимать во внимание, что чем меньше различных задач преследуется в качестве главных, тем больше времени и сил может быть уделено достижению результата решения каждой из них. Поэтому число главных задач в занятии сводится практически к некоторому минимуму (не более 3–5), вплоть до одной, когда это вызвано ее трудоемкостью и сложностью.

Основная часть занятия, направленного на решение одной главной задачи, строится в порядке последовательного выполнения действий, вносящих свой составной вклад в ее реализацию. В физическом воспитании такое однонаправленное занятие строится следуя закономерностям углубленного разучивания сложных двигательных действий либо закономерностям обеспечения достижения достаточного тренировочного эффекта, необходимого для избирательно направленного развивающего воздействия на то или иное физическое качество.

Несмотря на то, что однонаправленное занятие позволяет полнее, чем иное, решить отдельную трудоемкую задачу, практически при небольшом числе занятий в неделю¹ и насыщенной программе, в подавляющем большинстве случаев приходится выстраивать комплексное занятие. В его основной части выделяются разделы, в рамках которых и решаются многочисленные задачи занятия.

Рациональное построение основной части комплексного занятия требует учета характера взаимодействия между различными компонентами его содержания, то есть связанными с ними положительными и отрицательными эффектами. Для того чтобы предусмотреть в конкретных условиях последовательность прохождения разделов основной части занятия, иногда существенно отличающихся друг от друга по содержанию и структуре, надо исходить из следующих положений.

¹ В системе физической подготовки в ОВД России, как правило, 2 часа в неделю.

Если главная задача основной части комплексного занятия заключается в разучивании координационно сложного двигательного действия (рис. 73) либо комбинации (рис. 74) действий, то, как правило, именно с ее решения и необходимо начинать.

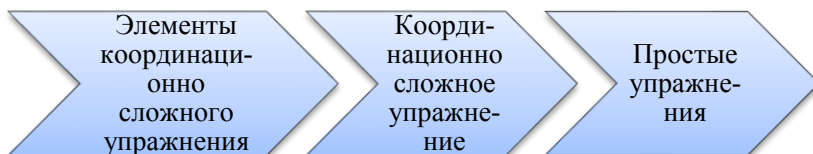


Рис. 73. Последовательность при изучении технически простых и сложных действий



Рис. 74. Последовательность изучения комбинационных действий

Очевидно, что решение этой задачи требует от занимающихся максимальной концентрации внимания и напряжения всех психомоторных функций. Но как раз здесь – в первой фазе основной части занятия, после соответствующей разминки – оперативная работоспособность занимающихся с наибольшей вероятностью может находиться на уровне, оптимальном для решения таких задач.

Несмотря на возникающее после этого психомоторное утомление, остальное время основной части такого занятия может быть эффективно использовано для решения тех или иных задач по закреплению и совершенствованию сформированных

ранее двигательных навыков, развитию физических качеств или поддержанию достигнутого уровня тренированности.

Последнее положение выступает как общий принцип логики соотношения последовательности упражнений совершенствования техники и упражнений, направленных на развитие физических качеств (рис. 75).

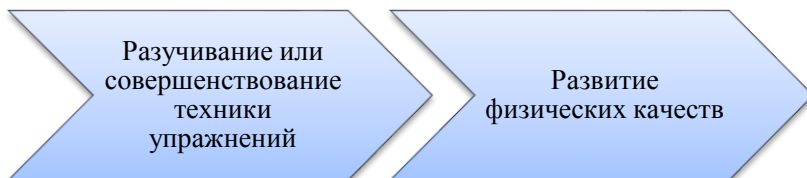


Рис. 75. Последовательность выполнения упражнений на технику и на развитие физических качеств

Если на занятии предусматриваются упражнения, направленные на развитие скоростных, силовых способностей и выносливости, то в основной части занятия целесообразно придерживаться, как правило, такой последовательности в выполнении тренировочных упражнений, при которой скоростные (скоростно-силовые) и силовые упражнения предшествуют упражнениям, требующим проявления преимущественно выносливости (рис. 76).

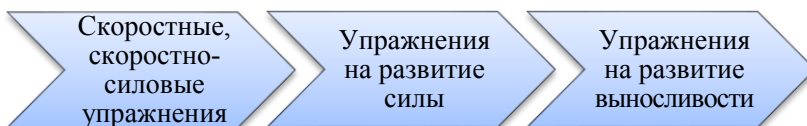


Рис. 76. Логика упражнений в комплексном занятии на развитие физических качеств

Соблюдение этого правила позволяет избегать отрицательного влияния ближнего эффекта упражнений, отличающихся

повышенными требованиями к выносливости, на уровень предельных проявлений скоростных и силовых возможностей. При этом такая последовательность упражнений тренировочный эффект упражнений на выносливость усиливает, поскольку их тренирующий эффект может нарастать по мере утомления.

Выполнение скоростных и силовых упражнений целесообразно планировать в смежных разделах основной части занятия таким образом, чтобы преимущественно скоростные предшествовали силовым.

Если в занятии будут представлены упражнения относительно избирательного воздействия, требующие преимущественного проявления координационных или скоростных, или силовых способностей, и упражнения, объединенные в целостный комплекс для комбинированного воздействия на развитие общей работоспособности (например, в форме «круговой тренировки»), то во многих случаях предпочтительно, чтобы первые предшествовали вторым (рис. 77).



Рис. 77. Сочетание упражнений избирательного и комплексного воздействия

При разучивании или совершенствовании нескольких технически сложных действий (приемов) организация обучения обуславливается следующей логикой. Сначала выполняются отдельные подводящие или специально-подготовительные упражнения, которые, непосредственно предшествуя очередному основному упражнению, выступают по отношению к нему фактором специальной разминки. Затем непрерывно (или в несколько подходов, серий) выполняется основное

упражнение. После него активный, пассивный либо комбинированный отдых. При переходе к разучиванию (совершенствованию) другого основного действия (приема) такая последовательность упражнений повторяется.

Включая в основную часть комплексного занятия упражнения, не являющиеся в нем основными, нужно учитывать, насколько они пригодны в отношении к основным упражнениям в качестве подводящих или подготовительных.

Эти правила последовательности построения комплексного занятия ориентируют преподавателя на соблюдение ряда закономерностей, обуславливающих его упорядоченность и эффективность. Они, конечно, не раскрывают всех вариантов построения основной части занятия. Ее структура зависит и от общей логики построения системы уроков. К примеру, целесообразно периодически варьировать порядок выполнения упражнений в занятии, поскольку те или иные двигательные задачи приходится решать в различной последовательности и в различных обстоятельствах, в том числе экстремальных.

В отличие от подготовительной части занятия, в основной части фронтальный способ организации применяется, главным образом, при относительно невысокой сложности задач, однородном составе группы и наличии достаточного количества инвентаря и оборудования, что позволяет выполнять задания всем занимающимся одновременно.

Продолжительность основной части занятия обуславливается прежде всего тем, насколько выделенное на него время необходимо и достаточно для реализации именно основных задач, а, следовательно, и тем, насколько минимизированы расходы времени в подготовительной и заключительной частях в пределах необходимого. При продолжительности занятия в 45 минут длительность основной части – 25–30 минут, при продолжительности занятия 1 час 30 минут – 60–65 минут.

Заключительная часть занятия. Чем выше нагрузка занимающихся в основной части занятия, тем, естественно, в большей мере его заключительная часть должна иметь восстановительную направленность.

Наиболее подходящими для решения этой задачи выступают упражнения, отличающиеся от упражнений, вызвавших утомление. Так, после интенсивных упражнений, направленных на развитие выносливости, в заключительной части занятия используются упражнения умеренной и малой интенсивности, например бег трусцой и ходьба. После больших силовых нагрузок используют упражнения на гибкость. После сложно-координационных упражнений, приводящих к психическому утомлению, общей напряженности, выполняют упражнения «в расслаблении».

В подавляющем большинстве случаев восстанавливающая двигательная активность естественным образом осуществляется в форме передвижения с места проведения занятия в расположение, уборки (приведения в нерабочее положение) спортивного инвентаря и оборудования.

Вместе с тем, в заключительной части занятия в любом случае хотя бы в предельно сжатой форме целесообразно подвести его итоги в аспекте обобщенной оценки того, насколько удалось решить намеченные задачи. Необходимо также создать представление о содержании следующих занятий, дать задание и методические рекомендации для самостоятельной подготовки. В групповом занятии это целесообразно реализовать так же, как в рамках вводно-организующих действий (в подготовительной части занятия) на общем построении занимающихся.

Продолжительность заключительной части занятия, как и других его частей, в принципе величина нестандартная. В целом ее продолжительность зависит от степени утомления занимающихся и динамики восстановительных процессов, которые вполне могут продолжаться и после завершения занятия во время гигиенических процедур, переодевания. Продолжительность заключительной части составляет около 5 минут. Этого времени достаточно для быстрого восстановления до оптимального уровня психомоторного возбуждения и текущего уровня протекания физиологических функций организма.

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Какова структура урочной формы занятий по физической подготовке?
2. Раскройте методические особенности организации и содержания подготовительной и заключительной частей занятия по физической подготовке.
3. Раскройте методические особенности организации и содержания основной части занятия по физической подготовке.

§ 10.3. Методические особенности проведения тренажей перед заступлением на службу

Уверенное владение сотрудниками органов внутренних дел боевыми приемами борьбы является для них профессиональной обязанностью. От них требуется высокий уровень правовой, технико-тактической и психологической подготовленности. Формировать и непрерывно поддерживать его обязан каждый сотрудник, вне зависимости от места и стажа службы.

Одной из форм поддержания на необходимом уровне владения боевыми приемами борьбы является их повторение перед выходом на службу, а также решение тактических задач, связанных с их применением в условиях предстоящей оперативно-служебной деятельности, то есть проведение тренажей перед заступлением на службу.

Основными задачами этих тренажей являются (рис. 78):

- проверка знаний сотрудниками правового регулирования применения физической силы, боевых приемов борьбы, огнестрельного оружия;
- практическая проверка готовности сотрудников к применению физической силы, боевых приемов борьбы, специальных средств в типичных ситуациях оперативно-служебной деятельности, а также в специфичных конкретных условиях оперативной обстановки предстоящей деятельности;
- отработка приемов обеспечения личной безопасности, распознавания и нейтрализации типичных угроз физического

и вооруженного нападения на сотрудников в различных обстоятельствах, например, при обращении к гражданам, остановке транспортных средств, проверке документов, осмотре помещений, задержании и доставлении правонарушителей, лиц, находящихся в состоянии алкогольного (наркотического, токсического) опьянения;

– формирование и поддержание руководителем должного психологического настроя подчиненных непосредственно перед выходом на службу.

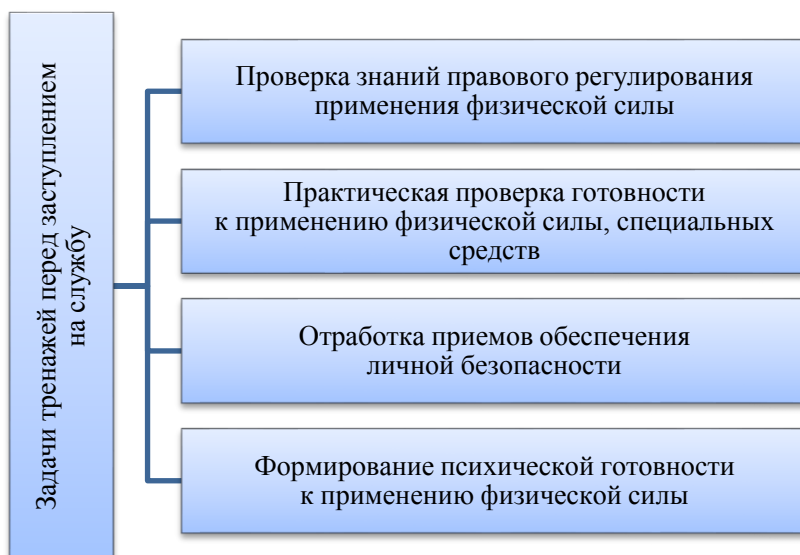


Рис. 78. Основные задачи тренировок

Практически отрабатываются:

- удары и защита от них;
- освобождение от хватов и обхватов;
- пресечение попыток завладения оружием сотрудника;
- защита от угроз вооруженного нападения;
- приемы ограничения свободы передвижения;
- приемы оказания взаимопомощи;

- приемы проведения наружного досмотра;
- приемы применения специальных средств ограничения подвижности.

Наряду с этим, выбор для тренажа конкретных приемов и действий осуществляется руководителем тренажа с учетом специфики сложившейся на текущий момент оперативной обстановки, места и времени несения службы, характера предстоящих оперативно-служебных задач, подготовленности сотрудников, выявленных в действиях сотрудников подразделения ошибок, указаний и рекомендаций вышестоящих органов и т. п.

При проведении тренажа в целях предупреждения травматизма, обеспечения безопасности при обращении со специальными средствами и огнестрельным оружием необходимо выполнять следующие требования:

- во избежание нанесения (и получения) перед службой даже малейших травм, порчи обмундирования и снаряжения, утери боеприпасов и межличностных конфликтов обратить внимание сотрудников на необходимость только условного выполнения (имитации) действий, связанных с применением физической силы (специальных средств, огнестрельного оружия);

- подготовить место проведения тренажа, необходимые табельные и имитационные средства: оружие, ножи, палки и тому подобное; проверить состояние наручников и наличие ключей к ним;

- оправить обмундирование и снаряжение;

- напомнить сотрудникам о порядке организации выполнения упражнений – действиях по командам о принятии исходного положения, начале и окончании действий; имитаторам – о порядке и пределах силы и характере атакующих действий, сопротивления и противодействия;

- провести в течение 2–3 минут неинтенсивную физическую разминку общего характера.

В целях приближения условий проведения тренажа к предстоящей служебной деятельности рекомендуется использовать приемы ситуативного моделирования:

- сформулировать сюжетную основу конкретной ситуации;
- расставить и довести характер ролевых действий участников ситуации;
- удостовериться в том, что сотрудники поняли, что от них требуется;
- не разрешать сотрудникам заранее до сигнала принимать соответствующее исходное положение (если по условиям он должен держать документы в руках, сидеть в машине и т. п.), снимать лишнее снаряжение (шапку, перчатки бронежилет), надевать более удобную неслужебную обувь и т. п.; подать сигнал о начале и окончании ситуации;
- предложить сотрудникам самостоятельно провести разбор и оценку своих действий и действий других сотрудников;
- подвести итоги.

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Перечислите основные задачи тренажей перед заступлением на службу.
2. Какие практические действия отрабатываются на тренажах?
3. Какими мерами обеспечивается безопасность, профилактика травматизма на тренажах?

§ 10.4. Планирование занятия

Для того чтобы содержательно и организованно провести практическое занятие, его нужно предварительно спланировать. Очевидно, что лишь хорошо представив занятие «в голове», можно хорошо построить его и в реальности. Планирование и реализация запланированного в виде практического занятия неразрывно связаны также с оценкой его результатов. Все эти этапы в действительности взаимосвязаны и как бы переходят друг в друга, однако осуществляются в целом в определенной последовательности (рис. 79).

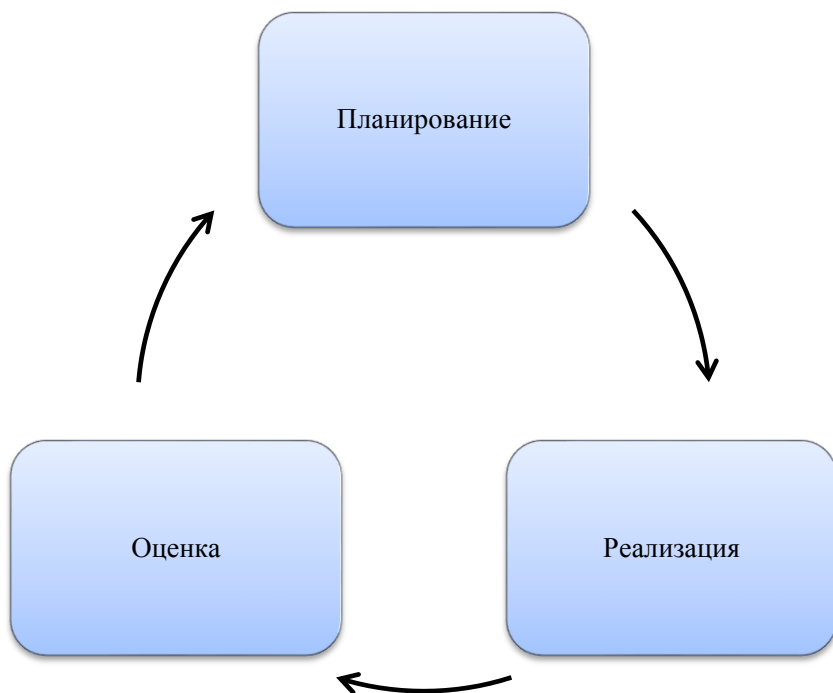


Рис. 79. Принципиальная последовательность планирования

Знание объективных закономерностей физического воспитания, отражающих их принципов и научно-методических положений – важнейшая предпосылка и направляющая основа педагогического планирования. Его функция заключается в предвидении на базе этих общих закономерностей ожидаемого результата, проектировании того, как будет (должен) разворачиваться процесс физического воспитания на пути к этому результату в данных конкретных условиях.

Функция оценки состоит в проверке реального хода процесса и результатов физической подготовки, в сличении запланированных и фактически наблюдаемых его параметров, выявлении степени соответствия между ними и внесения

при необходимости корректировок как в сам процесс физического воспитания, так и в параметры плана.

Важно также ясно представлять себе, что как бы тщательно план не конкретизировался, однако складывающийся практически процесс и результаты физического воспитания далеко не всегда и не во всем совпадают с его замыслом.

Главные причины этого в том, что закономерности физического воспитания не проявляются механически, а допускают в зависимости от конкретных условий различные вариации одних и тех же тенденций. Да и сами знания об этих закономерностях пока в практических динамичных и вариативных ситуациях учебного процесса не позволяют предвидеть ход процесса физического воспитания однозначно. Поэтому планирование должно быть гибким.

Продумывание общей направленности занятия, его содержание и ход отражаются обычно в форме конспекта (или плана-конспекта). Не вдаваясь в конкретные детали, представим его характерную форму.

КОНСПЕКТ

занятия по физической подготовке
с сотруниками ... (указывается подразделение)

Тема занятия:

Задачи занятия:

1. Задача (и) обучения технике и тактике выполнения боевых приемов борьбы.

2. Задача (и) развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости ловкости гибкости).

3. Задача (и) формирования личностной направленности и потребности систематически заниматься физическими упражнениями, поддерживать высокий уровень работоспособности.

Форма одежды:

Место проведения:

Время проведения:

Материально-техническое обеспечение и оборудование:

№	Средства	Дозировка	Примечания по организации и методике
1	<i>Подготовительная часть</i>	15–25 мин	В этом разделе конспекта указываются: а) особенности организации и способы перестроения; б) место преподавателя; в) ключевые (важные именно на этом занятии) элементы техники упражнений и действий; г) характерные ошибки и приемы их устранения; д) стиливые (эстетические) особенности и характер выполнения упражнений и действий; е) приемы предупреждения травматизма и обеспечения безопасности; ж) указания по подготовке и работе с инвентарем, оборудованием
1.1	Вводно-организующие действия		
1.2	Упражнения общей разминки		
1.3	Упражнения специальной разминки		
2	<i>Основная часть</i>	60–65 мин	
2.1	Подводящие, подготовительные, специально-подготовительные упражнения в разучивании и совершенствовании техники двигательных действий		
2.2	Упражнения на развитие физических качеств		
3	<i>Заключительная часть</i>	3–5 мин	
	Упражнения на восстановление, расслабление		
	Подведение итогов занятия		
	Рекомендации по содержанию и организации самостоятельной подготовке (домашнее задание)		

Дозировка степени воздействия на организм занимающихся задается, с одной стороны, объемом выполненных упражнений, а с другой – интенсивностью. В зависимости от характера упражнений она выражается разными показателями (таблица 42).

Таблица 42

**Показатели объема и интенсивности
выполнения упражнений**

Характер показателей	Показатели	
	объема	интенсивности
Общие показатели		
	Продолжительность упражнения (в сек., мин. или час.)	Темп движения – отношение числа движений ко времени его выполнения
	Число повторений упражнения (слитно)	
Частные показатели		
В циклических видах упражнений	Метраж или километраж дистанции, преодоленной во время упражнения	Скорость передвижения в м/сек или км/час
В упражнениях с отягощениями	Число подъемов в течение упражнения	Вес отягощения
В гимнастических упражнениях	Число элементов и «связок» в комбинации	Отношение числа элементов повышенной трудности (по расценочным таблицам) к общему числу элементов в комбинации
В игровых упражнениях и единоборствах	Число атакующих, защитных и других действий	Отношение числа более активных действий к общему числу учитываемых действий

Подготовка к занятию предполагает в качестве своего важнейшего слагаемого правильную постановку учебных задач. Как уже указывалось выше, непрерывный процесс физической подготовки фактически нельзя организовать иначе, чем в виде

отдельных занятий. Поэтому в системе занятий отдельное занятие – лишь относительно самостоятельное звено. Оно может вносить лишь некоторый парциальный (частичный) вклад в осуществление этапной цели. Отсюда сущность постановки задач на отдельное занятие заключается в конкретизации долговременных задач, решаемых в аспекте обучения двигательным действиям, воспитания физических и связанных с ними способностей, применительно к закономерностям и конкретным условиям реализации их в системе занятий.

Проектируя очередное занятие, необходимо, прежде всего, исходя из крупной цели, реалистично наметить тот вклад в ее реализацию, который должен и может быть сделан в рамках данного занятия. Важно при этом выразить задачи в предельно конкретной форме, вплоть до определения количественных показателей их выполнения в пределах данного занятия, с указанием необходимых пространственных, скоростных, силовых параметров движений, величины функциональных сдвигов, необходимых для достижения тренировочного эффекта. Во всяком случае, здесь нельзя довольствоваться слишком общей постановкой задач, к примеру: «обучить бегу», «научить задержанию», «развивать силу», «развивать выносливость» и т. п.

Правильнее так, соответственно:

- учить (или продолжать учить или совершенствовать) технику кроссового бега;
- учить технику загиба руки за спину нырком;
- совершенствовать приемы нанесения расслабляющих ударов с переходом на задержание загибом руки за спину толчком;
- развивать силовую выносливость в выполнении подтягивания на перекладине;
- развивать общую выносливость в ходьбе на лыжах на 5 км.

Для оценки содержательной полноты замысла занятия конспект необходимо подвергнуть анализу его в главных аспектах, а именно: рассмотреть задачи занятия, оценить подбор упражнений, конкретизировать примечания по организации и методике.

1. Анализ задач занятия: а) наличие всех видов задач (для разучивания и совершенствования техники боевых приемов борьбы, развития физических качеств, воспитательных); б) конкретная (то есть позволяющая понять, что они решены именно в ходе планируемого занятия) формулировка задач; в) связь имеющихся задач с задачами предыдущих и последующих занятий; г) возможность решения задач на этом занятии (принимается во внимание количество задач, последовательность их решения, соответствие возможностям занимающихся).

2. Подбор упражнений (заданий) для решения поставленных задач: а) наличие упражнений (заданий) для каждой поставленной задачи; б) наличие, необходимость, соответствие задачам, порядок использования подводящих и подготовительных упражнений; в) обоснованность подбора общеразвивающих упражнений (количество, связь с упражнениями и заданиями основной части занятия, последовательность, оригинальность и разнообразие); г) величина дозировки упражнений и их обоснованность (отражение объема и интенсивности, соответствие выражения дозировки логике и характеру упражнения (таблица 42), соответствие возможностям занимающихся); д) соотношение временных затрат занятия на выполнение отдельных видов упражнений.

3. Разработка организации и методики обучения: а) целесообразность, достаточное или недостаточное количество методических приемов, планируемых для решения поставленных задач, их разнообразие, степень разработанности, соответствие возможностям занимающихся; б) наличие в конспекте дифференцированных заданий, требований, учитывающих разную степень подготовленности занимающихся, их пол, возраст; в) наличие, конкретность, необходимость и достаточность замечаний по организации и методике для каждого упражнения (задания) (см. графу примечания по организации и методике – таблица в конспекте); г) правильность используемой терминологии.

4. Оформление конспекта: а) соответствие требованиям; б) лаконичность и аккуратность; в) наглядность (наличие схем, рисунков).

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Охарактеризуйте форму конспекта урочной формы занятия по физической подготовке.
2. Какие три типа задач ставятся на занятии по физической подготовке?
3. Каким образом в конспекте занятия выражается дозировка физических упражнений?
4. Опишите схему анализа качества подготовленного конспекта занятия.

§ 10.5. Меры безопасности и профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке

Здоровье – важнейший фактор, обуславливающий эффективность и результативность деятельности сотрудника полиции на протяжении всей его карьеры. Физическая подготовка предъявляет достаточно высокие требования к его состоянию здоровья. Игнорирование этого положения часто приводит к возрастанию риска получения повреждений и травм, поэтому важно представлять себе условия и факторы, обуславливающие предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке.

Понятие «травма» происходит от греческого «*trauma*» – рана, повреждение, сопровождающееся изменением анатомических структур и функций травмированного органа в результате воздействия физического фактора, превышающего физиологическую прочность ткани.

Все существующие травмы условно можно разделить на возникающие в результате действия давления, натяжения, сгибания и перекручивания. При этом первые два (давление и натяжение) – наиболее частые причины множества хронических микротравматических повреждений.

Травмы различают по наличию или отсутствию повреждений наружных покровов (открытые или закрытые), по обширности повреждений (макротравмы и микротравмы), а также

по тяжести течения и воздействия на организм (легкие, средние и тяжелые).

По степени тяжести травмы принято делить на тяжелые (переломы, вывихи, сотрясение мозга), средние (растяжения мышц, сухожилий и связок, рассечения) и легкие (ушибы, ссадины). Тяжелые и средние травмы являются причиной временной, а иногда и постоянной утраты способности занимающихся участвовать в учебных занятиях. Легкие травмы практически не вызывают перерывов в занятиях по физической подготовке, но требуют лечения. Игнорирование лечения средних, а иногда и легких травм является причиной возникновения у занимающихся тяжелых патологий. К примеру, перенапряжение и растяжение мышц и связок плечевого сустава могут стать причиной вывиха, а затем привычного вывиха и привести к перерыву в практических занятиях на полгода и более или же к прекращению активных занятий по физической подготовке.

Наиболее уязвимыми являются суставы и звенья опорно-двигательного аппарата. Это плечевые, коленные и голеностопные суставы, а также шейный и пояснично-грудной отделы позвоночника.

Степень травоопасности падений на различные части тела можно распределить следующим образом (по степени убывания): голова, туловище, руки, ноги. Необходимо отметить, что травмы в результате технически неправильного выполнения приемов на практических занятиях чаще получают занимающиеся, ***на которых проводят прием или какое-то техническое действие.***

Травматизм в заключительной части занятий возникает намного чаще, чем в подготовительной. Это связано со снижением уровня внимания занимающихся, высоким уровнем их утомления в конце занятия, с недостаточной физической подготовленностью.

Следует обращать внимание на то, чтобы после занятий ткани и органы, на которые выпала большая нагрузка, «получили» отдых и восстановление. Чем занятие было более напряженным, тем больше времени требуется организму на восстановление.

Соблюдение мер личной безопасности занимающимися обеспечивается:

- началом и окончанием выполнения заданий только по команде преподавателя;
- соблюдением личной дисциплины, проявлением собранности и осмотрительности при выполнении заданий;
- овладением способами самостраховки и страховки, применением их при выполнении учебно-тренировочных заданий;
- выполнением заданий преподавателя на самоподготовку;
- немедленным сообщением руководителю занятий о 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 занятий, его содержания и погодных условий.

Ответственность за последствия несоблюдения мер личной безопасности несут непосредственно сами занимающиеся. Поэтому занимающиеся обязаны:

- систематически посещать занятия по физической подготовке в дни и часы, предусмотренные расписанием, и отрабатывать пропущенные занятия;
- прибывать на занятия в установленной форме одежды;
- соблюдать меры личной безопасности на занятиях по физической подготовке;
- проходить медицинские обследования в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья и физической подготовленности;
- повышать свой уровень физической подготовленности и совершенствовать мастерство в выполнении боевых приемов борьбы и служебно-прикладных упражнениях, входящих в программу;

- регулярно выполнять утреннюю физическую зарядку, систематически заниматься физическими упражнениям самостоятельно или в спортивной секции;
- выполнять указания и рекомендации руководителя занятий;
- соблюдать личную и общественную гигиену, рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- вести здоровый образ жизни;
- активно участвовать в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях учебной группы, курса, образовательной организации;
- использовать самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом как средство активного отдыха и восстановления организма после напряженной умственной работы;
- сдавать в установленные сроки контрольные нормативы, зачеты и экзамен по физической подготовке.

Остановимся подробнее на специфических требованиях обеспечения безопасности и предупреждения травматизма на занятиях по боевым приемам борьбы, легкой атлетике, лыжам, спортивным играм.

При проведении занятий по боевым приемам борьбы важно представлять себе, что чаще всего занимающиеся получают травмы на **начальных занятиях** при изучении боевых приемов борьбы, так как еще недостаточно овладели техникой движения, не добились координации в согласованной работе различных мышечных групп, слабо ориентируются в пространстве, плохо владеют своим телом (не могут вовремя затормозить или расслабить мышцы-антагонисты), быстро утомляются. В таком состоянии у занимающихся наступает расстройство координационных способностей, что и приводит к травмам.

Борьба и рукопашный бой являются видами спорта с повышенным риском получения травм. Как показывает практика, легкие травмы у занимающихся (ушибы, ссадины) являются специфическими и без них редко обходится практическое занятие.

Средние и в особенности тяжелые травмы (переломы, вывихи, сотрясение мозга и т. д.) ни в коей мере не являются специфическими, то есть характерными для практических занятий, а возникают вследствие слабой физической и технико-тактической подготовки занимающихся и в первую очередь по причине нарушений дисциплины.

«Приемы по результатам своим в большинстве опасны. Во избежание повреждений при разучивании приемов необходимо строго соблюдать следующие правила:

1. Стараться сохранять хладнокровие во все время применения приемов, даже при быстрой работе во время тренировки. С не соблюдающими это правило временно прекращать упражнения.

2. Для того чтобы взять «на прием», нет необходимости прикладывать слишком много силы, а лишь столько, сколько требуется для подчинения противника своей воле.

Примечание: Когда противник «взят на прием», то он не может никаким органом нанести вред захватившему, при малейшей же попытке к тому следует немного усилить прием в болевом отношении.

3. Во время занятий, в момент «взятия на прием», при чувстве боли говорить громко: «Да, да» («Сдался», «Есть!») вместо «Ой, больно, погоди» и т. п. Взывший на прием должен тотчас ослабить нажим. При горловых захватах, когда нельзя сказать, нужно ударить рукой или ногой об пол несколько раз.

4. Разучивать приемы сначала по разделениям медленно, потом ускорить и достигнув правильного и быстрого их исполнения, делать без разделений в один счет.

5. До отдела тренировки обучающийся не должен оказывать сопротивление при разучивании приемов.

6. В приемах, где указано делать рывок (толчок), таковой необходимо исполнять, а где указано – «рывок как в жизни», при обучении и тренировках не производить.

7. Приемы нужно уметь делать с правой и левой руки (ноги и стороны). Для выполнения этого требования необходимо сначала изучить хотя бы с одной руки или стороны.

8. Приемы с броском делать на очень мягком месте, соблюдая указанную при приемах страховку»¹.

При разучивании и тренировке ударов руками и ногами в поединках по правилам бокса, рукопашного боя, кикбоксинга категорически запрещается:

- выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы, таких как акцентированная атака в полностью незащищенную голову, удары по противнику, находящемуся в состоянии нокдауна, бросок противника за зоной безопасности на канаты ринга и т. д.;

- выполнение неподготовленных действий без учета обстановки боя, контроля траектории атаки, ее цели и степени поражения или рассчитанных на психологическое подавление противника и т. п.;

- выполнение ударов: рукой без боксерских перчаток, открытой перчаткой, головой, в голову локтем и коленом, в голову в затылок и сверху, в шею и горло, в позвоночник и поясницу, в пах и низ живота, в колено и голень спереди, акцентированных ударов по лежащему противнику;

- выполнение действий в захвате: бросков на голову, с падением на противника всем телом, упоров локтем и коленом, прыжков на лежащего противника, болевых приемов на позвоночник и скручивание шеи, болевых приемов на промежность, пальцы, глаза, ушные раковины.

При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;

- выполнение упражнений без разминки.

В связи с этим перед началом занятия нужно надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Перед

¹ См.: *Спирidonov В.А.* Руководство самозащиты без оружия по системе Джиу-Джитсу. М., 1927.

выполнением упражнений выполнить общие и специально-подготовительные упражнения – «размяться». На занятиях при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. После финиша пробегать за финишную отметку еще не менее 15 метров. Во избежание столкновений исключить резкую «стоорящую» остановку или изменение направления движения. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки. Во избежание попадания снарядов для метания – мячей, ядер, гранат и тому подобного – не находиться в зонах разбега метаемого и полета снаряда, а также принимать во внимание, что в большинстве случаев снаряд «срывается» в правую сторону.

При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5–2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20°C ;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы.

Поэтому перед началом занятия нужно надеть легкую, теплую по погоде, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки (или варежки). Проверить исправность лыжного инвентаря. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

Во время проведения занятий соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 метра, при спусках с горы – не менее 30 метров. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками. Следить друг за другом и немедленно сообщить преподавателю о первых же признаках обморожения. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути сообщить об этом преподавателю. При первых

признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить об этом преподавателю.

При проведении занятий по спортивным и подвижным играм, как правило, травмы возникают при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях, играх на мокром, скользком, полу или площадке.

Для предупреждения травматизма занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Необходимо внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно только по команде (сигналу) преподавателя. Строго выполнять правила проведения подвижной игры. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Занятия по плаванию должны проводиться только на специально оборудованных водоемах, водных станциях, в крытых и открытых бассейнах при температуре воды не ниже +17°C. **Во избежание травм и несчастных случаев на занятиях по плаванию:**

- при проведении занятий в прохладной воде (от +17°C до +19°C) упражнения выполнять в быстром темпе и с большим числом повторений, сокращать в основной части пребывание в воде, после занятий проводить пробежку и гимнастические упражнения;

- при первых признаках сильного охлаждения (озноб, «гусяная кожа», посинение губ) выйти из воды;

- при отсутствии мелкого места и навыков плавания учиться плавать с помощью шнура, закрепленного вокруг пояса или с помощью подручных поплавковых средств;

- плавание в одежде с макетом оружия и снаряжением вначале проводить на глубине не более 1,5 метров;

- прыжки в воду в одежде с макетом оружия и снаряжением проводить только вниз ногами; во время прыжков в воду не плавать около вышки;

- не нырять в местах с неисследованным дном или вблизи бонов, плотов, понтонов, барж и других предметов, представляющих опасность при выныривании;
- при проведении переправ вплавь через реки ниже (по течению) места переправы, натягивать для страховки канат на поплавках, сильных пловцов прикреплять к слабым;
- сотрудникам, перенесшим воспалительные заболевания среднего и внутреннего уха, запрещается нырять и прыгать в воду, а к плаванию они допускаются только в том случае, если слуховой проход заложен ватой, смазанной вазелином или специальными мазями.

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Раскройте значение понятия «травма». Какие бывают виды травм?
2. Какие меры личной безопасности на занятиях по физической подготовке должны выполнять сами занимающиеся?
3. Какие меры безопасности должны приниматься при изучении боевых приемов борьбы?
4. Какие меры безопасности должны приниматься на занятиях по легкой атлетике?
5. Какие меры безопасности должны приниматься при проведении занятий по спортивным и подвижным играм?
6. Какие меры безопасности должны приниматься на занятиях по лыжной подготовке?
7. Какие меры безопасности должны приниматься на занятиях по плаванию?

§ 10.6. Методические приемы оценки качества проведения практического занятия по физической подготовке

О качестве практического занятия по физической подготовке можно судить, анализируя его моторную и педагогическую плотность, а также по результату педагогического анализа.

Плотность занятия – это индекс, который всегда выражается в процентах. Цель определения плотности – анализ затрат времени на различные элементы деятельности занимающихся и на основании этого выражение суждения о его качестве.

Все действия занимающихся подразделяют на следующие проявления: 1) умственные действия (УД); 2) двигательные действия (ДД); 3) отдых (О); 4) простой (П).

К умственным действиям относятся все аспекты учебной деятельности занимающихся, связанные с восприятием, обсуждением, осмысливанием действий преподавателя или коммуникативным взаимодействием с ним: показ преподавателем приемов (упражнений, заданий), описание и объяснение им техники или характера их выполнения, обсуждение ошибок и т. п.

К двигательным действиям относится любая двигательная активность занимающихся, например: перемещения к учебным местам, перестроения, подготовка мест занятий (установка и уборка снарядов, получение и сбор инвентаря), оказание взаимопомощи занимающимися, и, наконец, собственно выполнение физических упражнений.

Простой – это бездеятельность занимающихся в связи с недостатками организации занятия.

Затраты времени на целесообразный отдых (О), умственные (УД) и двигательные действия (ДД) складываются в целесообразные затраты времени (ЦЗВ).

$$ЦЗВ = УД + ДД + О$$

Затраты времени в связи с простоем являются педагогически нецелесообразными затратами времени (НЗВ).

Различают общую (ОП) и моторную плотность (МП). Они вычисляются по следующим формулам:

$$ОП(\%) = 100 \times ЦЗВ / ОВЗ$$

$$МП(\%) = 100 \times ДД / ОВЗ,$$

где ОВЗ – это общее время занятия.

Необходимые величины вычисляют по протоколу (таблица 43) наблюдения за ходом занятия.

Протокол плотности занятия (фрагменты)

Действие	Время оконча- ния действия	УД	ДД	О	НЗВ	Примечание
1	2	3	4	5	6	7
Построение, строевая проверка	1,30"		1,30"			
Доведение темы, задач занятия	3,35"	1,40"			0,25"	Ждал, когда пре- подаватель зане- сет в журнал тему занятия и отнесет его на стол
ОРУ в движении ша- гом, бегом	8,50"		5,15"			
Перестроение в ко- лонну по два	10,45"	0,15"	0,20"		1,20"	Не понимал, где и в какую колонну строиться; ждал, когда другие зани- мающиеся займут свое место в строю

1	2	3	4	5	6	7
Ждет своей очереди для выполнения перекага через плечо	10,55"				0,10"	
Перекаг через плечо	11,10"		0,15"			
Ждет своей очереди	11,20"				0,10"	
Перекаг через плечо	11,35"		0,15"			
...						
Наблюдает показ и описание преподавателем техники боевого приема борьбы	25,00"	0,45"				
Выполняет прием	25,20"		0,20"			
Ассистирует	25,45"		0,25"			
Слушает объяснение ошибок	26,20"	0,10"			0,25"	Отвлека
...						
Ждет своей очереди на пере-кладину	65,00"				1,30"	
Выполняет подход в подтягивании	65,20"		0,20"			
Ждет своей очереди на пере-кладину	67,40"			2,00"	0,20"	
Всего:		2,50"	8,40"	2,00"	4,20"	

Такой протокол можно вести, как непосредственно наблюдая за ходом занятия, так и анализируя его видеозапись. Для того чтобы получить такой протокол, нужно выбрать одного занимающегося и записать его действия на занятии по скользящему секундомеру.

Таким образом анализируя полученные по фрагменту протокола величины продолжительности различных видов деятельности вычислим искомые показатели.

$$ЦЗВ: 2,50'' + 8,40'' + 2,00'' = 13,30''$$

$$ОВЗ: 13,30'' + 4,20'' = 17,50''$$

$$ОП (\%): 100 \times 13,30'' / 17,50'' = 75,7$$

$$МП (\%): 100 \times 8,40'' / 17,50'' = 48,6$$

Допустимые величины общей плотности – 98–100%, а моторной плотности – 70–80%.

Общая плотность является обобщенным показателем рационального использования времени на все виды деятельности занимающихся. Достигнуть указанных величин общей плотности на практике достаточно сложно. Снижение процента плотности занятия происходит по следующим причинам.

Во-первых, на общую плотность занятия влияют педагогически неоправданные простои, которые в большинстве случаев происходят из-за опоздания занимающихся и преподавателя на занятие, несвоевременной подготовки места занятия, неготовности или неоправданно долгой установки спортивного оборудования, выдачи и сбора спортивного инвентаря и снаряжения. Неоправданно много времени теряется также во время ожидания занимающимися очереди для выполнения упражнения.

Во-вторых, общая плотность занятия снижается по причине недостаточно эффективной организации самого занятия. Некачественная подготовка преподавателя ведет к возникновению во время занятия пауз, к использованию придуманных по ходу занятия упражнений.

В-третьих, общая плотность занятия снижается из-за неоправданного объема словесной информации.

В-четвертых, на процент плотности занятия сильно влияет поведение занимающихся. При неудовлетворительной дисциплине

преподавателю приходится постоянно отвлекаться на многократное повторение своих команд, высказывание замечаний и повторение объяснений упражнений.

Колебания же величины моторной плотности зависят от типа занятия. Очевидно, что контрольные занятия или занятия, на которых изучается новый материал, отличаются меньшей моторной плотностью, чем тренировочные занятия, комплексные занятия или занятия с преимущественной направленностью на развитие двигательных качеств.

Педагогическую сторону проведения занятия можно проанализировать, опираясь на следующие критерии.

1. Соблюдение регламента занятия: а) своевременность начала занятия и его продолжительность; б) затраты времени на подготовительную, основную и заключительную части занятия; целесообразность их соотношения; в) отклонение от плана занятия (причины, целесообразность, величина).

2. Организация занимающихся: а) построения и перестроения (целесообразность, обеспечение удобства размещения, затраты времени); б) рациональность организации индивидуальных и коллективных действий занимающихся по установке и уборке снарядов, обеспечение техники безопасности при их установке, организация выдачи инвентаря и снаряжения; в) целесообразность размещения занимающихся при показе упражнений, рассказе и объяснении техники их выполнения (сути двигательных заданий); г) целесообразность (характер двигательной активности) и безопасность размещения занимающихся при выполнении упражнений; г) организация взаимопомощи и страховки.

3. Реализация принципов обучения: а) понятность и конкретность объяснений; б) формирование у занимающихся познавательной и творческой активности, интереса; в) формирование самостоятельности; г) наглядность подачи учебного материала, использование разнообразных ее форм; д) целесообразность сочетания нагрузки и отдыха; е) соответствие между двигательными возможностями занимающихся и трудностью (и сложностью) выполняемых упражнений (двигательных заданий); ж) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

4. Реализация методических приемов: а) слова (правильность выбора команд, распоряжений; их своевременность, конкретность; лаконичность, образность, ясность рассказа, объяснения; б) наглядность (выразительность, точность; многообразие используемых форм наглядности, соответствие их решаемым задачам, эффективность; рациональность сочетания с рассказом (объяснением); в) метод упражнения (целесообразность (соответствие задачам, возможностям занимающихся, месту, состоянию и возможности оборудования и инвентаря) подбора подготовительных и подводящих упражнений, г) рациональность последовательности выполнения; д) соответствие дозировки задачам, возможностям занимающихся.

5. Педагогическая техника преподавателя: а) внешний вид, стиль, жестикуляция, позы; б) культура речи; в) характер личностных проявлений (требовательность, увлеченность, сосредоточенность, отзывчивость); г) стиль управления учебной деятельностью (деспотичный, деловой, попустительский); д) уровень двигательной подготовленности; ж) оперативность педагогических воздействий.

6. Деятельность занимающихся: а) дисциплинированность; б) отношение к делу (заинтересованность, увлеченность, безразличие); в) отношение к преподавателю (уважительное, безразличное, бестактное и т. п.); г) взаимоотношение друг к другу; д) характерные затруднения, которые испытывали занимающиеся во время занятия; е) самостоятельность.

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Что такое моторная плотность занятия и как она вычисляется?

2. Что такое общая плотность занятия и как она вычисляется?

3. В силу каких причин возникают нецелесообразные траты времени занятия?

4. Какие аспекты рассматриваются в рамках педагогического анализа занятия?

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Глава 11. Понятие контроля: сущность, задачи, виды, его место в организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

Контроль физической подготовки сотрудников органов внутренних дел – это совокупность процедур, обеспечивающих достижение ее целей. Термин «контроль» происходит от французского *contrôle*, от ст.-фр. *contrerôle* – список, ведущийся в двух экземплярах, от латинского *contra* – против и *rotulus* – свиток. Поэтому, в своей сущности контроль – это сравнение. Сравнение фактического состояния чего-то, что контролируется, с желаемым.

Таким образом, в процедуре контроля в самом общем виде выделяют три аспекта:

- формирование критериев и стандартов желаемого состояния объекта (предмета) контроля;
- процедура измерения текущих результатов деятельности;
- сравнение соответствия (близости) реальных результатов и желаемых.

Применительно к организации физической подготовки сотрудников эти аспекты конкретизируются в следующем виде (таблица 44).

На разных этапах физической подготовки сотрудников в период их служебной деятельности, а также в рамках занятий по физической подготовке, в том числе и в рамках учебного процесса в период их обучения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении

МВД России, в зависимости от задач контроля различают предварительный, текущий, этапный и итоговый контроль (рис. 80).



Рис. 80. Задачи контроля

Таблица 44

Структура процедуры контроля организации физической подготовки сотрудников ОВД

Объект (предмет) контроля (Что контролируется?)	Форма (образ) стандарта (Что надо выполнить? Чему соответствовать?)	Средство контроля (Чем контролируется?)
1	2	3
Общая физическая подготовленность	Норматив	Контрольные упражнения
Служебно-прикладная физическая подготовленность	Критерии владения боевыми приемами борьбы	Задания по боевым приемам борьбы

1	2	3
Организация физической подготовки в органе, организации подразделении МВД России	Количество сотрудников, привлекаемых для проверки и получивших оценку «удовлетворительно»	Статистический анализ

Предварительный контроль необходим для получения сведений об исходном уровне развития физических качеств, двигательных умений и навыков сотрудников.

Текущий контроль предназначен для непосредственного (в ходе занятия) управления развитием физических качеств сотрудников, усвоением ими учебного материала по формированию двигательных естественных способов передвижения в ходьбе, беге, плавании ходьбе на лыжах, преодолении препятствий и прочее, а также специализированных (боевых приемов борьбы) умений и навыков.

Форма этапного контроля¹ характерна более для учебного процесса по дисциплине «Физическая подготовка» в организациях, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России. Он проводится после прохождения курсантами и слушателями крупных разделов программы, периода обучения. Его задачей выступают систематизация и обобщение изученного материала, прогноз способности выполнить ими на зачете или экзамене нормативы по общей и требования по служебно-прикладной физической подготовке.

Задачей итогового контроля выступает диагностирование уровня фактической физической подготовленности сотрудников в соответствии с поставленной на данном этапе целью. Внешняя проверка, то есть оценка физической подготовки субъектом, не осуществлявшим непосредственную подготовку

¹ Иногда как синоним термина «этапный контроль» употребляют термин «рубежный контроль».

сотрудников или подразделения, при инспектировании, контрольных и целевых проверках.

По своему месту в системе организации физической подготовки сотрудников задачи этих видов контроля несколько различаются (таблица 45).

Таблица 45

Виды контроля и его место в организации физической подготовки сотрудников ОВД

Вид контроля	В период прохождения службы	В рамках занятий, учебного процесса
1	2	3
Предварительный	При проверке пригодности граждан РФ к службе в ОВД. При проверке пригодности кандидатов на обучение в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по программам высшего профессионального образования и находящихся в ведении МВД России	В начале семестра оценка текущего уровня общей физической подготовленности. Перед изучением новой темы оценка степени освоенности изученного учебного материала по боевым приемам борьбы
Текущий	При обучении сотрудников на учебных занятиях в течение учебного года, на тренажах и инструктажах перед заступлением на службу	При обучении двигательным умениям и навыкам; в тренировке по развитию физических качеств
Этапный	—	Осуществляется после крупных разделов программы, периода обучения

1	2	3
Итоговый	При проведении итоговых занятий по определению уровня физической подготовленности по окончании учебного года ¹ . При инспектировании, контрольных и целевых проверках органов, организаций и подразделений МВД России в ходе проверки их кадрового обеспечения	При проведении зачета или экзамена

В органах внутренних дел контролю подвергаются:

- физическая подготовленность граждан России, поступающих на службу в органы внутренних дел;
- физическая подготовленность кандидатов на обучение в образовательных организациях системы МВД России;
- физическая подготовленность курсантов и слушателей в период их обучения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России;
- физическая подготовленность сотрудников в период их оперативно-служебной деятельности;
- физическая подготовка в организациях, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России, а также органов, организаций и подразделений МВД России в период инспектирования, контрольных и целевых проверок.

¹ В системе профессиональной служебной и физической подготовки.

Индивидуальная физическая подготовленность проверяется по двум разделам – общая физическая подготовка (ОФП) и служебно-прикладная физическая подготовка.

Индивидуальная физическая подготовленность граждан России, поступающих на службу в органы внутренних дел, в зависимости от должности проверяется только по общей физической подготовке. На должности сотрудников, физическая подготовка которых в период оперативно-служебной деятельности осуществляется:

- по специальному уровню физической подготовки, – по трем контрольным упражнениям – на силу, быстроту и ловкость, выносливость;

- по усиленному уровню – по двум контрольным упражнениям – на силу, быстроту и ловкость;

- по базовому уровню, – по одному контрольному упражнению на выбор – на силу или быстроту и ловкость.

Индивидуальная физическая подготовленность кандидатов на обучение в образовательных организациях системы МВД России, по программам высшего профессионального образования, проверяется в форме дополнительного вступительного испытания только по общей физической подготовке в следующих упражнениях:

- для кандидатов на обучение мужского пола 2, 3 групп принадлежности¹: подтягивание на перекладине, бег 100 метров, кросс 1000 метров;

- для кандидатов на обучение женского пола 2, 3 групп принадлежности: силовое комплексное упражнение, бег 100 метров, кросс 1000 метров.

Физическая подготовленность курсантов и слушателей в период их обучения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении

¹ В соответствии с приказом МВД России от 14 июля 2010 г. № 523 «Об утверждении Инструкции о порядке проведения военно-врачебной экспертизы и медицинского освидетельствования в органах внутренних дел Российской Федерации и внутренних войсках Министерства внутренних дел Российской Федерации».

МВД России, осуществляется в соответствии с рабочими программами по дисциплине «Физическая подготовка», программами профессионального обучения и дополнительными профессиональными программами. Эти программы разрабатываются данными организациями на основе примерной рабочей программы дисциплины «Физическая подготовка», примерными программами профессионального обучения и дополнительного профессионального образования, разрабатываемыми ДГСК МВД России.

Во всех остальных случаях проверка индивидуальной физической подготовленности сотрудников включает в себя проверку общей и служебно-прикладной физической подготовки (боевых приемов борьбы).

Контроль общей физической подготовленности сотрудников, физическая подготовка которых в период оперативно-служебной деятельности осуществляется:

- по специальному уровню – по трем контрольным упражнениям на силу, быстроту и ловкость, выносливость;
- по усиленному уровню – по двум контрольным упражнениям на силу, быстроту и ловкость;
- по базовому уровню – по одному контрольному упражнению на выбор – на силу или быстроту и ловкость.

Она оценивается «удовлетворительно», если сотрудник набрал минимальное количество баллов (см. следующий параграф), либо превысил его, при этом в каждом из контрольных упражнений набрал не менее 1 балла.

Уровень владения сотрудниками в период оперативно-служебной деятельности боевыми приемами борьбы оценивается по результату решения 3-х задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, и определяется:

- «удовлетворительно» – если решено не менее двух задач;
- «неудовлетворительно» – во всех остальных случаях.

Если общая и служебно-прикладная подготовка оцениваются «удовлетворительно», то уровень физической подготовленности сотрудников оценивается как «удовлетворительно» и «неудовлетворительно» во всех остальных случаях.

При инспектировании органов, организаций, подразделений МВД России к выполнению контрольных упражнений по физической подготовке привлекаются не менее 30% сотрудников от списочного состава подразделений органов, организаций, подразделений МВД России. Процент привлечения сотрудников к выполнению контрольных упражнений при контрольных и целевых проверках органа, организации, подразделений МВД России определяется в соответствии со служебным заданием.

Оценка подразделений полиции складывается из индивидуальных оценок проверенных сотрудников и определяется: «удовлетворительно» – если не менее 85% сотрудников получили удовлетворительные оценки, при этом обеспечен необходимый процент участия личного состава; «неудовлетворительно» – во всех остальных случаях.

Оценка иных подразделений органов внутренних дел складывается из индивидуальных оценок проверенных сотрудников и определяется: «удовлетворительно» – если не менее 80% сотрудников получили удовлетворительные оценки, при этом обеспечен необходимый процент участия личного состава; «неудовлетворительно» – во всех остальных случаях.

Оценка органу, организации, подразделению МВД России выводится на основании индивидуальных оценок проверенных сотрудников и определяется: «удовлетворительно» – если удовлетворительные оценки получили не менее 85% сотрудников полиции и не менее 80% сотрудников, не являющихся сотрудниками полиции, при этом обеспечен необходимый процент участия личного состава; «неудовлетворительно» – во всех остальных случаях.

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Дайте определение термина «контроль». Каковы составляющие этого процесса?
2. Какова структура процедуры контроля организации физической подготовки сотрудников?

3. Назовите виды контроля и их задачи, их место в организации физической подготовки сотрудников.

4. Что подвергается контролю в ОВД России?

5. Из каких слагаемых складывается оценка индивидуальной физической подготовленности сотрудников?

6. Каким образом осуществляется оценка физической подготовки органа, организации, подразделения МВД России?

Глава 12. Методика оценки общей физической подготовленности

§ 12.1. Номенклатура¹ контрольных упражнений по общей физической подготовке сотрудников органов внутренних дел

Уровень общей физической подготовки (ОФП) сотрудников проверяется по результатам выполнения контрольных упражнений на силу, быстроту и ловкость, выносливость.

Развитие силы у мужчин проверяется по выбору в одном из трех упражнений (рис. 81): 1) сгибание-разгибание рук в висе на перекладине – подтягивании; 2) сгибании-разгибании рук в упоре лежа – отжимании от пола; 3) жиме гири 24 кг.



Рис. 81. Контрольные упражнения для оценки ОФП у мужчин

Развитие силы у женщин проверяется по выбору в одном из двух упражнений (рис. 82): 1) сгибании-разгибании рук в упоре лежа – отжимании от пола; 2) наклонах из положения лежа на спине руки за голову в течение 1 минуты.

¹ Номенклатура – многоуровневая классификация.



Рис. 82. Контрольные упражнения для проверки ОФП у женщин

Развитие быстроты и ловкости у мужчин проверяется по выбору в одном из двух упражнений: 1) челночный бег 10 x 10 метров; 2) челночный бег 4 x 20 метров, а у женщин в одном упражнении – челночный бег 10 x 10 метров.

Развитие выносливости у мужчин проверяется по выбору¹ из трех упражнений: 1) бег (кросс) 5000 метров; 2) ходьба на лыжах 5 километров; 3) плавание 100 метров. Развитие выносливости у женщин – в тех же упражнениях за исключением того, что в кроссе они преодолевают дистанцию в 1000 метров.

Результат выполнения каждого упражнения оценивается в баллах (таблица 46). В этой таблице, а также во всех остальных таблицах этой главы числовые показатели приведены только для примера (то есть для понимания сути методики оценки физической подготовленности). Точные показатели приведены в соответствующем приложении к Наставлению по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

¹ С учетом погодных и климатических условий, а также состояния соответствующей материально-технической базы.

Таблица 46

Таблица (выдержка) начисления баллов
за выполнение контрольных упражнений
по физической подготовке (мужчины)

Баллы	Наименование контрольных упражнений								
	Сила		Быстрота и ловкость		Выносливость				
	Подтягивание на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Толчок (жим) гири весом 24 кг	Челночный бег 10х10 м	Челночный бег 4х20 м	Бег (кросс) 1 км	Бег (кросс) 5 км	Бег на лыжах 5 км	Плавание 100 м
100	количество раз	количество раз	количество раз	секунд	секунд	минут/секунд	минут/секунд	минут/секунд	минут/секунд
	53	86	86	21.9	12.4	2.44	17.50	22.40	1.20
...									
50	11	35	35	27.5	17.0	4.00	26.00	27.30	2.20
...									
6	1	1	1	37.9	22.9	7.15	44.15	41.15	5.30

В зависимости от возрастной группы, пола и количества контрольных упражнений необходимо набрать минимальное количество баллов (таблица 47).

Таблица 47

Оценка физической подготовленности

Возрастные группы	Минимальный пороговый уровень (количество баллов)		
	в 3-х упражнениях	в 2-х упражнениях	в одном упражнении
Мужчины			
I	170	115	55
II	155	105	50
III	140	95	45
IV	125	85	40
V	110	75	35
VI	95	65	30
VII	80	55	25
VIII	65	45	20
Женщины			
I	110	75	40
II	95	65	35
III	80	55	30
IV	65	45	25
V	50	35	20
VI	35	25	15

При подготовке к выполнению этих требований вполне можно ориентироваться на следующие минимальные требования в выполнении отдельных контрольных упражнений (таблицы 48, 49).

Таблица 48

**Минимальные требования выполнения
контрольных упражнений (мужчины)**

Возрастная группа	Наименование контрольных упражнений							
	Сила			Быстрота и ловкость		Выносливость		
	Подтягивание на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Толчок (жим) гири весом 24 кг	Челночный бег 10х10 м	Челночный бег 4х20 м	Бег (кросс) 5 км	Бег на лыжах 5 км	Плавание 100 м
I	количество раз	количество раз	количество раз	секунд	секунд	минут/секунд	минут/секунд	минут/секунд
II	12	40	40	27.0	16.6	25.00	26.30	2.10
III	11	35	35	27.5	17.0	26.00	27.30	2.20
IV	8	30	30	28.0	17.8	28.00	28.30	2.35
V	7	25	25	30.0	18.8	30.00	30.00	2.50
VI	6	20	20	32.0	19.5	33.00	31.30	3.10
VII	5	15	15	34.0	20.5	36.00	33.30	3.35
VIII	4	10	10	36.0	21.0	39.00	36.30	3.55
IX	3	7	7	36.6	21.6	41.00	38.00	4.25

Таблица 49

**Минимальные требования выполнения
контрольных упражнений (женщины)**

Возрастная группа	Наименование контрольных упражнений					
	Сила		Быстрота и ловкость	Выносливость		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин	Челночный бег 10х10 м	Бег (кросс) 1 км	Бег на лыжах 5 км	Плавание 100 м
	количество раз	количество раз	секунд	минут/секунд	минут/секунд	минут/секунд
I	8	20	35.0	4.35	39.00	3.15
II	7	18	37.0	4.40	39.30	3.20
III	6	16	40.0	5.10	41.00	3.25
IV	5	12	44.0	5.30	43.00	3.40
V	4	8	48.0	6.00	45.00	4.20
VI	3	5	52.0	7.00	50.00	5.00

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Охарактеризуйте номенклатуру контрольных упражнений для оценки физической подготовленности сотрудников МВД России.
2. По каким критериям оценивается ОФП различных категорий сотрудников ОВД?
3. Раскройте методику оценки общей физической подготовки сотрудников ОВД.

§ 12.2. Требования к выполнению контрольных упражнений по общей физической подготовке

Требования к выполнению контрольного упражнения «сгибание и разгибание рук в висе на перекладине – подтягивание». Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения – вис хватом сверху (руки в локтевых суставах полностью выпрямлены, ноги вместе, ступни строго оттянуты вниз). Касание пола (земли) ногами не допускается.

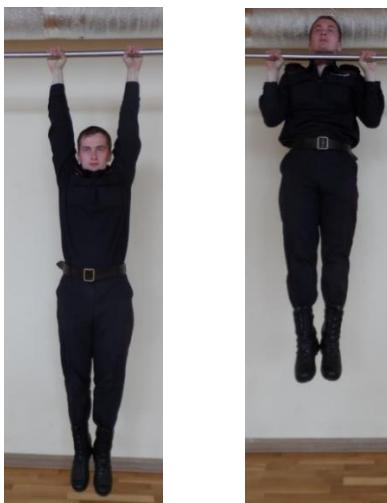


Фото 179. Подтягивание на перекладине

При подтягивании из исходного положения необходимо подбородком подняться явно выше оси перекладины, затем опуститься в вис, зафиксировать на мгновение – 1, 2 секунды – неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения (фото 179).

При подтягивании запрещается: бинтовать руки, пользоваться накладками на руки, перчатками; отталкиваться от пола (земли); отдыхать в положении вися более 5 секунд; начинать подтягивание с размахивания, рывка, хлеста, изменять положение хвата.



Фото 180. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Требования к выполнению контрольного упражнения «сгибание и разгибание рук в упоре лежа – отжимание». Отжимание от пола выполняется из исходного положения – упора лежа (расстояние между руками по ширине плеч). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью опоры (пола), а затем полностью выпрямить руки (фото 180).

Запрещается разгибать руки поочередно, нарушать прямолинейное положение туловища и (или) ног, отдыхать в положении упора или опираясь какой-либо частью тела на опору.

Норматив в сгибании и разгибании рук в упоре лежа измеряется в количестве раз.

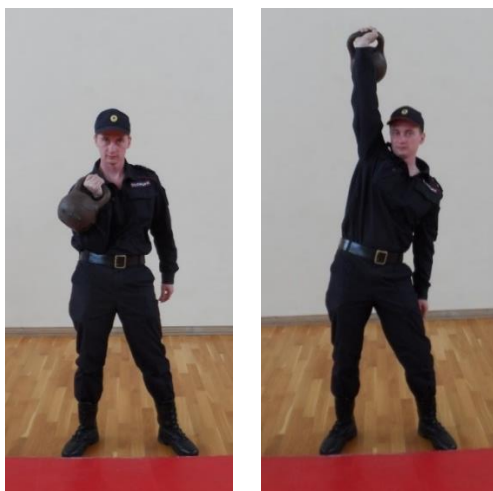


Фото 181. Жим гири

Требования к выполнению контрольного упражнения «жим гири 24 кг». Жим гири (фото 181) выполняется поочередно правой и левой рукой вверх до полного выпрямления руки из исходного положения в стойке (ноги прямые), гиря на плече хватом за дужку сверху, при этом локтевой сустав должен касаться туловища. Закончив выполнение упражнения одной рукой, опустить гирю вниз и, не касаясь ею пола, перехватить в другую руку. Продолжить выполнение упражнения другой рукой. Запрещается находиться в исходном положении (без движения) более 5 секунд.

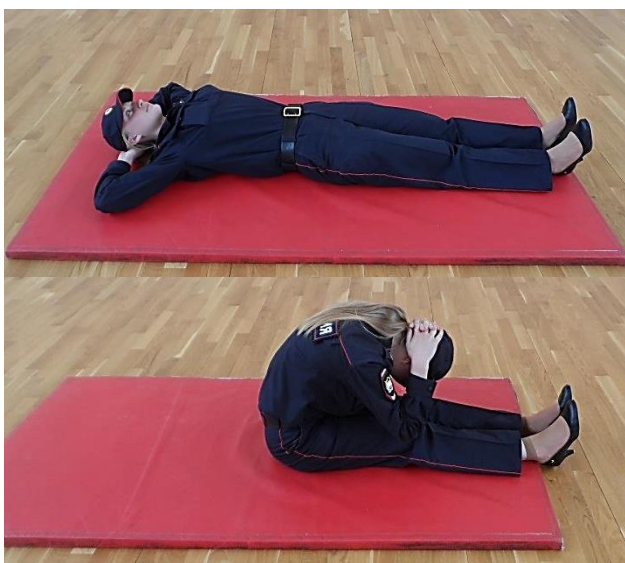


Фото 182. Наклоны из положения лежа руки за голову

Требования к выполнению контрольного упражнения «наклоны из положения лежа, руки за голову». Это упражнение выполняется из исходного положения – лежа на спине, руки за головой. Суть упражнения заключается в том, чтобы наклонить туловище вперед до касания локтями коленей и вернуться в исходное положение (до касания пола лопатками). Допускается незначительное сгибание ног (фото 182).

Требования к выполнению «силового комплексного упражнения (СКУ)». Это упражнение выполняется кандидатами на обучение в организациях, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России.



Фото 183. Наклоны из положения лежа



Фото 184. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

СКУ включает в себя непрерывное выполнение в течение 60 секунд двух видов упражнений: в течение первых 30 секунд – наклонов из положения лежа на спине, руки вдоль туловища (фото 183) и в течение последующих 30 секунд – сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (фото 184).

При выполнении наклонов не допускается оказание какой-либо помощи в удержании ног. Наклоны выполняются до касания носков стоп руками; допускается незначительное сгибание ног; при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками. Запрещается отталкиваться от опоры (пола) руками.

После окончания первых 30 секунд абитуриент по команде принимающего норматив «Время!» самостоятельно принимает положение «упор лежа» и продолжает выполнение СКУ в сгибании и разгибании рук в упоре лежа (см. *требования к выполнению сгибания и разгибания рук в упоре лежа*).

Требования к выполнению контрольного упражнения «челночный бег». Оценка упражнения проводится на беговой дорожке стадиона или ровной местности с любым покрытием. По команде «На старт!» участники забега принимают исходное положение для бега. Стартовое положение может быть произвольным – в высокой или низкой стойке. Использование стартовых колодок, посторонней помощи запрещено.

По команде «Внимание!» участники забега, стартующие с высокого старта, принимают удобное для них положение, а с низкого старта – опираются на руки и ступни ног. После команды «Внимание!» и до команды «Марш!» участники должны принять неподвижное положение. Сигналом для начала бега является команда «Марш!».

Участник забега, который начал бег до сигнала «Марш!», считается стартовавшим неправильно (фальстарт). В этом случае он и участники забега возвращаются назад к линии старта командой «Назад!».

Во время бега в повороте участник должен обязательно коснуться любой частью тела за контрольные линии 10- (или 20-) метрового отрезка. В случае нарушения участником забега этого

требования он считается не выполнившим норматив. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник пересечет туловищем воображаемую вертикальную плоскость линии финиша. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, определяется с точностью до 0,1 секунды.

Требования к выполнению контрольного упражнения «кросс 1000 метров». Кросс проводится на естественной среднeperесеченной местности.

Сигналом для начала бега является команда стартера «Марш!». Участник забега, который начал бег до команды «Марш!», возвращается назад к линии старта командой «Назад!». Если он не выполняет команду стартера и продолжает бег по дистанции, то считается не выполнившим условия норматива.

Во время преодоления дистанции необходимо двигаться так, чтобы не мешать другим. Обгоняя бегущего впереди, нельзя толкать его, наваливаться на него туловищем или пересекать ему путь (то есть занимать место перед ним, не обогнав его на достаточное расстояние, исключаящее помеху) или задерживать его. А бегущий впереди не должен толкать обгоняющего или каким-либо путем задерживать его продвижение вперед.

Окончание дистанции фиксируется в момент пересечения туловищем линии финиша. Время преодоления дистанции фиксируется с точностью до 1 секунды.

Требования к выполнению контрольного упражнения «ходьба на лыжах 5 километров». Проводится на участке местности со специально подготовленной лыжней с общего или раздельного старта по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Окончание дистанции фиксируется в момент пересечения линии финиша носком ботинка. Результат определяется с точностью до 1 секунды.

Требования к выполнению контрольного упражнения «плавание 100 метров». Проводится в 25- или 50-метровом бассейне по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Хронометраж прекращается, когда плывущий коснулся стенки бассейна любой частью тела. Результат определяется с точностью до 1 секунды.

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Каковы требования к выполнению контрольного упражнения в подтягивании на перекладине?
2. Каковы требования к выполнению контрольного упражнения в сгибании и разгибании рук в упоре лежа?
3. Каковы требования к выполнению контрольного упражнения в жиме гири 24 кг?
4. Каковы требования к выполнению контрольного упражнения «наклоны из положения лежа, руки за голову»?
5. Каковы требования к выполнению силового комплексного упражнения?
6. Каковы требования к выполнению контрольного упражнения в челночном беге?
7. Каковы требования к выполнению контрольного упражнения в кроссе 1000 м?
8. Каковы требования к выполнению контрольного упражнения в ходьбе на лыжах 5 км?

Глава 13. Методика оценки служебно-прикладной физической подготовленности (владения сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации боевыми приемами борьбы)

§ 13.1. Задания и билеты по боевым приемам борьбы

Задание по боевым приемам борьбы представляют собой краткую и точную формулировку двигательной задачи, то есть задачи, решение которой осуществляется не в уме, не на бумаге, а в форме активного двигательного, физического действия. Оно может быть выражено в устной или письменной форме.

В самом общем виде *задача* – это то, что нужно сделать. В более узком – цель, которую нужно достичь, соблюдая определенные условия.

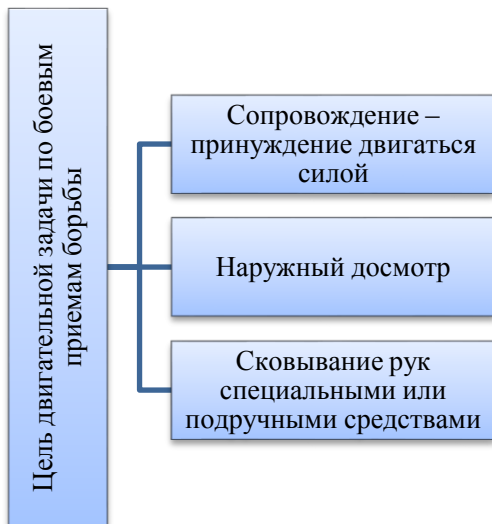


Рис. 83. Цели заданий по боевым приемам борьбы

Цель двигательной задачи по боевым приемам борьбы (рис. 83) – это образ способа физического воздействия на ассистента, которому он вынужден подчиниться в состоянии ограниченной свободы передвижения. Такими способами выступают: сопровождение, наружный досмотр, сковывание средствами ограничения подвижности.

Главным условием достижения цели двигательной задачи по боевым приемам борьбы выступает ограничение свободы передвижения ассистента. Ассистент вынужден подчиниться, (рис. 84):

- если находится в таком положении, в котором крайне затруднительно двигаться, или его невозможно изменить вовсе;
- двигаться, действовать или бездействовать под воздействием боевого приема борьбы;
- двигаться, действовать или бездействовать под угрозой применения огнестрельного оружия.



Рис. 84. Способы ограничения свободы передвижения

Таким образом, следовательно, *сущностью двигательной задачи по боевым приемам борьбы* выступает образ способа физического воздействия на ассистента, которое необходимо осуществить в условиях ограничения свободы его передвижения.

Приведем примеры типичных задачных формулировок (таблица 50), представляющих комбинаторику целей и условий.

Таблица 50

Типовые задания по боевым приемам борьбы

Цель	Условие (ассистент вынужден)	Пример задания
1	2	3
Сопровождение	Действовать под воздействием боевого приема борьбы	Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину рывком и сопроводить его 2-3 метра
	Бездействовать под угрозой применения огнестрельного оружия	Ограничить свободу передвижения ассистента угрозой применения огнестрельного оружия и конвоировать его 2-3 метра
Наружный досмотр	Находиться в таком положении, в котором крайне затруднительно двигаться или невозможно изменить его вовсе	Ограничить свободу передвижения ассистента и провести его наружный досмотр в положении стоя у стены
	Бездействовать под воздействием боевого приема борьбы	Ограничить свободу передвижения ассистента и провести его наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены

1	2	3
Наружный досмотр	Бездействовать под угрозой применения огнестрельного оружия	Ограничить свободу передвижения ассистента и провести его наружный досмотр под угрозой применения оружия (специального средства) в положении лежа
Сковывание средствами ограничения подвижности	Находиться в таком положении, в котором крайне затруднительно двигаться или невозможно изменить его вовсе	Ограничить свободу передвижения ассистента, надев на него наручники в положении стоя на коленях у стены
	Бездействовать под воздействием боевого приема борьбы	Ограничить свободу передвижения ассистента, связав его брючным ремнем в положении лежа. <i>Примечание:</i> по умолчанию эти действия выполняются в положении сидя на спине ассистента

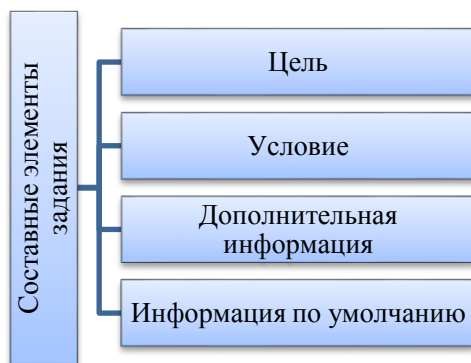


Рис. 85. Структура задания по боевым приемам борьбы

В формулировке задачи по боевым приемам борьбы, кроме цели и условия, как правило, явно выражается какая-то дополнительная информация, относящаяся к решению задачи (рис. 85). Это одно или несколько обстоятельств, из которых следует исходить, чему необходимо следовать, что учитывать:

- какая сторона начинает действовать первой;
- название боевого приема борьбы, который нужно продемонстрировать в качестве способа ограничения свободы передвижения;
- способ атакующего действия, которым ассистент имитирует нападение;
- средство, оружие, с применением которого ассистентом имитируется нападение;
- положение, в котором нужно выполнить действия наружного досмотра, сковывания специальными средствами ограничения подвижности, связать;
- способ наружного досмотра;
- средство сковывания.

В таблице 51 представлены примеры заданий по боевым приемам борьбы с различной дополнительной информацией, относящейся к решению задачи.

Таблица 51

**Дополнительная информация, относящаяся
к решению задачи по боевым приемам борьбы**

Дополнительная информация, относящаяся к решению задачи	Пример задания
1	2
Какая сторона начинает действовать первой	Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулака прямо в туловище, и сопроводить его 2-3 метра

Продолжение таблицы 51

1	2
Название боевого приема борьбы, который нужно продемонстрировать в качестве способа ограничения свободы передвижения	Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину замком и сопроводить его 2-3 метра
Способ атакующего действия, которым ассистент имитирует нападение	1. Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего запястья сотрудника спереди , и сопроводить его 2-3 метра. 2. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника, ударом ребром ладони наотмашь в шею и сопроводить его 2-3 метра
Средство, оружие, с применением которого ассистентом имитируется нападение	Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом сбоку в туловище, и сопроводить его 2-3 метра
Положение, в котором нужно выполнить действия наружного досмотра, скрывания специальными средствами ограничения подвижности, связать	Ограничить свободу передвижения ассистента, надев на него наручники в положении стоя на коленях у стены
Способ наружного досмотра	Ограничить свободу передвижения ассистента и провести его наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены
Средство скрывания	Ограничить свободу передвижения ассистента, связав его брючным ремнем в положении лежа

Однако, кроме явного представления в формулировке цели, условий, а также дополнительной информации, относящейся

к решению задачи, в ней содержится и так называемая информация по умолчанию. Это такие сведения «между строк», которые предполагаются, имеются в виду, но не называются (таблица 52).

Таблица 52

**Примеры информации по умолчанию
в заданиях по боевым приемам борьбы**

Формулировка задания	Информация по умолчанию
Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину толчком или дожимом кисти «под ручку»	Исходное положение сотрудника со стороны спины ассистента
Провести наружный досмотр в положении у стены стоя; сковать наручниками в положении стоя у стены или стоя у стены на коленях	Принуждение ассистента занять соответствующее положение у стены осуществляется не силой, а распоряжаясь, командуя
Сковать наручниками в положении лежа, связать ремнем или веревкой	Принуждение ассистента занять соответствующее положение в положении лежа осуществляется под воздействием загиба руки за спину

Так, *если в задании не указывается, что* необходимо ограничить свободу ассистента, захватившего (обхватившего) сотрудника определенным хватом или атакующего ударом кулаком, ногой, ножом или палкой, угрожающего применением огнестрельного оружия или пытающегося выхватить его из карманов одежды, *то* первым начинает действовать сотрудник, чья степень владения боевыми приемами борьбы подвергается оценке.

Или, *если в задании указывается, что* необходимо ограничить свободу передвижения ассистента и провести его наружный досмотр в положении стоя у стены или сковать наручниками в положении стоя у стены (или стоя на коленях), *то* принуждение

ассистента занять соответствующее положение у стены осуществляется не силой, а посредством распоряжений, команд.

Для того чтобы с твердой уверенностью выявить степень владения сотрудниками ОВД боевыми приемами борьбы, оценки их действий в решении одного задания недостаточно. Так, в период их оперативно-служебной деятельности для этого необходимо оценить их действия в решении не менее 3 заданий. После окончания первоначального обучения или на экзамене по физической подготовке в организациях, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России, – 5 заданий.

Такой отдельный набор из 3 или 5 заданий в текстовой форме называется *билетом*.

Если билет состоит из трех заданий, то рекомендуется придерживаться следующей типовой номенклатуры разделов по боевым приемам борьбы.

Структура билета по боевым приемам борьбы из трех вопросов

№ вопроса	Проверяемый раздел боевых приемов борьбы
1	Ограничение свободы передвижения: – болевыми приемами на руку; – удушающими приемами; – бросками
2	Защитные действия: – от хватов и обхватов; – от ударов кулаком или ногой; – от ударов ножом или палкой; – от угроз применения огнестрельного оружия. Воспрепятствование попыткам выхватить пистолет из карманов одежды
3	Приемы наружного досмотра. Приемы сковывания специальными и подручными средствами ограничения подвижности (наручниками, ремнем, веревкой). Приемы оказания взаимопомощи

Приведем примеры таких билетов.

**Примеры билетов,
включающих три задания
по боевым приемам борьбы**

Билет № ...

1. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину толчком и сопроводить его 2-3 метра.
2. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком прямо в голову, и сопроводить его 2-3 метра.
3. Ограничить свободу передвижения ассистента, надев на него наручники в положении стоя у стены на коленях.

Билет № ...

1. Ограничить свободу передвижения ассистента броском «передняя подножка» и сопроводить его 2-3 метра.
2. Ограничить свободу передвижения ассистента, пытающегося достать оружие из нагрудного кармана, и сопроводить его 2-3 метра.
3. Ограничить свободу передвижения ассистента и провести его наружный досмотр под угрозой применения оружия (специального средства) в положении лежа.

Билет № ...

1. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину замком и сопроводить его 2-3 метра.
2. Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего одежду сотрудника на груди двумя руками, и сопроводить его 2-3 метра.
3. Ограничить свободу передвижения ассистента и провести его наружный досмотр в положении стоя у стены.

Если билет состоит из пяти заданий, то рекомендуется придерживаться следующей типовой номенклатуры разделов по боевым приемам борьбы.

Структура билета по боевым приемам борьбы из пяти вопросов

№ вопроса	Проверяемый раздел боевых приемов борьбы
1	Ограничение свободы передвижения: – болевыми приемами на руку; – удушающими приемами; – бросками
2	Приемы наружного досмотра. Приемы сковывания специальными и подручными средствами ограничения подвижности (наручниками, ремнем, веревкой). Приемы оказания взаимопомощи
3	Защитные действия от хватов и обхватов. Защитные действия от угроз применения огнестрельного оружия. Воспрепятствование попыткам выхватить пистолет из карманов одежды. Воспрепятствование попыткам поднять пистолет с земли
4	Защитные действия от ударов кулаком, ногой
5	Защитные действия от ударов ножом или палкой

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Что представляют из себя задания по боевым приемам борьбы?

2. Раскройте сущность, цели и условия двигательных задач по боевым приемам борьбы. Приведите примеры.

3. Раскройте структуру заданий по боевым приемам борьбы. Приведите примеры.

4. Приведите примеры информации по умолчанию в заданиях по боевым приемам борьбы.

5. Охарактеризуйте типичную структуру билета по боевым приемам борьбы, состоящего из трех вопросов, номенклатуру его вопросов.

§ 13.2. Организация демонстрации боевых приемов борьбы

Демонстрация (от лат. *dēmonstrātiō* – показывание) боевых приемов борьбы – это двигательное выполнение сотрудником боевых приемов борьбы, показ, выражающий степень владения ими.

В демонстрации боевых приемов борьбы участвуют два сотрудника. Первый сотрудник – это тот, кто, собственно, и демонстрирует боевые приемы борьбы, чей уровень владения ими подвергается оценке (далее – сотрудник). Второй – ассистент (от лат. *assistens, assistentis* – присутствующий, помогающий), то есть тот, кто ему в этом представлении содействует, помогает.

Организация демонстрации осуществляется в следующем порядке (рис. 86):

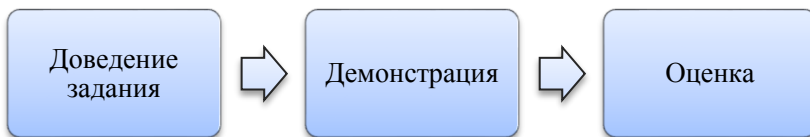


Рис. 86. Этапы демонстрации боевых приемов борьбы

Доведение заданий по боевым приемам борьбы осуществляется в устной форме. Такая форма ко всему прочему исключает возможность сотруднику знать задания, в которых имитируются ситуации нападения на него.

Организация демонстрации двигательного решения задания осуществляется в следующем порядке:

- подготовка обеих сторон к действиям;
- осуществление действий: ассистент имитирует сопротивление (нападение), сотрудник применяет приемы ограничения свободы передвижения;
- остановка действий в оцениваемом положении;
- выход из обоюдного хвата.

Этот порядок действий регламентируется соответствующими каждой фазе демонстрации командами (рис. 87): «Приготовиться!», «Прием!» (или «Вперед!»), «Стоп!», «Отпустить хват!».

Приготовиться!	Прием!	Стоп!	Отпустить хват!
• Подготовка сторон к действиям	• Имитация нападения • Демонстрация технико-тактических приемов ограничения свободы передвижения	• Демонстрация неэффективной или не соответствующей описанию техники (тактической схемы) • Нарушение мер безопасности • Достижение оцениваемого положения	• Выход из обоюдного хвата

Рис. 87. Организация двигательного решения задания по боевым приемам борьбы

Обе стороны, демонстрируя приемы нападения и защиты, ограничения свободы передвижения, в целях предупреждения травматизма должны неукоснительно соблюдать следующие меры безопасности:

- действовать только по командам проверяющего;
- использовать только муляжи оружия и подручных средств, исключающих возможность причинения вреда здоровью;
- соблюдать условия двигательной задачи;
- выполнять требования к имитации атакующих действий;
- не прикладывать чрезмерную силу при сопротивлении;
- демонстрировать исключительно те приемы и способы специального физического воздействия, которые описаны

в соответствующем разделе Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации;

- не наносить сильные, акцентированные удары в незащищенные части тела;
- не воздействовать на конечность не в направлении естественной свободы движения в суставе;
- резко не воздействовать на конечность, находящуюся в сцепке с ней через сустав с другой конечностью;
- не падать на лежащего;
- немедленно прекращать какие-либо действия по команде «Стоп!».

При демонстрации некоторых разделов боевых приемов борьбы стороны должны выполнять ряд специфических условий и требований.

Для демонстрации приемов ограничения свободы передвижения на руку по команде «Приготовиться!» сотрудник, принимая исходное положение, может взять руку ассистента в соответствии с описанием (фото 185а, 185б). Эти положения соответствуют характерным для жизненной практики хватам, удобным для начала применения приемов.



ИП: загиб руки
за спину рывком



ИП: загиб руки
за спину нырком

**Фото 185а. Некоторые исходные положения (ИП)
для демонстрации приемов ограничения
свободы передвижения на руку**



ИП: скручивание руки внутрь



ИП: рычаг руки
через предплечье (плечи)

**Фото 185б. Некоторые исходные положения (ИП)
для демонстрации приемов ограничения
свободы передвижения на руку**

Обоюдная боевая стойка (фото 186), очевидно, более характерна для имитации попыток нападения на сотрудника ударами руками и ногами, чем в качестве исходного положения для демонстрации им боевых приемов борьбы на руку, то есть для тех ситуаций, в которых сотрудник не защищается от атакующих действий ассистента, а начинает действовать первым. Кроме этого, из указанного исходного положения крайне непрактично, неудобно, искусственно выглядят попытки продемонстрировать, к примеру, загиб руки за спину нырком, рычаг руки через предплечье (и плечи), скручивание руки внутрь.



**Фото 186. Обоюдная
боевая стойка**

Если по условиям задания необходимо ограничить свободу передвижения загибом руки за спину толчком (фото 62) или дожимом кисти «под ручку» (фото 67), то исходное положение для сотрудника – за спиной ассистента без исходного хвата его

за руку. Отсутствие хвата имитирует один из важных технико-тактических аспектов применения этих приемов в практической деятельности со стороны спины – внезапность.

Если по условиям задания сотрудник должен продемонстрировать загиб руки за спину замком (фото 63), то по команде «Приготовиться!» ассистент должен засунуть руку в боковой карман брюк. В этом исходном положении сотрудник начинает действовать только по команде «Прием!».

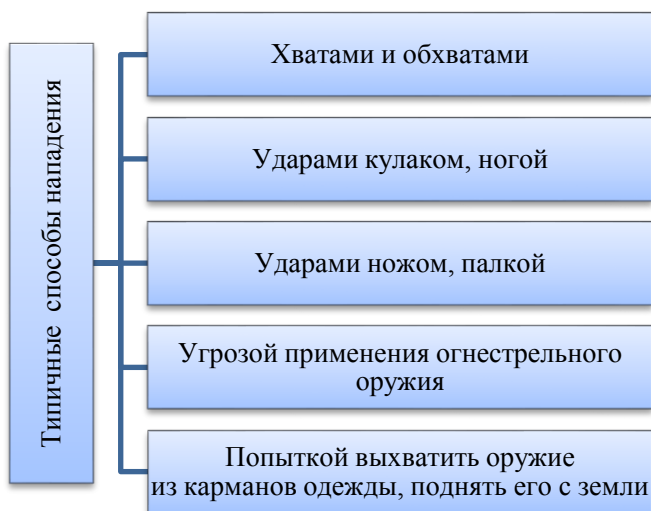


Рис. 88. Типичные угрозы и способы нападения

Подавляющее количество приемов ограничения свободы передвижения демонстрируется сотрудником в ответ на угрозы или непосредственное нападение на него (рис. 88). Во всех этих ситуациях по команде «Прием!» (или «Вперед!») первым начинает действовать ассистент. При этом он должен атаковать решительно и наступательно, точно соблюдая условия задания. Вместе с этим, атакуя ударами, он должен действовать с дистанции, позволяющей нанести удар в контакт, не останавливая руку в стадии замаха или финального усилия. Сковывая сотрудника хватом или обхватом, ассистент должен осуществлять

его с незначительным усилием и отпускать только после эффективных, рекомендуемых Наставлением, приемов освобождения или срыва.

Доведение до ассистента заданий, условием которых выступает нападение на сотрудника, должно происходить таким способом, чтобы исключить возможность знать сотруднику то, каким атакующим действием будет осуществляться нападение.

Приведем примеры того, как в этих ситуациях до сотрудника доводятся условия задачи и организуются действия в исходном положении.

При нападении хватами и обхватами: «Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего хватами. По команде «Прием!» позволить ассистенту выполнить хват. После этого действуйте незамедлительно. – «ПРИЕМ!»».

При нападении ударами: «Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего ударом кулаком (или ногой, ножом, палкой)», – «ПРИГОТОВИТЬСЯ! (фото 187)», – «ПРИЕМ!»».



Фото 187. Действия сторон по команде «Приготовиться!»

В ситуациях угрозы применения огнестрельного оружия задание до сотрудника доводится в положении стоя спиной к ассистенту. Если по условиям задачи угроза выполняется со стороны спины сотрудника, то ее устная формулировка выглядит следующим образом: «По команде «Прием», не поворачиваясь лицом к ассистенту, выполнить его команду. После этого действуйте незамедлительно!» – «ПРИЕМ!». По этой команде ассистент направляет оружие на сотрудника в упор в спину и командует: «РУКИ – ВВЕРХ!». Сотрудник должен поднять руки вверх (фото 188), а затем незамедлительно начать действовать.



Фото 188. ИП при угрозе применения огнестрельного оружия со стороны спины

Если угроза выполняется в упор спереди, тогда формулировка задания такова: «По команде «Прием!» повернуться лицом к ассистенту, выполнить его команду. После этого действовать незамедлительно». – «ПРИЕМ!». После того как сотрудник повернется лицом к ассистенту, ассистент должен мигом направить оружие на сотрудника в упор и скомандовать: «РУКИ ВВЕРХ!» Сотрудник должен поднять руки вверх (фото 189), а затем незамедлительно начать действовать.



Фото 189. ИП при угрозе применения огнестрельного оружия спереди



Фото 190. Попытка достать пистолет из бокового кармана брюк

В ситуациях ограничения свободы передвижения ассистента, пытающегося достать пистолет из нагрудного или бокового брючного карманов одежды, оружие убирается ассистентом в соответствующее место, исключая возможность видения сотрудником этих действий. Задание до сотрудника доводится следующим образом: «Ограничить свободу передвижения ассистента, пытающегося достать оружие из кармана одежды». – «ПРИГОТОВИТЬСЯ!» – «ПРИЕМ!» (фото 190).

Задания, в которых сотрудник должен продемонстрировать владение технико-тактическими приемами наружного досмотра, сковывания

средствами ограничения подвижности, доводятся до сотрудника следующим образом: «Ограничить свободу передвижения ассистента и провести его наружный досмотр в положении стоя у стены» – «ВПЕРЕД!». Или так: «Ограничить свободу передвижения ассистента, надев на него наручники в положении стоя у стены на коленях», – «ВПЕРЕД!».

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Охарактеризуйте этапы и организацию демонстрации боевых приемов борьбы.
2. Какие меры безопасности должны соблюдаться сторонами при демонстрации боевых приемов борьбы?
3. Какие специфические требования должны соблюдать стороны при демонстрации некоторых разделов боевых приемов борьбы. Каких?
4. Раскройте номенклатуру имитируемых ассистентом угроз и способов нападения.

§ 13.3. Критерии оценки степени владения боевыми приемами борьбы

Задача демонстрации владения боевыми приемами борьбы считается выполненной, если сотрудник действовал в соответствии со следующими критериями (рис. 89):

- применял *только те* приемы и действия, которые описаны как боевые приемы борьбы в соответствующем разделе Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации;

- действовал технико-тактически эффективно; то есть техника (способ) его действий соответствовала критериям рациональности и эффективности, биомеханическим закономерностям двигательных действий, а также следовал тактическим схемам действий, описанным в Наставлении по организации физической в органах внутренних дел Российской Федерации;



Рис. 89. Критерии выполнения боевых приемов борьбы

— действовал уверенно, решительно; то есть продемонстрировал, что боевые приемы борьбы освоены им на уровне навыка;

— двигательная задача решена, то есть сотрудник, ограничивая свободу передвижения ассистента, вынудил его силой двигаться, досмотрел, сковал средствами ограничения подвижности.

Правильность решения задачи ограничения свободы передвижения оценивается по следующим критериям. Сотрудник должен нейтрализовать угрозу или надежно защититься от атакующих действий, упредить противодействие или ослабить сопротивление, ограничить свободу передвижения (рис. 90).



Рис. 90. Фазы ограничения свободы передвижения

Существуют задания по боевым приемам борьбы, которые по этим критериям оценены быть не могут. Это задания, в которых задачей сотрудника выступает демонстрация приемов наружного досмотра и сковывания специальными или подручными средствами ограничения подвижности.

Перед началом действий в карманы одежды ассистента закладывают макеты холодного или огнестрельного оружия. Задача демонстрации этих действий считается выполненной, если сотрудник действовал в соответствии со следующими критериями (рис. 91) и описанием:

- предпринимая меры, обеспечивающие упреждение внезапного физического нападения, вынудил ассистента принять положение (позу) для осуществления наружного досмотра и (или) сковывания специальными (подручными) средствами ограничения подвижности;
- существенно ограничил или лишил его вовсе возможности изменить положение, сопротивляться, противодействовать;



Рис. 91. Критерии выполнения приемов наружного досмотра, сковывания

- скрупулезно осуществил наружный досмотр (обнаружил и изъяс макеты холодного или огнестрельного оружия);
- сковал руки специальными (подручными) средствами, исключая всякую возможность самостоятельно высвободиться из них.

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. В соответствии с какими критериями задача демонстрации боевых приемов борьбы считается выполненной?
2. Приведите примеры рациональных и эффективных технико-тактических действий.
3. Охарактеризуйте фазы ограничения свободы передвижения.

§ 13.4. Методика организации и оценки тактических действий сотрудников в типовых ситуациях

Оценка тактических действий в типовых ситуациях может проводиться как на открытых площадках, так и в закрытых помещениях – спортивных залах. Рабочая зона площадки 7(10) x 7(10) кв. м. В целях безопасности по всему периметру вокруг рабочей зоны в пределах 1–2 метров должно быть свободное пространство.

С одной стороны за пределами зоны безопасности должна быть стена для проведения действий у стены.

Участники должны вести противоборство в полевой форме одежды с ремнем и спортивной обуви (кроссовках). На ремне должны находиться: наручники, палка специальная.

Кроме того, в целях обеспечения безопасности и предотвращения травматизма ассистент обязан использовать защитное снаряжение: защитный шлем (боксерский или специальный для рукопашного боя); щиток на половые органы (раковину, бандаж), накладки на голень.

Номенклатура заданий¹.

Задача 1. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину. Сопроводить 10 м, ограничивая его

¹ Полный перечень задач, рекомендуемых для изучения тактики применения боевых приемов борьбы, содержится в Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

ненасильственное сопротивление активного характера (далее – оказывающего активное сопротивление).

Задача 2. Вдвоем ограничить свободу передвижения ассистента, находящегося в естественной стойке (руки опущены вниз), оказывающего ненасильственное сопротивление пассивного характера (оказывающего пассивное неповиновение).

Задача 3. Вдвоем надеть наручники или связать ассистента, оказывающего пассивное неповиновение.

Задача 4. Вдвоем вынудить выйти с переднего сиденья легкового автомобиля ассистента, оказывающего пассивное неповиновение.

Задача 5. При подходе сзади ограничить свободу передвижения ассистента, находящегося в естественной стойке (руки опущены вниз), оказывающего в ответ пассивное неповиновение.

Задача 6. Вдвоем ограничить свободу передвижения лежащего на животе ассистента и сопроводить его, ограничивая его активное сопротивление.

Задача 7. Вдвоем ограничить свободу передвижения одного из трех сидящих на земле ассистентов, образовавших «цепь» и оказывающих пассивное неповиновение. (Допускается применение палки специальной).

Задача 8. Вдвоем при подходе сзади ограничить свободу передвижения ассистента, находящегося в естественной стойке (руки опущены вниз), оказывающего в ответ активное сопротивление.

Задача 9. Ограничить свободу передвижения ассистента, находящегося в естественной стойке (руки опущены вниз) и оказывающего в ответ пассивное неповиновение.

Задача 10. Вдвоем надеть наручники или связать ассистента, находящегося в естественной стойке (руки опущены вниз) и оказывающего в ответ активное сопротивление.

Начало действий. Перед началом действий сотрудник(и) и ассистент располагаются в центре площадки, принимая положение в соответствии с начальными условиями задачи.

По команде «Вперед!» сотрудник(и) начинает(ют) действовать в зависимости от исходного положения, беря ассистента за руку следующим образом (фото 191) и сковывая

свободу передвижения ассистента, пытаются решить поставленную задачу: сопроводить, надеть наручники или связать, провести наружный досмотр.



Хватом за предплечье разноименной рукой сверху (большой палец в сторону кисти)



За плечо и предплечье



За предплечье снизу



Хват за руку двумя руками

Фото 191. Некоторые варианты начальных действий сотрудников полиции в типовых ситуациях

Запрещено начинать действия:

- неприличными, вычурными, унижающими достоинство ассистента жестами или ужимками;
- бросанием в лицо ассистента любых предметов, в том числе и элементов снаряжения (экипировки) или оружия;

– привлечением внимания к объекту, находящемуся в стороне или сзади от атакуемого.

Ведение действий. Ассистент начинает оказывать сопротивление исключительно **В ОТВЕТ**, то есть явно после начала действий сотрудника (ов) и действует, имитируя (в соответствии с условиями задачи) ненасильственное сопротивление пассивного или активного характера (таблица 53).

Таблица 53

Приемы имитации ассистентом сопротивления

Характер сопротивления	Способ сопротивления
Пассивное неповиновение	Мышечное напряжение захваченной конечности, противодействие усилию сотрудника (ов), не вырывая ее из его (их) рук. Перемещение и повороты, изменение взаимоположения относительно сотрудника (ов). Уклонение от расслабляющих ударов сотрудника (ов)
Активное сопротивление	Попытки вырвать руки от хватов сотрудника (ов). Активное резкое перемещение (допустимы наклоны, повороты, приседания, падения). Защитные действия от расслабляющих ударов ногами

Сотрудник(и) должен (должны) действовать, применяя исключительно приемы и действия, описанные в разделе «Боевые приемы борьбы» Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

Ассистент должен оказывать обусловленное противодействие в полной мере во всех фазах ограничения свободы передвижения, то есть в момент «взятия» на прием, при проведении личного досмотра, надевании наручников, связывании, сопровождении.

Запрещены:

- удары рукой, ногой, головой, оружием и специальными средствами с максимальным усилием и скоростью в незащищенные снаряжением части тела: шею, ключицу, позвоночник, коленный сустав, локтевой сустав, пах, промежность, низ живота;
- удары в коленный сустав спереди опорной ноги ассистента;
- прыжки и падения всем телом на голову, туловище, суставы лежащего ассистента;
- рычаги колена, перегибы ноги ассистента не в плоскости ее естественного сгиба;
- броски и переводы с падением на ассистента;
- проявление горячности, суетливости при проведении действий; опасные рывки на болевых захватах и «замках».

Окончание действий. Действия сторон останавливаются по команде «СТОП. ОТПУСТИТЬ ХВАТ!». Она подается в следующих случаях:

- одна из сторон нарушает условия ведения действий, выполняет опасные или запрещенные действия;
- сотрудники решили или не решили поставленную задачу.

Задача считается выполненной (решенной), если сотрудник(и), ограничивая свободу передвижения ассистента:

- сопровождал(и) его в соответствии с условиями задания на необходимое расстояние;
- провел(и) наружный досмотр и изъяс(и) макеты оружия, взрывчатых веществ, предметов, которыми можно причинить вред;
- сковал(и) специальными средствами ограничения подвижности.

Задача считается невыполненной (нерешенной), если:

- сотрудник(и) применил(и) запрещенный прием или действие или небоевой прием борьбы;
- сотрудник(и) не смог(ли) преодолеть сопротивление ассистента в течение 15 секунд;

- ассистент, оказывая активное сопротивление, вырвался из хватя сотрудника(ов) и пробежал 3–5 метров;
- сотрудник(и) нанес (ли) удар такой силы, что лишили всякой возможности ассистента продолжать действовать или нанесли ему даже незначительное повреждение.

Вопросы для самоконтроля и проверки

1. Опишите способы имитирования ассистентом сопротивления.
2. Какие действия запрещены при имитации ограничения свободы передвижения в типовых ситуациях?
3. В каких случаях действия сторон останавливаются?

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Учебник

Оригинал-макет ДГСК МВД России

Компьютерная верстка *Е. С. Писаревой*
Редактор *Г. В. Сухова*
(Нижегородская академия МВД России)

Подписано в печать

Формат 60х84/16

Печ. л. – 24,07

Тираж экз.

Бумага офсетная

Заказ №
