

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВОЛГОГРАДСКАЯ АКАДЕМИЯ

О. С. Панова

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЖЕНЩИН –
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Учебное пособие



Волгоград
ВА МВД России
2019

УДК 355.233.22(075.8)
ББК 68.436я73
П 16

Одобрено
редакционно-издательским советом
Волгоградской академии МВД России

Панова, О. С.

П 16 **Физическая подготовка женщин – сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учеб. пособие / О. С. Панова. – Волгоград : ВА МВД России, 2019. – 112 с.**

ISBN 978-5-7899-1174-7

В учебном пособии освещаются теоретические и методологические проблемы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации женского пола. Предлагаются авторские методики, направленные на совершенствование общей физической подготовки и двигательных навыков, в частности владения боевыми приемами борьбы, а также методика самостоятельной физической подготовки женщин – сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

Издание адресовано курсантам и слушателям образовательных организаций системы МВД России, сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации.

УДК 355.233.22(075.8)
ББК 68.436я73

Рецензенты: Е. Г. Светличный, О. В. Фомин

ISBN 978-5-7899-1174-7

© Панова О. С., 2019
© Волгоградская академия МВД России, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Глава 1. Факторы, способствующие службе женщин в органах внутренних дел.	
Основные требования к физической подготовке женщин – сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации	5
1.1. Служба женщин в органах внутренних дел: этапы становления	5
1.2. Нормативные требования к физической подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации	8
1.3. Моделирование профессионально-прикладной физической подготовки женщин – сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации	16
Глава 2. Физиологические и психолого-педагогические особенности физической подготовки женщин	20
Глава 3. Эффективные средства и методы развития физических качеств женщин – сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации	27
3.1. Особенности развития физических способностей женщин – сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации	27
3.2. Средства развития физических качеств и способностей женщин – сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации	29
3.3. Особенности самоконтроля при регулярных занятиях физическими упражнениями	39
Глава 4. Особенности обучения боевым приемам борьбы женщин – сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации	45
4.1. Организационно-методические аспекты обучения боевым приемам борьбы женщин – сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации	45
4.2. Средства и методы обучения боевым приемам борьбы женщин – сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации	51
4.2.1. Обучение технике задержания и болевым приемам	51
4.2.2. Обучение технике освобождений от захватов и обхватов	61
4.2.3. Обучение технике защиты от ударов	68
4.2.4. Обучение технике защиты от ударов ножом (предметом)	70
4.2.5. Обучение защите от угрозы огнестрельным оружием	79
4.2.6. Обучение технике сковывания наручниками, наружного досмотра	83
4.2.7. Моделирование взаимодействия при силовом задержании правонарушителей	92
4.3. Меры профилактики и предупреждения травматизма на занятиях по боевым приемам борьбы	104
Заключение	107
Библиографический список	108

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время на военную службу и на службу в органы внутренних дел России поступает значительное количество женщин, требования к уровню их профессиональной подготовленности постоянно растут. Для успешности деятельности сотрудниц органов внутренних дел России, физического и психического здоровья и жизненного благополучия в целом существенное значение имеет физическая подготовка, которая является важной и неотъемлемой частью их профессионального становления.

Необходимость использовать оружие, специальные средства, подручные материалы, выполнять не хуже мужчины такие задачи, как, например, задержание правонарушителя, освобождение от захватов и обхватов, защита от ударов вооруженного и невооруженного противника, требуют от сотрудников женского пола хорошо развитых физических способностей: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости. Их формирование и совершенствование осуществляются в ходе занятий по физической подготовке – одной из значимых дисциплин профессиональной служебной подготовки.

Традиционные методики проведения занятий по физической подготовке не имеют гендерного подхода, поэтому требуется целенаправленная педагогическая работа по организации занятий с женщинами – сотрудниками органов внутренних дел России для формирования и поддержания необходимой физической формы и развития прикладных профессионально важных качеств.

В учебном пособии освещаются теоретические и методологические проблемные вопросы физической подготовки сотрудниц органов внутренних дел России.

При написании книги автор опирался как на современные данные по теории физической культуры, так и на классические труды в области теории и практики обучения боевым приемам борьбы, а также на многолетний личный опыт работы преподавателем в вузе.

ГЛАВА 1

ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ СЛУЖБЕ ЖЕНЩИН В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЖЕНЩИН – СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

1.1. Служба женщин в органах внутренних дел: этапы становления

Современный социальный статус женщины в России позволяет ей решать разнообразные задачи в областях государственной политики, экономики, законодательства, направленные на изменение собственного положения, включая и трудовую деятельность. Развенчивая сложившиеся в обществе стереотипы, женщина доказывает свою способность к выполнению на равных с мужчинами сложной, ответственной, а порой и опасной работы¹.

Вопросы службы женщины в полиции не подлежали достаточно серьезному изучению и не освещались широко. Данная проблема недооценена в кадровой политике МВД России, не проведен ее всесторонний анализ с целью пересмотра организации работы ведомства, выработки эффективно-оптимального механизма правового регулирования профессиональной деятельности женщины в полиции.

Реформы в системе внутренних дел позволили широко привлечь женщин в правоохранительную деятельность. Но, к сожалению, до сих пор в законодательных документах, регулирующих деятельность органов внутренних дел, не учитывается специфика прохождения службы женщинами, особенно в области физической подготовленности. Отсюда можно прийти к выводу, что женщина – сотрудник полиции по своему правовому, социальному статусу приравнивается к мужчине-полицейскому.

В США принимать женщин на службу в полиции начали более ста лет назад. Тем не менее в середине 70-х гг. прошлого столетия женщин в полиции насчитывалось не более 2 %. Но уже к 1991 г. 9 % от числа всех служащих американской полиции составляли женщины. В настоящее время количество полицейских – женщин в США составляет около 13 %. Большинство из них служат в федеральных подразделениях. Например, около 20 % специальных агентов ФБР – женщины. Полиция Штатов и подразделения полиции на местах представлены меньшим количеством женщин. Около 200 женщин занимают в полиции США высокие руководящие должности (1 %), а две из них возглавляют отраслевые департаменты федеральной полиции. Среди руководителей среднего звена, занимающих должности сержантов и лейтенантов полиции, 10 % женщин, 7 % – капитаны полиции и выше. Всего в полиции США служит около 100 тысяч женщин. В последнее время учебные заведения, готовящие кадры для американской полиции, значительно увеличили количество новобранцев-девушек. Так, в полицейской академии Сан-Хосе их уже 50 %².

В полиции *Великобритании* сегодня служит 36 тысяч женщин, что составляет около 20 % всех полицейских сил страны. А начиналось все в 1914 г., когда в Лондоне по инициативе суфражисток появились первые добровольные женские полицейские патрули. В 1930 г. в полиции

¹ См.: Романова В. В. Служба женщин в органах внутренних дел: правовые и организационные аспекты: дис. ... канд. юрид. наук. М., 2007. 230 с.

² См.: Якимович В. С., Овчинников В. А. Сравнительный анализ методик физической подготовки претендентов на службу в полиции России и США // Вестник ВА МВД России. 2017. № 3. С. 133–136; Женщины в полиции. URL: <http://policewoman.ru/index/sovremennost/0-5> (дата обращения: 25.02.2019).

Великобритании служило уже 100 женщин, а в 1995 г. Паулина Клэр была назначена шефом полиции Ланкашира, первой из британских женщин добившись столь высокого поста¹.

Результатом изучения исторического опыта службы женщины в полиции *России* является таблица 1.

Таблица 1

Служба женщин в органах внутренних дел России: от истоков и до наших дней²

Факторы, способствующие привлечению женщин к службе	Основные требования к приему на службу	Количество сотрудниц	Обязанности
1 этап (императорский) <i>Конец XIX в. – февраль 1917 г.</i>			
Массовый призыв мужчин на фронт в связи с Первой мировой войной, падение престижа госслужбы, халатность, пьянство среди мужчин, взяточничество, специфика работы с женщинами; «Положение об усилении полиции в 50 губерниях империи и об улучшении служебного и материального положения полицейских чинов» (утв. императором в 1916 г.)	Отсутствие у женщин допуска к секретным документам, установление служебного ранга не выше восьмого класса Табели о рангах; прием на службу женщин, «имеющих свидетельства об окончании курса не ниже женской гимназии, институтов»	1 459	Помощники начальников тюрем, надзиратели, тайные агенты
2 этап (советский) <i>Октябрь 1917 г. – май 1919 г.</i>			
Кадровая проблема, неукомплектованность штатов мужчинами; выход 17 апреля 1917 г. правительственного постановления «Об учреждении милиции» (она формировалась на добровольной основе); постановление НКВД и НКЮ РСФСР «Об организации Советской Рабоче-Крестьянской милиции» (1918 г.)	Прием на общих основаниях	Нет свед.	Досмотр женщин на фабриках и заводах с целью предотвращения хищений социалистической собственности
<i>Май 1919 г. – 1943 г.</i>			
Многочисленные мобилизации мужчин на фронты гражданской войны; решение НКВД об организации женской полиции в Петрограде	Грамотность, хорошее здоровье, рекомендации профсоюза или трудового коллектива, трехнедельный курс обучения	1,5 тыс. Паулина Онушонок – первая советская женщина – начальник отделения милиции (1929 г.)	Выполнение обязанностей участковых инспекторов, несение патрульной и постовой службы, охрана промышленных объектов, работа в уголовном розыске, борьба с детской беспризорностью, проведение специальных операций

¹ См.: Женщины в полиции. URL: <http://policewoman.ru/index/sovremennost/0-5> (дата обращения: 25.02.2019).

² См.: О полиции: федер. закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ (ред. от 01.04.2019). Доступ из справ.- правовой системы «КонсультантПлюс»; О равном обращении и равных возможностях для трудящихся мужчин и женщин: конвенция Международной организации труда от 23 июня 1981 г. № 156 // Собрание законодательства Российской Федерации. 2004. № 4. Ст. 3284; О первоочередных задачах государственной политики в отношении женщин: указ Президента Российской Федерации от 4 марта 1993 г. № 337 // Собрание актов Президента и Правительства Российской Федерации. 1993. № 11. Ст. 937; О концепции улучшения положения женщин в Российской Федерации: постановление Правительства Российской Федерации от 8 января 1996 г. № 6 // Собрание законодательства Российской Федерации. 1996. № 3. Ст. 185.

Факторы, способствующие привлечению женщин к службе	Основные требования к приему на службу	Количество сотрудниц	Обязанности
<i>1944–1990 гг.</i>			
Отток мужчин в армию и на фронт Великой Отечественной войны; присоединение к Конвенции Международной организации труда «О равном обращении и равных возможностях для трудящихся мужчин и женщин» (1981 г.)	Образование, уровень здоровья	20 % личного состава милиции; 20 тыс., 50 % на офицерских должностях	Осуществление обязанностей участковых инспекторов, несение патрульной и постовой службы, охрана промышленных объектов, работа в уголовном розыске
3 этап (постсоветский) <i>1991–2011 гг.</i>			
Сокращение численности мужского населения; Указ Президента РФ «О первоочередных задачах государственной политики в отношении женщин» (1993 г.), Концепция улучшения положения женщин в Российской Федерации (1996 г.)	Образование, уровень здоровья	9 % от численности работающих	Осуществление обязанностей участковых инспекторов, криминалистов, несение патрульной и постовой службы, охрана промышленных объектов, работа в уголовном розыске
4 этап (современный) <i>2011 г. – настоящее время</i>			
Престижность государственной службы, социальные гарантии, трудовые династии, возможность карьерного роста, стабильность, надежность, основательность, материальная заинтересованность, возможность самоутвердиться; Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции»	Уровень образования, состояние здоровья, физическая подготовленность, нравственные качества, психологическая устойчивость	167,5 тыс., 6 женщин – генералы (по состоянию на январь 2016 г.)	Осуществление обязанностей участковых инспекторов, криминалистов, дознавателей, конвоиров, несение патрульной и постовой службы, охрана промышленных объектов, работа в уголовном розыске, работа в паспортном контроле, отделах миграции, делопроизводства. 24 % занимают руководящие посты, 5 – начальники отделов полиции, 1 тыс. – заместители начальников в полиции, 3,5 тыс. – руководители следственных подразделений, 150 служат в уголовном розыске, 170 – в ГАИ

В России принимать женщин на службу в милицию начали в основном после Октябрьской революции, когда не могли укомплектовать штат мужчинами, причем только на рядовые должности. Все изменилось во время Великой Отечественной войны: женщины массово становились сотрудниками органов внутренних дел вместо ушедших на фронт мужчин. К концу 1945 г. в советской милиции служило свыше 20 тысяч женщин, почти половина из них – на офицерских должностях.

Сейчас безопасность россиян наравне с коллегами – мужчинами обеспечивают около 200 тысяч представительниц прекрасного пола в полицейской форме. Это примерно 20,5 % общей численности личного состава полиции России. Женщины занимают 24 % руководящих постов в МВД. Пять из них являются начальниками городских и районных отделов полиции, а около тысячи – заместителями начальников. 3,5 тысяч женщин руководят следственными подразделениями МВД. Шесть женщин в МВД России имеют генеральские звания.

Таким образом, привлечение женщин на службу в России шло очень медленными темпами. Сначала их были единицы, но испытания, выпавшие на долю нашего государства, специфика

взаимодействия сотрудников органов внутренних дел с женщинами и детьми, подростковая преступность заставили пересмотреть государственную политику в отношении трудоустройства женщины в органы внутренних дел, изменить подходы к их квалификации, а также расширить полномочия. Стали создавать специальные подразделения из женщин-полицейских для решения определенных задач. Все это привело к положительному результату экспериментов, к прогрессу в кадровой политике системы внутренних дел. Нововведения повлекли за собой новые совершенные и эффективные формы и методы работы, принятие законодательных актов.

Особое внимание следует обратить на физическую подготовленность женщин – сотрудников органов внутренних дел. Если на первоначальных этапах трудоустройства в полицию от женщин требовались проявление высоконравственных качеств, наличие знаний, квалификационная переподготовка, определенный уровень здоровья, то на современном этапе к сотрудницам органов внутренних дел, наряду с вышеперечисленными качествами и показателями, предъявляются серьезные требования в плане ее физической подготовленности. Сегодня физическая подготовка сотрудниц полиции обеспечивает всестороннее развитие физических и духовных сил, формирует и развивает общечеловеческие ценности (здоровье, физическое благополучие, психологическое совершенство, спокойствие, самообладание, выдержка, быстрота мыслительных операций, гибкость ума, память, наблюдательность), непосредственно влияет на профессиональные компетенции, являясь главной составляющей в подготовке кадров. От физического состояния зависит работоспособность.

Физическая подготовка женщин – сотрудников полиции должна быть направлена на формирование физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, сила), необходимых для выполнения разнообразных профессиональных задач. Перечисленные качества являются основополагающими.

1.2. Нормативные требования к физической подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

Нормативными документами, определяющими порядок и организацию проведения физической подготовки сотрудников органов внутренних дел России, как мужского, так и женского пола, являются приказы МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» и от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

Достаточно много специалистов системы органов внутренних дел под физической подготовкой подразумевают такую подготовку личного состава, при которой будут эффективно выполняться действия при чрезвычайных обстоятельствах в оперативно-служебной деятельности. Физическая подготовка является составной частью профессиональной подготовки, которая включает в себя также тактико-специальную и огневую подготовку¹.

Тактико-специальная подготовка главным образом направлена на формирование у сотрудников органов внутренних дел России знаний, умений и навыков в действиях при чрезвычайных обстоятельствах в качестве начальников нарядов, групп боевого порядка и руководителей операций. Огневая подготовка позволяет личному составу органов внутренних дел эффективно

¹ См.: Овчинников В. А. Управление профессионально-прикладной физической подготовкой курсантов и слушателей высших образовательных учреждений МВД России: моногр. Волгоград, 2010. 304 с.

использовать различные виды стрелкового оружия, находящегося на вооружении органов полиции.

Однако, как показывает практика, эффективность действий в экстремальных ситуациях, особенно связанных с силовым задержанием правонарушителей, зависит от уровня специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности каждого сотрудника. Эту часть подготовки специалисты определяют как индивидуальную физическую подготовку.

Основные задачи кадровой политики в системе МВД России на современном этапе сводятся к следующему:

- подготовка высококвалифицированных специалистов, отвечающих современным требованиям, которые предъявляются к сотрудникам правоохранительных органов;
- обеспечение необходимых условий для эффективного выполнения оперативно-служебных задач и высокой общей работоспособности сотрудников различных подразделений;
- осуществление мер, направленных на сохранение здоровья, продление активного, творческого периода жизни личного состава.

Важнейшая роль в реализации вышеуказанных задач принадлежит физической подготовке в целом и профессионально-прикладной подготовке в частности. Особенно наглядно это выражено при выполнении профессионально-служебных задач в экстремальных условиях правоохранительной деятельности, когда возникает острая необходимость пресечения противоправных действий.

Физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций, центров профессиональной подготовки организуется и проводится в соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел России, рабочими учебными программами дисциплин модуля «Физическая подготовка», программами первоначальной подготовки.

Цель физической подготовки – сформировать физическую готовность сотрудников к успешному выполнению ими оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы в целом, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечить высокую работоспособность в процессе служебной деятельности¹.

Основные задачи физической подготовки сотрудников органов внутренних дел России заключаются в следующем:

- 1) развивать и поддерживать профессионально важные физические качества на уровне, который необходим для успешного выполнения оперативно-служебных задач;
- 2) формировать двигательные навыки и умения эффективного и правомерного применения физической силы в целом и боевых приемов борьбы в частности;
- 3) поддерживать и укреплять необходимый уровень здоровья, сохранять продуктивный уровень общей работоспособности, повышать устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

Поддержание на должном уровне и совершенствование физических качеств, а также двигательных умений и навыков сотрудников органов внутренних дел России осуществляются на занятиях по профессиональной служебной и физической подготовке.

В соответствии с приказом МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел

¹ См.: Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

Российской Федерации» для сотрудников как мужского, так и женского пола отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности, подлежащих государственной защите, установлено не менее 150 часов физподготовки в год, для иных сотрудников – не менее 100 часов в год.

Занятия по физической подготовке могут проводиться в виде лекции, семинара, практического занятия (тренировки, тренинга), тренажа перед заступлением на службу, моделирования ситуации оперативно-служебной деятельности, учения, показательного занятия, учебного (учебно-методического сбора), инструкторско-методического занятия, в том числе с применением дистанционных технологий.

Практические занятия по физической подготовке в органах, организациях, подразделениях МВД России организуются и проводятся не реже одного раза в неделю общей продолжительностью не менее двух часов. Контрольные занятия по физической подготовке проводятся не реже одного раза в год.

Для проведения занятий и выполнения контрольных упражнений по физической подготовке женщины распределяются на возрастные группы:

- 1 – до 25 лет;
- 2 – от 25 до 30 лет;
- 3 – от 30 до 35 лет;
- 4 – от 35 до 40 лет;
- 5 – от 40 до 45 лет;
- 6 – 45 лет и старше.

В зависимости от специфики выполнения оперативно-служебных задач устанавливаются три *уровня физической подготовки*, предусматривающие минимальные требования к объему изучаемого материала, в рамках которых осуществляются их обязательная подготовка и проверка:

1 – специальная физическая подготовка (для сотрудников отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите);

2 – усиленная физическая подготовка (для сотрудников полиции, за исключением сотрудников отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите);

3 – базовая физическая подготовка (для сотрудников, не являющихся сотрудниками полиции).

Специальная физическая подготовка включает:

- боевые приемы борьбы;
- учебно-боевую практику;
- полосы препятствий;

– комплексные задания, моделирующие поиск, преследование и пресечение сопротивления ассистента: моделирование служебной деятельности по схеме «поиск – преследование – ограничение свободы передвижения ассистента»;

– общую физическую подготовку: прикладную гимнастику и атлетическую подготовку (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, жим гири, наклоны вперед из положения лежа на спине); легкую атлетику и ускоренное передвижение (челночный бег 10×10 м, 4×20 м, бег (кросс) на 1 и 5 км); лыжную подготовку (бег на лыжах на 5 км, при

наличии возможности); плавание (плавание на 100 м, при наличии возможности); спортивные игры (волейбол, футбол, регби и др.).

Составляющими усиленной физической подготовки являются:

- боевые приемы борьбы;
- учебно-боевая практика;
- общая физическая подготовка (прикладная гимнастика и атлетическая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине; легкая атлетика и ускоренное передвижение: челночный бег 10×10 м, 4×20 м; спортивные игры).

Базовая физическая подготовка включает:

- боевые приемы борьбы;
- общую физическую подготовку (прикладную гимнастику и атлетическую подготовку: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине; легкую атлетику и ускоренное передвижение: челночный бег 10×10 м, 4×20 м; спортивные игры).

Проверка физической подготовки сотрудников отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, осуществляется по трем контрольным упражнениям общей физической подготовки (по одному на силу, быстроту и ловкость, выносливость на выбор проверяемого с учетом погодных и климатических условий, а также состояния учебно-материальной базы) и служебно-прикладным упражнениям (боевым приемам борьбы).

Физическую подготовку сотрудников полиции, за исключением сотрудников отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, проверяют по двум контрольным упражнениям общей физической подготовки (по одному на силу, быстроту и ловкость на выбор проверяемого с учетом состояния учебно-материальной базы) и служебно-прикладным упражнениям (боевым приемам борьбы).

Тем, кто не является сотрудниками полиции, необходимо выполнить для проверки по одному контрольному упражнению общей физической подготовки (на силу или быстроту и ловкость на выбор проверяемого с учетом состояния учебно-материальной базы) и служебно-прикладным упражнениям (боевым приемам борьбы).

Индивидуальная оценка по физической подготовке складывается из баллов, набранных проверяемым за выполнение контрольных упражнений (контрольного упражнения) общей физической подготовки, а также оценки за служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы) и определяется следующим образом:

- «удовлетворительно»: сотрудник набрал минимальное количество баллов, установленных п. 198 приказа МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», либо превысил его и получил удовлетворительную оценку за выполнение служебно-прикладных упражнений (боевых приемов борьбы);
- «неудовлетворительно»: остальные случаи.

Уровень общей физической подготовки оценивается по минимальному количеству баллов, набранных за выполнение контрольных упражнений (контрольного упражнения) общей физической подготовки. Минимальное количество баллов, которое необходимо набрать по общей физической подготовке женщинам, приведено в таблице 2.

**Количество баллов по общей физической подготовке
сотрудников органов внутренних дел России женского пола**

Минимальное количество баллов			
Возрастные группы	Сотрудники отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите (сумма в трех упражнениях)	Сотрудники полиции, за исключением сотрудников отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите (сумма в двух упражнениях)	Сотрудники, не являющиеся сотрудниками полиции (в одном упражнении)
1	150	100	50
2	140	90	45
3	125	80	35
4	110	65	25
5	80	50	20
6	60	40	15

Начисление баллов за выполнение контрольных упражнений общей физической подготовки для сотрудников и граждан Российской Федерации, поступающих на службу в органы внутренних дел, женского пола осуществляется в соответствии с нормативами по общей физической подготовке, которые представлены в таблице 3¹.

Таблица 3

**Начисление баллов за выполнение контрольных упражнений
общей физической подготовки для сотрудников и граждан России,
поступающих на службу в органы внутренних дел, женского пола**

Баллы	Наименование контрольных упражнений общей физической подготовки					
	Сила		Быстрота и ловкость	Выносливость		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин, количество раз	Челночный бег 10×10 м, с	Бег (кросс) на 1 км, мин	Бег на лыжах на 5 км, мин	Плавание на 100 м, мин
100	более 37	более 50	менее 26,6	менее 3,36	менее 19,45	менее 1,25
99	37	50	26,6	3,36	19,45–19,59	1,25
98	–	49	26,7	3,37	20,00–20,14	1,26–1,29
97	36	–	26,8	3,38	20,15–20,29	1,30
96	–	48	26,9	3,39	20,30–20,44	1,31
95	35	–	27,0	3,40	20,45–20,59	1,32
94	–	47	27,1	3,41	21,00–21,14	1,33–1,34
93	34	–	27,2	3,42	21,15–21,29	1,35
92	–	46	27,3	3,43	21,30–21,44	1,36
91	33	–	27,4	3,44	21,45–21,59	1,37
90	–	45	27,5	3,45	22,00–22,14	1,38–1,39

¹ См.: Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

89	32	–	27,6	3,46	22,15–22,29	1,40
88	–	44	27,7	3,47	22,30–22,44	1,41
87	31	–	27,8	3,48	22,45–22,59	1,42
86	–	43	27,9	3,49	23,00–23,14	1,43–1,44
85	30	–	28,0	3,50	23,15–23,29	1,45
84	–	42	28,1	3,51	23,30–23,44	1,46
83	29	–	28,2	3,52	23,45–23,59	1,47
82	–	41	28,3	3,53	24,00–24,14	1,48–1,49
81	28	–	28,4	3,54	24,15–24,29	1,50
80	–	40	28,5	3,55	24,30–24,44	1,51
79	27	–	28,6	3,56	24,45–24,59	1,52
78	–	39	28,7	3,57	25,00–25,14	1,53–1,54
77	26	–	28,8	3,58	25,15–25,29	1,55
76	–	38	28,9	3,59	25,30–25,44	1,56–1,57
75	25	–	29,0	4,00	25,45–25,59	1,58–1,59
74	–	37	29,1	4,01	26,00–26,14	2,00
73	24	–	29,2	4,02	26,15–26,29	2,01–2,02
72	–	36	29,3	4,03	26,30–26,44	2,03–2,04
71	23	–	29,4	4,04	26,45–26,59	2,05
70	–	35	29,5	4,05	27,00–27,14	2,06–2,07
69	22	–	29,6	4,06	27,15–27,29	2,08–2,09
68	–	34	29,7	4,07	27,30–27,44	2,10
67	21	–	29,8	4,08	27,45–27,59	2,11–2,14
66	–	33	29,9	4,09	28,00–28,14	2,15
65	20	–	30,0	4,10	28,15–28,29	2,16–2,19
64	–	32	30,1	4,11	28,30–28,44	2,20
63	19	–	30,2	4,12	28,45–28,59	2,21–2,24
62	–	31	30,3	4,13	29,00–29,14	2,25
61	18	–	30,4	4,14	29,15–29,29	2,26–2,29
60	–	30	30,5	4,15	29,30–29,44	2,30
59	17	–	30,6	4,16	29,45–29,59	2,31–2,34
58	–	29	30,7	4,17	30,00–30,29	2,35
57	16	–	30,8	4,18	30,30–30,59	2,36–2,39
56	–	28	30,9	4,19	31,00–31,29	2,40
55	15	–	31,0	4,20	31,30–31,59	2,41–2,44
54	–	27	31,1	4,21	32,00–32,29	2,45
53	14	–	31,2	4,22	32,30–32,59	2,46–2,49
52	–	26	31,3	4,23	33,00–33,29	2,50
51	13	–	31,4	4,24	33,30–33,59	2,51–2,54
50	12	25	31,5	4,25	34,00–34,29	2,55
49	–	–	31,6	4,26	34,30–34,59	2,56–2,59
48	–	24	31,7	4,27	35,00–35,29	3,00
47	–	–	31,8	4,28	35,30–35,59	3,01–3,04
46	–	–	31,9	4,29	36,00–36,29	3,05
45	11	23	32,0–32,3	4,30	36,30–36,59	3,06–3,09
44	10	22	32,4–32,7	4,31	37,00–37,29	3,10
43	–	–	32,8–33,1	4,32	37,30–37,59	3,11–3,14

42	9	21	33,2–33,5	4,33	38,00–38,29	3,15
41	–	–	33,6–33,9	4,34	38,30–38,59	3,16–3,19
40	8	20	34,0–34,5	4,35–4,39	39,00–39,29	3,20
39	–	–	34,6–35,1	4,40–4,49	39,30–39,49	3,21
38	–	19	35,2–35,7	4,50–4,54	39,50–40,09	3,22
37	–	–	35,8–36,3	4,55–5,04	40,10–40,29	3,23
36	–	–	36,4–36,9	5,05–5,09	40,30–40,59	3,24
35	–	18	37,0–37,4	5,10–5,14	41,00–41,19	3,25
34	–	–	37,5–37,9	5,15–5,17	41,20–41,49	3,26–3,29
33	7	17	38,0–38,5	5,18–5,21	41,50–42,09	3,30–3,31
32	–	–	38,6–38,9	5,22–5,24	42,10–42,39	3,32–3,34
31	–	–	39,0–39,4	5,25–5,29	42,40–42,59	3,35–3,37
30	–	16	39,5–39,9	5,30–5,34	43,00–43,19	3,38–3,40
29	–	15	40,0–40,4	5,35–5,39	43,20–43,49	3,41–3,45
28	–	14	40,5–40,9	5,40–5,44	43,50–44,09	3,46–3,55
27	–	–	41,0–41,4	5,45–5,54	44,10–44,39	3,56–4,05
26	–	13	41,5–41,9	5,55–5,59	44,40–44,59	4,06–4,15
25	6	12	42,0	6,00–6,04	45,00–45,19	4,16–4,20
24	–	11	42,1–42,5	6,05–6,09	45,20–45,49	4,21–4,30
23	–	10	42,6–42,9	6,10–6,19	45,50–46,09	4,31–4,35
22	–	–	43,0–43,9	6,20–6,24	46,10–46,39	4,36–4,45
21	–	9	44,0–44,9	6,25–6,29	46,40–46,59	4,46–4,50
20	5	8	45,0–45,9	6,30–6,34	47,00–47,19	4,51–5,00
19	–	7	46,0–46,9	6,35–6,39	47,20–47,49	5,01–5,10
18	–	–	47,0–47,9	6,40–6,49	47,50–48,09	5,11–5,15
17	–	6	48,0–48,9	6,50–6,54	48,10–48,39	5,16–5,25
16	–	–	49,0–49,9	6,55–6,59	48,40–48,59	5,26–5,30
15	4	5	50,0	7,00	49,00	5,31–5,40
14	–	–	50,1	7,01	49,01	5,41
13	–	4	50,2	7,02	49,02	5,42
12	–	–	50,3	7,03	49,03	5,43
11	–	–	50,4	7,04	49,04	5,44
10	3	3	50,5	7,05	49,05	5,45
9	–	–	50,6	7,06	49,06	5,46
8	–	2	50,7	7,07	49,07	5,47
7	–	–	50,8	7,08	49,08	5,48
6	–	–	50,9	7,09	49,09	5,49
5	2	–	51,0–51,1	7,10	49,10	5,50
4	–	–	51,2	7,11	49,11	5,51
3	–	–	51,3	7,12	49,12	5,52
2	–	–	51,4	7,13	49,13	5,53
1	1	1	51,5	7,14	49,14	5,54
0	0	0	более 51,5	более 7,14	более 49,14	более 5,54

На следующем этапе индивидуальной оценки определяют уровень владения сотрудниками боевыми приемами борьбы, который оценивается по результативности решения трех задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента. Если решено не менее двух задач, ставят оценку «удовлетворительно», во всех остальных случаях – оценку «неудовлетворительно».

За решение задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, ставится оценка:

«выполнено»: сотрудник уверенно и эффективно защитился от атакующих действий (переместился с пути движущейся атакующей конечности или направления ствола огнестрельного оружия, отбил атакующую конечность либо отвел ее в сторону, обозначил расслабляющий удар и освободился от захвата (обхвата)); подавил сопротивление (акцентированно обозначил удар, толчком или рывком вывел ассистента из равновесия); обезоружил; ограничил свободу передвижения ассистента (сковал его руки болевым приемом, надежным и удобным для сопровождения, надел наручники или связал, вынудил ассистента угрозой применения оружия подчиняться или условно применил его на поражение);

«не выполнено»: сотрудник неэффективно защитился от атакующих действий, не подавил сопротивление, не обезоружил, не ограничил свободу передвижения ассистента, медленно, неуверенно выполнил боевой прием борьбы.

Решение задачи, связанной с проведением наружного досмотра, применением специальных и подручных средств ограничения подвижности, оценивается следующим образом:

«выполнено»: сотрудник в соответствии с описанием, упреждая возможность внезапного нападения ассистента, вынудил его принять положение (позу) для осуществления наружного досмотра или сковывания специальными (подручными) средствами ограничения подвижности; существенно ограничил или лишил ассистента возможности изменить положение, сопротивляться; тщательно осуществил наружный досмотр (обнаружил и изъял макеты холодного или огнестрельного оружия) или же сковал его руки специальными (подручными) средствами ограничения подвижности, исключив возможность ассистента самостоятельно высвободиться из них;

«не выполнено»: сотрудник сблизился с ассистентом на расстояние удара в поле его зрения, не выполнил действий, обеспечивающих сохранение его крайне неустойчивого (или скованного) положения; поставил себя в положение, в котором у ассистента возникает действительная возможность нападения; небрежно провел наружный досмотр (не обнаружил макеты холодного или огнестрельного оружия), не сковал его руки специальными (подручными) средствами ограничения подвижности или сковал способом, не соответствующим описанию.

При решении задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, ассистент, имитируя атакующие действия, должен действовать решительно и наступательно, точно соблюдая условия задания и требования к характеру его выполнения: с дистанции, обуславливающей нанесение удара в контакт, не останавливая атакующую конечность в стадии замаха и (или) финального усилия, а в случае сковывания захватом осуществлять его с незначительным усилием (в случае нарушения ассистентом указанных условий текущая задача может быть заменена на другую).

Решение задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, предусматривающих выполнение защитных действий от ударов, освобождений от захватов и обхватов, пресечение действий с огнестрельным оружием, должно осуществляться с соблюдением условия, которое исключает возможность атакуемого заранее (до начала атаки) знать, какое атакующее действие будет проводить ассистент.

1.3. Моделирование профессионально-прикладной физической подготовки женщин – сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

Специализированным видом физического воспитания, осуществляемого в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии, является *профессионально-прикладная физическая подготовка* (ППФП)¹.

Основное назначение ППФП – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляют повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда².

Безусловно, в процессе трудовой деятельности возникают и факторы, которые как положительно, так и отрицательно влияют на двигательную деятельность (таблица 4). Их анализ применительно к деятельности сотрудников органов внутренних дел России в целом и сотрудников женского пола в частности позволяет заключить, что данная деятельность постоянно происходит в экстремальных условиях, поскольку совершается при таких доминирующих факторах, как высокое умственное физическое напряжение, отрицательные эмоциональные нагрузки. В связи с этим возрастает значимость физической подготовки не только как обязательного компонента профессиональной подготовки, но и как фактора профилактики отрицательных эмоциональных нагрузок, улучшения общей работоспособности, повышения и укрепления общего уровня здоровья.

Таблица 4

Изменения в состоянии организма в двигательной деятельности в процессе труда под влиянием отрицательно действующих факторов³

Состояние организма	Симптомы
Умственное утомление	Ухудшение внимания, увеличение времени двигательной реакции, снижение умственной и физической работоспособности
Физическое утомление	Нарушение точности дозирования мышечных усилий, воспроизведения интервалов времени реагирования на движущийся объект, снижение физической работоспособности
Гиподинамия, гипокинезия	Нарушение точности и быстроты действий, снижение умственной и физической работоспособности
Нахождение на высоте в условиях ограниченной опоры	Значительное нервно-психическое напряжение в связи с непрерывным контролем за положением собственного тела в пространстве, увеличение суммарной амплитуды тремора и ЧСС, ухудшение функционирования двигательного анализатора, проявление отрицательных эмоций
Статическое напряжение мышц	Нарушение точности движений вследствие усиления проприоцептивной пульсации, увеличение времени реакции
Отрицательные эмоциональные нагрузки	Ухудшение координации и точности движений, несоразмерности усилий, снижение способности сохранять равновесие
Высокая температура	Сдвиги в работе терморегуляторного аппарата, напряжение сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма человека, послерабочее снижение мышечной выносливости к статическому напряжению, уменьшение объема внимания

¹ См.: Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М., 2009. 480 с.

² Там же.

³ Там же.

Методическое обеспечение ППФП реализуется на основе общепедагогических и специфических принципов методики физического воспитания, которые раскрывают особенности ее структуры и содержания в современных условиях высшей профессиональной системы образования и трудовой деятельности сотрудниц органов внутренних дел. Успешность ППФП зависит от широкого использования средств общей и специальной физической подготовки¹. Опора на указанные условия способствует эффективной организации ППФП сотрудниц полиции, позволяет сократить затраченное время на их подготовку, рационально и целенаправленно строить процесс обучения в системе высшего профессионального обучения, оптимально подбирать методы и средства для организации ППФП².

Физические качества, функциональные возможности и системы человеческого организма, сформированные и развитые в ходе организации общей физической подготовки, получают развитие при ППФП и благотворно сказываются не только на процессе обучения и подготовки сотрудниц полиции, но и их будущей профессиональной деятельности.

На современном этапе развития российского общества растут требования к уровню физической, боевой подготовки офицера системы МВД России, умению в усложненных и отягощенных условиях решать поставленные задачи, правильно, рационально, эффективно организовать профессиональную деятельность. Специфика профессиональной деятельности полицейского, особенно сотрудниц органов внутренних дел, предъявляет серьезные *требования к организации системы обучения и физической подготовки*³. В связи с этим следует:

– при организации ППФП опираться на составляющие общей физподготовки, которые участвовали в формировании и развитии наиболее значимых физических качеств, двигательных действий, а также способностей;

– на стадии овладения профессионально-прикладными двигательными навыками проводить тщательный анализ сформированных навыков, видеть положительные и отрицательные последствия при переносе данных навыков в новую плоскость физической подготовки, проводить своевременную коррекцию;

– четко отслеживать объемы тренировочных нагрузок и процессы, влияющие на рост физической подготовленности, с обязательным выполнением требования учета физиологических особенностей, особенностей функционирования различных систем организма;

– своевременно корректировать отклонения в уровне физического развития тренирующихся через разработку новых комплексов двигательных действий;

– учитывать индивидуальные особенности при планировании системы занятий по овладению физическими упражнениями.

Данные требования создают условия для положительного и эффективного влияния результатов общей физической подготовки на уровень ППФП сотрудниц органов внутренних дел.

Методика ППФП сотрудниц органов внутренних дел и курсанток на современном этапе развития нашего общества и системы МВД России должна быть привязана как к процессу моделирования требований профессиональной деятельности, так и особенностям и возможностям

¹ См.: Панова О. С., Шутина Д. Д. Совершенствование физической подготовки сотрудников ОВД России // Современные научные исследования в сфере педагогики и психологии: сб. результатов науч. исследований. Киров, 2018. С. 557–561.

² См.: Панова О. С. Проблемы и перспективы физической подготовки женщин – сотрудников полиции России // Достижения вузовской науки – 2018: сб. ст. междунар. науч.-практ. конкурса: в 3 ч. Ч. 3. Пенза, 2018. С. 109–111.

³ См.: Воротник А. Н. Методика профессиональной физической подготовки женщин, обучающихся в вузах МВД России: дис. ... канд. пед. наук. М., 2016. 233 с.

функциональных систем женского организма. Процесс моделирования требований к профессиональной деятельности должен учитывать реальные характеристики и условия конкретной профессиональной деятельности. Формируемая физическая способность женского организма должна соответствовать тем интенсивным нагрузкам и требованиям, которые предъявляет профессиональная деятельность. Модельные двигательные действия (физические упражнения) должны быть действенными и направленными на увеличение функциональных возможностей организма. Средства физической подготовки, применяемые при организации ППФП сотрудниц органов внутренних дел, должны быть эффективными, позволяющими адаптировать требования, которые предъявляются к профессиональной деятельности полицейского, к реальным условиям трудовой деятельности.

Моделирование процесса ППФП на основе предъявления требований к профессиональной деятельности должно иметь результативный итог через демонстрацию высокого уровня двигательных действий, а также функциональных возможностей женского организма. Экстремальные условия профессиональной деятельности способствуют ступенчатому моделированию тренировочных нагрузок – от минимальных с постепенному увеличению, вплоть до максимальных, создавая таким образом запас прочности работы и резервов функциональных систем женского организма. Эффективное средство увеличения функциональных резервов организма, мобилизующихся в экстремальных условиях трудовой деятельности полицейского, – это занятия служебно-прикладными и военно-прикладными видами спорта, через систематические тренировки и участие в соревновательной деятельности. Отдельные требования к профессиональной деятельности в процессе ППФП достигаются через избирательное моделирование при рассмотрении разделов программы по физической подготовке:

- гимнастика и атлетическая подготовка;
- преодоление полосы препятствий;
- рукопашный бой;
- лыжная подготовка.

Особенностью системы профессионального образования сотрудников системы органов внутренних дел России является наибольшее приближение содержания обучения к специфике задач, выполняемых сотрудниками, в том числе таких, как охрана общественного порядка, силовое пресечение преступлений, административных правонарушений и задержание лиц, их совершивших.

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел характеризуется разнообразием практических ситуаций, которые связаны с экстремальными, опасными для жизни явлениями.

В структуру правоохранительной деятельности современного развития общества входят:

- самозащита и последующее задержание правонарушителей;
- преследование правонарушителей;
- задержание правонарушителей, застигнутых при совершении противоправного действия;
- задержание правонарушителей, которые оказывают активное сопротивление;
- защита граждан;
- пресечение противоправных действий путем применения табельного оружия на поражение, на дистанции, исключая непосредственный силовой контакт с правонарушителем¹.

¹ См.: Овчинников В. А., Галкин В. Н., Плешивцев А. Ю. Профессионально важные физические способности сотрудников органов внутренних дел России // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2013. № 4. С. 172–176.

Реализация изложенных действий в различных ситуациях всегда связана с большой умственной, психологической, физической напряженностью. Важным условием ППФП выступает формирование психологической устойчивости у работника, особенно у женщин, к проявляющимся факторам профессиональной деятельности сотрудника.

Важная роль в процессе интенсификации, выбора форм проведения занятий по ППФП женщин отводится соревновательным формам по различным видам спорта, как служебно-прикладным, так и военно-прикладным. Данные формы наиболее эффективны в процессе углубленной специализации в избранном служебно-прикладном виде спорта. В этом случае занятия превращаются в специализированные спортивные тренировки.

А. И. Ткаченко¹ научно обосновал методику формирования навыков боевых приемов борьбы курсанток в образовательных организациях МВД России на основе использования специализированных комплексов (тренировочных заданий), моделирующих относительно самостоятельные, логически завершенные эпизоды схватки с правонарушителем.

Подводя итог изложенному, следует сказать, что на современном этапе развития теории и методики физического воспитания и спорта в целом и применительно к физической подготовке сотрудниц органов внутренних дел в частности перспективными направлениями являются моделирование процесса физической подготовки с учетом специфики профессии, условий выполнения оперативно-служебных задач, повышение уровня контроля двигательной деятельности, использование различных технических средств, применение различных полигонных форм обучения, которые позволяют смоделировать условия проведения задержания правонарушителей, а также использование сопряженных методов в физической подготовке женщин.

¹ См.: Ткаченко А. И. Методика обучения боевым приемам борьбы курсанток-женщин вузов МВД России: дис. ... канд. пед. наук. М., 2007. 145 с.

ГЛАВА 2

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН

При планировании и проведении занятий по физической подготовке сотрудниц полиции важно учитывать: особенности строения и функционирования различных систем организма женщин, определяющие, в частности, уровень умственного, физического, психического развития и работоспособности; влияние социально-психологических факторов на биологические функции организма; более медленное и длительное протекание адаптационных процессов женского организма по сравнению с мужским.

Следует выделить *особенности проведения занятий по подготовке сотрудниц полиции*:

- 1) комплексная подготовка, которая должна включать в себя физическую, тактическую и психологическую подготовку;
- 2) изменение условий применения навыков боевых приемов борьбы. Они должны быть направлены на организацию самообороны;
- 3) формирование и развитие умения использования в поведенческой деятельности нанесения точечных ударов по болевым точкам человека;
- 4) использование специальных упражнений, направленных на преодоление психологического барьера – страха в критических ситуациях. Применение различных моделей поведенческой деятельности в осложненных ситуациях создаст условия для формирования устойчивости психофизической подготовленности.

Физическая подготовка оказывает влияние на физиологию занимающихся. В результате выполнения повторяющейся работы при увеличении ее дозировок и общего объема человеческий организм подвергается изменениям. Они происходят в области морфологии, физиологических и биохимических процессов и направлены на повышение работоспособности человека.

Рациональное применение физических нагрузок во время физической подготовки или спортивной тренировки позволяет повысить функциональные возможности женского организма, направить их на достижение высоких результатов.

Рассматривая *физиологические особенности спортивной тренировки женщин*, следует обратить внимание:

- 1) на особенности морфологического строения и функциональных возможностей женского организма;
- 2) изменения функциональной подготовленности в ходе спортивного тренировочного процесса;
- 3) биологический цикл женщины, его особенности и влияние на спортивно-тренировочный процесс.

Существенное влияние на спортивные занятия, спортивный тренировочный процесс, умственную и физическую работоспособность женщины оказывают особенности телосложения, функциональные возможности, половая система и психика.

Характеризуя центральную нервную систему и сенсорные системы женщины, необходимо обратить внимание на следующее:

1. Речевая информация воспринимается у женщины не только левым, но и правым полушарием мозга. Оба полушария мозга взаимодействуют и сотрудничают, поэтому женщины способны перерабатывать речевую информацию на достаточно высоком уровне. Таким образом,

доминирующими методами обучения женщин в спорте должны стать рассказ, беседа. Словесно анализируя движения, их элементы, разбирая ошибки, женщина способна ускоренными темпами освоить двигательные навыки.

2. Имея достаточно высокий уровень обучаемости и мотивации, женщина способна быстро и результативно решать стереотипные задачи, добиваясь значительных успехов (мужчины быстрее решают новые задачи).

3. Женщины более эмоционально возбудимы, эмоционально неустойчивы и тревожны, поэтому в работе с ними необходимо учитывать такие педагогические воздействия, как поощрение и замечание.

4. У женщины хорошо развиты координация движений, четкость, плавность благодаря сенсорным системам: двигательной и вестибулярной системам, чувствительности кожных рецепторов, а также мышечным чувствам.

5. Обладая глубоким и острым зрением, женщина имеет более широкое поле зрения, чем мужчина, что способствует проявлению более выраженной реакции. Поэтому женщина уверенно ориентируется в движениях и в пространстве¹.

Сравнительный анализ особенностей двигательного аппарата и физических качеств женщин и мужчин показывает следующее.

1. Одной из морфологических особенностей женщин является сдвиг центра масс книзу. Это объясняется тем, что у женщин по сравнению с мужчинами более хрупкий скелет, меньшая масса и длина тела, узкие плечи, широкий и низко расположенный таз, длинное туловище, короткие конечности. Размеры тела женщины и мужчины, их различия предполагают разный уровень и продолжительность работоспособности. У женщины работоспособность будет менее продолжительна, высокий уровень нагрузок менее характерен для спортсменок.

2. Женщина обладает гибкостью и пластичностью, что прежде всего объясняется подвижностью позвоночника и эластичностью связочного аппарата, способствующими возможности значительно увеличивать амплитуду движений и обусловленными наличием в связках и мышцах женщины в большей степени эластина, чем коллагена. В то же время женщина имеет слабый связочный и мышечный аппарат. Такая особенность при усиленных нагрузках значительно сказывается на позвоночнике, стопах, приводя к их деформациям.

3. Развитие женского организма физически идет более высокими темпами, чем мужского.

4. Женщина имеет меньшую абсолютную мышечную силу из-за утонченных мышечных волокон, но относительная сила может достигать показателя мужчины. Сила бедренных мышц выше, чем у мужчин, а из-за слабых мышц рук, туловища, плечевого пояса произвольная сила меньше. На объем мышечной ткани влияют размеры тела: у женщин он меньше, чем у мужчин.

5. Женщина более вынослива в продолжительной циклической работе, имеющей аэробный характер, т. е. общая выносливость достаточно высока.

6. Женщина приспосабливается в циклической работе значительной или умеренной мощности благодаря значительным жировым запасам и возможности их использовать как источник внутренней энергии.

7. Статические нагрузки (продолжительные и мощные) менее благоприятно влияют на организм женщины, могут привести к значительным изменениям, особенно в сердечно-сосудистой системе в силу отсутствия совершенства моторно-висцеральных рефлексов.

¹ См.: Коц Я. М. Спортивная физиология: учеб. для институтов физической культуры. М., 1998. 200 с.

8. У женщин уменьшены сердечные объемы, емкость и глубина легких, чем объясняются более частое дыхание и пульс, более высокое АД, меньшее количество кислорода и гемоглобина в крови (значит, аэробные возможности значительно ниже, чем у мужчин). Женской дыхательной системе присуще учащенное дыхание, так как глубина и емкость легких снижена по сравнению с мужчинами. Следовательно, функциональные возможности систем дыхания и кровообращения снижены¹.

Энергетические, аэробные и анаэробные возможности женщины заключаются в следующем:

1. Женщина имеет лучшую приспособляемость к изменениям окружающей среды (болезнь, голодание и голод, кровопотеря, повышение и снижение температурного режима и др.) благодаря значительно низкому основному уровню обмена веществ, продолжительность жизни больше, чем у мужчины.

2. Уровень и характер нагрузок, экономичная техника исполнения физических упражнений, особенности строения тела влияют на энергозатраты женщины. Как правило, они выше.

3. Женщина владеет более совершенной терморегуляцией, чем мужчина (экономное потоотделение, способность сохранения постоянного температурного режима тела в изменяющихся условиях и при влиянии окружающей среды и др.).

4. Мощность аэробных и анаэробных процессов и возможностей, их емкость у женщин меньше.

Рассматривая аэробную работоспособность (выносливость), необходимо отметить, что до определенного периода физического развития девочек и мальчиков различия в максимальном потреблении кислорода (МПК) минимальны. С возрастом разница стирается и показатели становятся приблизительно одинаковыми, но у спортсменов женщин и мужчин показатели разнятся. У женщин аэробная мощность меньше, чем у мужчин, поэтому и результативность в различных видах спорта, требующих выносливости, будет ниже².

Емкость анаэробных энергетических систем (АТФ и КФ, фосфагенной и лактаcidной) у женщины меньше, чем у мужчины. На данный показатель влияет количество мышечных фосфагенов и содержание молочной кислоты в крови женщины после максимальных анаэробных нагрузок. Показатели их у женщин меньше, чем у мужчин. Это связано с количеством мышечной ткани, весом тела. Так как у женщины эти показатели меньше, чем у мужчины, анаэробная работоспособность женщины снижена. Женщины обладают способностью на высоком уровне утилизировать жиры. При нагрузках этот процесс у них происходит легче и быстрее, чем у мужчин³.

Несмотря на морфофункциональные особенности, занимаясь различными видами спорта, женщины широко используют индивидуальные возможности по развитию выносливости путем тренировки своих функциональных систем (кровообращения, энергообеспечения, сердечной мышцы и др.). Именно морфологические особенности женщин определяют отбор и выбор вида спорта для занятий.

Функциональное состояние женского организма, физические качества, спортивная работоспособность и тренировочный процесс зависят от биологического цикла женщины.

¹ См.: Зайцев А. А., Литасов П. П. Педагогические и социальные аспекты профессионально-прикладной физической подготовки женщин // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2017. № 4 (50). С. 120–121.

² См.: Наумов С. Б., Гумеров К. Р. Развитие физических и психологических качеств сотрудников милиции: учеб.-метод. пособие. Саратов, 2007. 48 с.

³ См.: Панова О. С. Особенности методики развития выносливости // Научные достижения и открытия – 2017: сб. ст. III Междунар. науч.-практ. конкурса. Пенза, 2017. С. 194–198.

Биологический цикл женского организма – это овариально-менструальный цикл. Процессы метаболизма женщины и результаты процесса физической подготовки (тренировочного процесса), его результаты тесно связаны с менструальным циклом.

1. В период менструальной фазы в период менструального кровотечения резко изменяется процесс обмена веществ (он уменьшается). Внимание становится рассеянным. Действие и чувствительность сенсорных систем снижаются. Резко проявляются признаки эмоциональной неустойчивости и раздражительности. Снижаются частота дыхания и сердцебиение, расширяются сосуды. В этот период количество силовых нагрузок должно быть уменьшено или ограничено.

2. В период фолликулярной фазы женщины в спорте и в тренировочном процессе может достигнуть высоких результатов, так как терпимость к боли тесно связана с ростом уровня выносливости и скоростных способностей.

3. В период овуляции растет мощность женского организма, которую можно направить на достижение серьезных показателей, вплоть до рекордов. Но в то же время в эту фазу в женском организме растет уровень эстрогена, из-за чего существует риск различного рода травм в ходе спортивной тренировки.

4. В период лютеиновой (постовуляторной) фазы повышается температура тела женщины, устанавливается высокий уровень напряжения сердечно-сосудистой системы, снижается работоспособность, возможен набор веса. Спортивные тренировки в эту фазу применяют как инструмент сжигания жира. Жировые накопления используются как топливные резервы организма.

Умеренный тренировочный процесс (процесс физической подготовки) должен быть индивидуально организован для каждой женщины. Как правило, менструальный цикл не оказывает существенного влияния на работоспособность женщин в спорте (при усиленных занятиях физической культурой и спортом).

Во время менструального цикла организм женщин, участвующих в спортивных тренировках, привыкает к изменениям в различных системах. Гомеостатические действия охватывают нервную, сердечно-сосудистую, эндокринную, кровеносную и другие системы, влияющие на обмен веществ. В короткое время женский организм способен восстановить равновесное действие всех систем и органов, нарушенное как внутренней, так и внешней средой.

Тренировочная, спортивная, состязательная практика свидетельствует о том, что женщины показывают как обычные, так и рекордные результаты. Лишь у пятой части спортсменок показатели снижаются. Поэтому, организуя тренировочный процесс женщин-спортсменок, необходимо строго учитывать индивидуальные анатомические и физиологические особенности женского организма.

Адаптация проявляется многогранно и разнообразно: в тренировках с применением разнонаправленных нагрузок, с нагрузками на различные сенсорные системы и органы, с усложненными нагрузками. Но какие бы ни выбирались нагрузки в тренировочном процессе женщины, они должны обязательно учитывать текущее состояние женского организма. Тренировочный процесс необходимо оптимизировать, чтобы сохранить здоровье женщин, занимающихся физической культурой и спортом¹.

Большую роль в тренировочном процессе играет самоконтроль, при осуществлении которого женщины проводят активное наблюдение за внутренним состоянием организма и его оценку.

¹ См.: Панова О. С. Особенности физической подготовки женщин – сотрудников полиции // Современные тенденции развития науки и технологий: междунар. науч.-практ. конф. Казань, 2016. С. 113–117.

Для эффективной организации процесса физической подготовки сотрудниц органов внутренних дел важное значение имеют *психолого-педагогические условия*, представляющие собой совокупность взаимосвязанных возможностей образовательной и материально-пространственной среды, которые направлены на преобразование конкретных характеристик личности¹.

При организации и планировании процесса физической подготовки женщин следует учитывать и их психологические особенности. Психика женщин отличается большей эмоциональной мобильностью, что проявляется в более выраженных сменах настроения, его неустойчивости, на это оказывают влияние самые разнообразные факторы. Женщины сильнее, чем мужчины, подвержены тревожности, что способствует формированию таких неблагоприятных психических состояний, как волнение, депрессия, фрустрация. У женщин из-за большей эмоциональной лабильности возникают внутригрупповые конфликты, развитие и последующее протекание которых в ряде случаев бывает крайне трудно прогнозировать².

Вышеуказанные явления усложняют психологическую адаптацию занимающихся к условиям работы, физическим нагрузкам, которые способствуют наиболее полному использованию их физических и тактических возможностей.

При первых признаках нервно-психической активности тренеру (педагогу, преподавателю физической подготовки) необходимо применять педагогические приемы для устранения (профилактики) таких состояний, в частности изменить объем, интенсивность и даже характер нагрузки, манеру общения, использовать различные технические средства обучения, произвести замену ассистента, если упражнения выполняются в парах, и др.

Работая с женщинами, необходимо обращать внимание на эмоциональную составляющую тренировочного процесса (процесса физической подготовки). Хорошим способом повышения эффективности служит применение технических средств обучения, нестандартных упражнений (не только их структуры, но и условий выполнения), различного инвентаря и оборудования, разных сопряженных методов, используемых в физической подготовке³.

Для проявления такого качества, как агрессия, у женщин и мужчин возникают различные установки. Чувство вины и тревоги мужчины испытывают гораздо реже, чем женщины. Женщины в первую очередь обеспокоены последствиями агрессии для них самих. Р. Бэрон и Д. Ричардсон⁴ отмечают, что женщины рассматривают агрессивное поведение как экспрессию – как способ снятия стресса, выражения гнева, высвобождения агрессивной энергии, а мужчины видят в агрессии модель поведения для получения различного материального и социального вознаграждения.

Сотрудники органов внутренних дел, сталкиваясь в различных ситуациях с агрессией со стороны правонарушителей мужчин и женщин, должны учитывать характер проявления агрессии у тех и других.

Исходя из вышеизложенного, можно выявить следующие особенности обучения физическим упражнениям женщин:

1. Необходимо наличие целостной программы овладения двигательными действиями.

¹ См.: Ипполитова Н., Стерхова Н. Анализ понятия «педагогические условия»: сущность, классификация // *General and Professional Education*. 2012. № 1. URL: http://genproedu.com/paper/2012-01/full_008-014.pdf (дата обращения: 10.02.2019).

² См.: Уэйдерберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев, 2001. 336 с.

³ См.: Зайцев А. А., Литасов П. П. Педагогические и социальные аспекты профессионально-прикладной физической подготовки женщин // *Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России*. 2017. № 4 (50). С. 120–121.

⁴ См.: Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. СПб., 1999. 352 с.

2. В жестко соревновательном периоде в условиях стресса женщины должны применять различные технико-тактические приемы.

3. Техническая подготовка женщин в различных видах спорта должна решать поставленные соревновательные цели при выполнении упражнений.

4. У сотрудниц органов внутренних дел России должна быть сформирована на высоком уровне не только личностная, но и командная мотивация.

5. В ходе овладения двигательными действиями женщина подвергается не только значительным физическим, но и психологическим нагрузкам.

6. На двигательные действия женщин оказывает серьезное влияние психомоторика.

7. Сенсомоторные реакции женщин-спортсменок длительнее, чем у мужчин-спортсменов.

8. Максимальный темп двигательных действий у женщин меньше.

Процесс обучения двигательным действиям имеет ряд общепедагогических особенностей: ведущая роль в освоении учебного материала отводится активной двигательной деятельности; процесс формирования множества систем двигательных навыков; формирование и эффективное развитие комплекса двигательных качеств; направленность всего процесса на создание условий для формирования положительной мотивации¹.

Выделяют следующие принципы, характеризующие особенности процесса обучения двигательным действиям²:

– сознательности и активности. Процесс изучения и освоения двигательных действий должен происходить осознанно, через понимание поставленных конкретных целей и задач, поиск способов их решения и выполнения. Через сознательный характер процесса обучения у тренирующейся должна выработываться активность, которая является серьезным условием для систематических физических упражнений, стремления к саморазвитию, самореализации и самосовершенствованию;

– наглядности. От живого созерцания к практическому познанию. От показа к повторению. Реализацию данного принципа можно представить в виде цепочки из взаимосвязанных и взаимозависимых звеньев: живое созерцание – восприятие – осмысление – практическая реализация; показ – повторение – индивидуальное исполнение. Наблюдение является основой формирования представления о двигательных действиях;

– систематичности. Систематическое выполнение упражнений – главное условие результативности процесса обучения. В ходе этого процесса у любого человека изменяются функциональные показатели организма;

– постепенности. Сущность этого принципа проявляется в изменении объема и интенсивности нагрузок (от минимума к максимуму), тактических подходов, применении технических средств, усложненной техники выполнения физических упражнений, нахождении оптимальных нагрузок. В ходе обучения двигательным действиям обязательным условием выступает учет таких факторов, как натренированность, возрастные, половые, индивидуальные условия и др.;

– последовательности. Данный принцип находит отражение в ступенчатом процессе обучения двигательным действиям. Постепенно увеличение нагрузок от малого к большому, от легкого к более трудному. Каждый раз на занятиях женщины должны приобретать что-то новое, не освоенное ранее, в своем саморазвитии и самосовершенствовании постепенно подниматься

¹ См.: Панова О. С. Проблема формирования мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом у курсантов и студентов вузов // Современные научные исследования и разработки. 2017. № 4 (12). С. 456–458.

² См.: Матвеев Л. П. Основы спортивной подготовки. М., 1977. 280 с.

по «ступенькам». Двигательные действия характеризует постоянный поиск способов совершенствования выполнения действий;

– индивидуализации. Обязательным условием процесса обучения двигательным действиям является учет индивидуальных особенностей женщин. Это связано прежде всего с уровнями физической подготовленности, возрастными особенностями, спецификой личностного реагирования на предлагаемые нагрузки, внешними факторами, стилем выполнения физических упражнений, особенностями психики, выбранным видом спортивной специализации.

Процесс обучения двигательным действиям (физическим упражнениям) предъявляет к тренеру обязательное требование знать методы обучения (способы воздействия) и владеть ими.

Различают три группы методов обучения: словесные, наглядные, практические. Особое значение имеют практические методы. Словесные и наглядные группы методов способствуют формированию предпосылок к исполнению двигательных действий различными способами.

Процесс обучения двигательным действиям (физическим упражнениям) будет развиваться положительно при условии наличия у женщин физической, координационной (двигательной) и психологической готовности.

Физическую готовность характеризуют определенный уровень сформированности физических качеств, наличие силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости. Показателем координационной (двигательной) готовности является владение определенным объемом движений и двигательных шаблонов. Наличие мотивационных установок к успешному применению технических и тактических приемов, осознанность правильности выбора приема, уверенность в получении положительного результата, настойчивость, способность преодолеть страх, смелость характеризуют психологическую готовность.

Процесс формирования двигательных навыков можно представить в виде цепочки, состоящей из особо значимых звеньев: знания – представления – умения – навыки. Его успешность зависит от имеющегося у женщин практического опыта в освоении двигательных действий, умения правильно осуществить перенос имеющихся навыков, от готовности физически, психологически, координационно к процессу освоения двигательных действий, а также от самого процесса обучения: первоначального обучения, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования.

ГЛАВА 3

ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЖЕНЩИН – СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

3.1. Особенности развития физических способностей женщин – сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

Физическая подготовленность является производной от уровня развития *физических качеств*. Выделяют пять основных физических качеств: выносливость, гибкость, силу, быстроту, ловкость. Производными от физических качеств выступают *физические способности*: скоростно-силовые способности, координационные способности и др. Совокупность оптимального развития данных физических качеств и способностей обеспечивает хорошую общую физическую подготовленность.

Сравнительная характеристика силы показывает, что у женщин сила мышц на 10–30 % меньше, чем у мужчин. Более слабыми являются сгибатели и разгибатели мышц. Однако женщины отличаются высокоразвитой способностью согласовывать движения, хорошей выразительностью, пластичностью движений, чувством ритма, обладают отличной гибкостью. Меньшая сила мышц и способность в течение длительного времени производить усилие ограничивают возможную физическую работоспособность женщин при силовых и статических усилиях. Поэтому напряженные силовые движения и упражнения статического характера могут в большей мере оказать неблагоприятное воздействие на организм женщин¹.

Одной из особенностей развития силы мышц у женщин является применение по преимуществу физических упражнений с отягощениями, равными собственному весу. Использование на занятиях штанги, гирь, гантелей также возможно, но при условии, что их вес не будет предельным. Распределение нагрузки на мышцы должно быть равномерным с преобладанием упражнений для мышц живота и спины, связанных с детородной функцией женщин.

Важным физическим качеством женщины является общая выносливость. Ее развитие должно осуществляться с помощью циклических упражнений: бега, ходьбы на лыжах и т. д. Все эти физические упражнения способствуют развитию аэробных возможностей организма.

Быстрота – это врожденное качество человека, поэтому его тренировка довольно затруднительна. Быстроту у женщин необходимо развивать с помощью различных физических упражнений взрывного характера, пробеганием небольших отрезков, прыжков, гимнастических упражнений, выполняемых с максимальной скоростью и предельной концентрацией внимания.

Немаловажное значение для нормальной работоспособности женщин имеет такое физическое качество, как гибкость, необходимое для выполнения многих боевых приемов борьбы. У женщин здесь преимущество: их показатели гибкости, как правило, выше, чем у мужчин. Основным средством развития гибкости как и мужчин, так и женщин являются упражнения на растягивание².

¹ См.: Панова О. С., Шутина Д. Д. Совершенствование физической подготовки сотрудников ОВД России // Современные научные исследования в сфере педагогики и психологии: сб. результатов науч. исследований. Киров, 2018. С. 557–561.

² См.: Панова О. С. Особенности организации физической подготовки сотрудников ОВД России // Лучшая научно-исследовательская работа – 2018: сб. ст. XIV Междунар. науч.-исслед. конкурса. Пенза, 2018. С. 145–147.

Общая физическая подготовка сотрудниц органов внутренних дел сводится к подготовке таких физических качеств, как сила, быстрота, ловкость и выносливость.

Контрольными упражнениями на развитие силы являются сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин; на развитие быстроты – челночный бег 10×10 м; на развитие выносливости – бег (кросс) на 1 км, бег на лыжах на 5 км и плавание на 100 м.

Анализ специальной литературы по проблеме оптимального количества часов в неделю физической подготовки для эффективного протекания адаптации и совершенствования физической подготовленности составляет не менее шести часов. Поэтому, кроме обязательных двух часов в неделю, женщинам необходимо развивать физические качества и способности самостоятельно не менее двух раз в неделю по два часа. Желательно заниматься физическими упражнениями регулярно, в течение года. Если учитывать, что контроль физической подготовленности проводится не менее одного раза в соответствии с приказом МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», то оптимальная физическая форма приходится на момент контрольной сдачи нормативов и боевых приемов борьбы.

Во многих образовательных организациях, территориальных органах управления МВД России, отделах сдача контрольных нормативов и боевых приемов борьбы организуется два раза в год. Данный способ контроля наиболее оптимален. Планировать контроль нужно в январе – феврале и июне – июле текущего года.

Таким образом, планировать нагрузку следует исходя из двух больших циклов подготовки: первый период (осенне-зимний) – с сентября по январь, второй (весенне-летний) – с февраля по июль. Общая продолжительность периода для самостоятельной физической подготовки составляет 48 недель (отпуск не учитывается) с двумя перерывами на отпуск.

Минимальное количество занятий по самостоятельной физической подготовке – два-три в неделю. Безусловно, если количество занятий в неделю уменьшается, общая нагрузка одного занятия увеличивается.

Анализ специальной литературы и проведенные автором пособия исследования позволяют сделать вывод, что наиболее оптимальный вариант организации самостоятельной физической подготовки в мезоциклах – блочно-модульный, состоящий из четырех недельных мезоциклов, на три недели из которых приходится нагрузочная часть блока и одна неделя разгрузочная¹.

В разгрузочном блоке нагрузка снижается вдвое для стимулирования процессов восстановления. Далее нагрузка постепенно увеличивается, с каждой последующей неделей, а потом рассчитывается индивидуально в зависимости от темпов адаптации. Нагрузка в последующие годы службы увеличивается постепенно и варьируется в течение года в зависимости от индивидуальных темпов адаптации. В зависимости от возраста для женщин старше 30 лет (в некоторых случаях 35 лет) физическая нагрузка должна сохранять оптимальную двигательную активность и физическую форму и поддерживать их на определенном уровне, до 30 лет (в некоторых случаях 35 лет) нагрузка должна иметь развивающий характер.

¹ См.: Технология самостоятельной физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России: учеб. пособие / О. С. Панова [и др.]. Волгоград, 2018. 92 с.; Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю. Ф. Курамшина. 2-е изд., испр. М., 2004. 464 с.

3.2. Средства развития физических качеств и способностей женщин – сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

Для подготовки к таким упражнениям, как сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин, челночный бег 10×10 м, необходимо комплексное развитие локальной силы мышц нижних, верхних конечностей, мышц спины, брюшного пресса, а также локальной силовой выносливости указанных мышечных групп, быстроты и координации движений.

Для развития силовых способностей, силовой выносливости, координационных способностей мышц ног, рук, спины, брюшного пресса рекомендуется выполнять упражнения, представленные ниже.

1. Приседания с собственным весом (рис. 1).



Рис. 1

2. Ходьба выпадами (рис. 2).



Рис. 2

3. Приседания с диском сверху на прямых руках (рис. 3).



Рис. 3

4. Приседания с диском с широкой постановкой ног (рис. 4).



Рис. 4

5. Приседания с опорой на фитбол у стены (рис. 5).

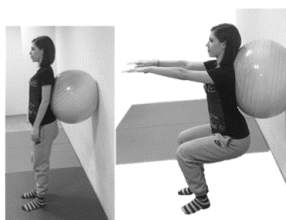


Рис. 5

6. Выпад в сторону (рис. 6).



Рис. 6

7. Выпад в сторону с диском на согнутых руках (рис. 7).



Рис. 7

8. Выпад в сторону с диском на прямых руках (рис. 8).

Рис. 8

9. Приседания на одной ноге с опорой на скамью (рис. 9).



Рис. 9

10. Приседания на одной ноге.

11. Приседания на одной ноге с гантелями с опорой на фитбол (рис. 10).



Рис. 10

12. Разгибание в тазобедренном суставе из положения лежа на спине (рис. 11).



Рис. 11

13. Разгибание в тазобедренном суставе из положения лежа на спине с отягощением (рис. 12).



Рис. 12

14. Разгибание в тазобедренном суставе из положения лежа на спине с махом согнутой ногой (рис. 13).



Рис. 13

15. Разгибание в тазобедренном суставе из положения лежа на спине с махом согнутой ногой с отягощением (рис. 14).



Рис. 14

16. Приседания (опора на фитбол у стены) со сгибанием рук в локтевых суставах с гантелями (рис. 15).

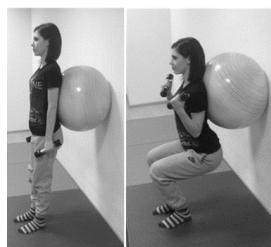


Рис. 15

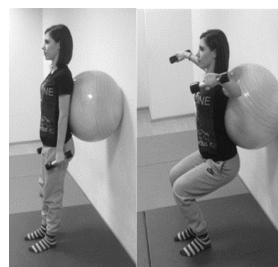


Рис. 16

17. Приседания (опора на фитбол у стены) с добавлением махов руками в стороны с гантелями (рис. 16).

18. Махи ногами из упора стоя на коленях (рис. 17).



Рис. 17

19. Махи ногами из упора стоя на коленях с подтягиванием колена к груди (рис. 18).



Рис. 18

20. Удерживать положение «ласточка» 30–40 с поочередно на одной и другой ноге (рис. 19).



Рис. 19

21. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине (рис. 20).



Рис. 20

22. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях (рис. 21).



Рис. 21

23. Попеременные скручивания туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях (рис. 22).



Рис. 22

24. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы вверх (рис. 23).



Рис. 23

25. Подъем прямых ног до угла 90° из положения лежа на спине (рис. 24).



Рис. 24

26. Попеременные скрестные махи руками и ногами из положения лежа на спине (рис. 25).



Рис. 25

27. Складка из положения лежа на спине с прямыми руками и ногами (рис. 26).



Рис. 26

28. Складка из положения лежа на спине с согнутыми руками и ногами (рис. 27).



Рис. 27

29. Подъем согнутых ног до касания груди из положения лежа на спине (рис. 28).



Рис. 28

30. Из положения стоя на коленях с опорой руками на тренажер для мышц живота (колесо) разгибание и сгибание туловища (рис. 29).



Рис. 29

31. Из положения стоя с опорой руками на тренажер для мышц живота (колесо) разгибание и сгибание туловища (рис. 30).



Рис. 30

32. Из положения сидя на фитболе разгибание и сгибание туловища (рис. 31).



Рис. 31

33. Из положения упор лежа (ноги на фитболе) согнуть и разогнуть туловище, подкатив мяч ногами (рис. 32).



Рис. 32

34. Из положения лежа на животе (руки вперед) разогнуть туловище, подняв руки вверх (рис. 33).



Рис. 33

35. Из положения лежа на животе (руки вперед) разогнуть туловище, подняв ноги вверх (рис. 34).



Рис. 34

36. Из положения лежа на животе (руки вперед) разогнуть туловище, подняв одновременно руки и ноги вверх (рис. 35).



Рис. 35

37. Из положения лежа на животе (руки вперед) разогнуть туловище попеременными махами прямыми руками и ногами (рис. 36).



Рис. 36

38. Сгибание и разгибание рук в упоре о стену (рис. 37).



Рис. 37

39. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамье (рис. 38).



Рис. 38

40. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях (рис. 39).



Рис. 39

41. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (рис. 40).



Рис. 40

42. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и мах согнутой ногой поочередно (рис. 41).



Рис. 41

43. Положение планки удерживать 30–40 с (рис. 42).



Рис. 42

44. Из упора лежа поочередно опускаться в положение планки и обратно (рис. 43).



Рис. 43

45. Жим гантелей с опорой на фитбол (рис. 44).



Рис. 44

46. Разведение гантелей с опорой на фитбол (исходное положение как на рис. 44).



Рис. 45

Рис. 46

47. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с гантелями стоя (рис. 45).

48. Поочередное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с гантелями стоя (рис. 46).

49. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с гантелями стоя в наклоне (рис. 47).



Рис. 47

50. Жим гантелей стоя (рис. 48).



Рис. 48

51. Махи руками в стороны с гантелями стоя (рис. 49).



Рис. 49

52. Махи руками в стороны с гантелями стоя в наклоне (рис. 50).

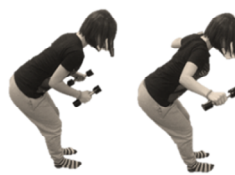


Рис. 50

53. Махи руками в стороны с гантелями стоя в наклоне с одновременным разгибанием ног в коленных суставах (рис. 51).



Рис. 51

54. Махи руками в стороны с гантелями стоя в наклоне с одновременным разгибанием ног в коленных суставах и попеременным махом назад (рис. 52).



Рис. 52

55. Наклоны вперед с фитболом на прямых руках (рис. 53).



Рис. 53

56. Наклоны в стороны с фитболом на прямых руках (рис. 54).



Рис. 54

57. Повороты в стороны с фитболом на прямых руках (рис. 55).

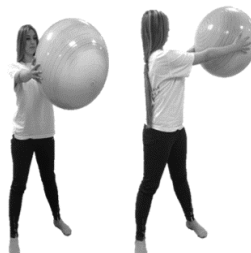


Рис. 55

Для развития быстроты и ловкости можно использовать упражнения, направленные на повышение скоростно-силовых сократительных возможностей мышц ног и тазовой области:

1. Прыжок на двух ногах через гимнастическую скамью, повторный прыжок в обратном направлении, выполнять быстро в темпе – по 20 раз в три подхода, отдых – 1 мин.

2. Прыжки на двух ногах быстро через препятствия высотой 50–60 см, выполнять – по 10 раз в четыре подхода, отдых – 1 мин.

3. Бег по ступеням лестничных маршей через две-три ступеньки (15–20 шагов) – пять раз, отдых – 1 мин.

4. Запрыгивание и спрыгивание с плинта высотой 40 см на одной ноге быстро, выполнять по 10 раз за четыре подхода, отдых – 2 мин.

5. Повторный бег по ступеням лестничных маршей максимально быстро по 10 раз в четыре подхода, отдых – 2 мин.

6. Десятикратный прыжок с места с ноги на ногу с заключительным приземлением в яму с песком – шесть раз, отдых – 2 мин.

7. Пятикратный прыжок на двух ногах («лягушка») – шесть раз, отдых – 2 мин.

8. Исходное положение – выпад правой ногой вперед, в руках прижатый к груди диск от штанги массой 10 кг. Прыжки со сменой положения ног в каждом прыжке – по 20 раз, в четыре подхода отдых – 2 мин.

9. Прыжки на одной ноге в темпе через положенные на доступном расстоянии набивные мячи – по 10 раз в четыре подхода, отдых – 1 мин.

10. Скачки на одной ноге в темп, с преодолением на скорость отрезка 20 м, – по два раза на каждой из ног, отдых – 1 мин.

Подготовку к выполнению норматива в челночном беге на 10×10 м обеспечивают следующие упражнения для повышения скоростных сократительных возможностей мышц ног и тазовой области.

Вариант А

1. Бег с высоким подниманием бедра с околоремальной частотой движений – 3×40 м, отдых – 1 мин.

2. Бег на прямых ногах – 3×40 м, отдых – 2 мин.

3. Исходное положение – стоя лицом к стене и упираясь в нее руками. Бег на месте с максимальной интенсивностью – 4×10 с, отдых – 1 мин.

4. Бег с ускорением – 3×40 м, отдых – 1 мин.

5. Прыжки на двух ногах на передней части стопы через набивные мячи, находящиеся на расстоянии 1,5 м один от другого, – 4×10 раз, отдых – 1 мин.

6. Запрыгивание на плинт высотой 40 см в быстром темпе – 3×15 раз, отдых – 2 мин.

7. Бег на прямых ногах с тягой вперед, осуществляемой партнером, – 3×40 м, отдых – 2 мин.

8. Челночный бег на время – 3×15 м, два раза, отдых – 3 мин.

9. Исходное положение – левая нога на плинте (высота – 30–40 см). Выпрыгивать вверх, отталкиваясь левой, – 4×10 раз; то же самое правой, отдых – 2 мин.

10. Бег на скорость по команде в парах на результат – 2×40 м, отдых – 2 мин.

11. Челночный бег на время 4×20 м.

12. Челночный бег 5×10 м.

Для подготовки к таким упражнениям, как бег на 1 000 м, бег на лыжах на 5 км, плавание на 100 м, необходимо развивать общую и специальную, характерную для того или иного вида деятельности, выносливость.

Для развития беговой выносливости подходят следующие упражнения:

1. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности) – 3 км (ЧСС – 130–140 уд/мин).

2. Кроссовый бег – 3 км (ЧСС – 130–140 уд/мин).

3. Кроссовый бег – 5 км (ЧСС – 145–155 уд/мин).

4. Переменный бег по пересеченной местности (фартлек) – 3 км (ЧСС – 140–150 уд/мин).

По ходу бега необходимо выполнить четыре свободных ускорения по 60 м.

5. Переменный бег по пересеченной местности (фартлек) – 3 км (ЧСС – 140–150 уд/мин).

По ходу бега необходимо выполнить четыре свободных ускорения по 100 м.

6. Переменный бег по пересеченной местности (фартлек) – 3 км (ЧСС – 140–150 уд/мин).

По ходу бега необходимо выполнить четыре свободных ускорения по 150 м.

7. Переменный бег по пересеченной местности – 3 км:

1,5 км (ЧСС – 130–140 уд/мин);

0,5 км (ЧСС – 160–170 уд/мин);

1 км (ЧСС – 130–140 уд/мин).

8. Переменный бег по пересеченной местности – 3 км:

1 км (ЧСС – 130–140 уд/мин);

0,5 км (ЧСС – 160–170 уд/мин);

0,5 км (ЧСС – 130–140 уд/мин);

0,5 км (ЧСС – 160–170 уд/мин);

0,5 км (ЧСС – 130–140 уд/мин).

9. Переменный бег по пересеченной местности – 3 км:

1 км (ЧСС – 130–140 уд/мин);

1 км (ЧСС – 160–170 уд/мин);

1 км (ЧСС – 130–140 уд/мин).

10. Разминочный бег – 1 км (ЧСС – 130–140 уд/мин), ОРУ, темповый бег на 2 000 м (ЧСС – 160–170 уд/мин).

Вариант Б

1. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности) – 5 км (ЧСС – 130–140 уд/мин).

2. Кроссовый бег – 5 км (ЧСС – 130–140 уд/мин).

3. Кроссовый бег – 5 км (ЧСС – 145–155 уд/мин).

4. Переменный бег по пересеченной местности (фартлек) – 5 км (ЧСС – 140–150 уд/мин).

По ходу бега необходимо выполнить девять свободных ускорений по 30–50 м.

5. Переменный бег по пересеченной местности (фартлек) – 5 км (ЧСС – 140–150 уд/мин).

По ходу бега необходимо выполнить восемь свободных ускорений по 50–60 м.

6. Переменный бег по пересеченной местности (фартлек) – 5 км (ЧСС – 140–150 уд/мин).

По ходу бега необходимо выполнить восемь свободных ускорений по 100 м.

7. Переменный бег по пересеченной местности – 5 км:

1 км (ЧСС – 130–140 уд/мин);

0,5 км (ЧСС – 160–170 уд/мин);

1 км (ЧСС – 130–140 уд/мин);

0,5 км (ЧСС – 160–170 уд/мин);

1 км (ЧСС – 130–140 уд/мин);

0,5 км (ЧСС – 160–170 уд/мин);

0,5 км (ЧСС – 130–140 уд/мин).

8. Переменный бег по пересеченной местности – 5 км:

1 км (ЧСС – 130–140 уд/мин);

1 км (ЧСС – 160–170 уд/мин);

1 км (ЧСС – 130–140 уд/мин);

1 км (ЧСС – 160–170 уд/мин);

1 км (ЧСС – 130–140 уд/мин).

9. Разминочный бег – 1 км (ЧСС – 130–140 уд/мин), ОРУ, повторный бег по стадиону – 3×1 000 м (ЧСС – 170–180 уд/мин). После пятиминутного отдыха до восстановления ЧСС до 120 уд/мин – еще 0,5 км (ЧСС – 130–140 уд/мин).

10. Разминочный бег – 2 км (ЧСС – 130–140 уд/мин), ОРУ, темповый бег на 3 км (ЧСС – 175–180 уд/мин), 1 км (ЧСС – 160–170 уд/мин).

Задания для повышения аэробно-анаэробной беговой выносливости

1. Повторный бег – 2×200 м (скорость – 85 % от максимальной на данном отрезке). Между повторениями – активный отдых 5–6 мин (ходьба, медленный бег). Начало пробегания следующего отрезка – при восстановлении ЧСС до 100 уд/мин.

2. Интервальный бег – 2×200 м (скорость – 85 % от максимальной на данном отрезке). Между повторениями – медленный бег 200 м. Начало пробегания следующего отрезка – при восстановлении ЧСС до 120 уд/мин.

3. Интервальный бег – 2×200 м (скорость – 85 % от максимальной на данном отрезке). Между повторениями – медленный бег 200 м. Начало пробегания следующего отрезка – при восстановлении ЧСС до 130 уд/мин.

4. Повторный бег – 2×200 м (скорость – 90 % от максимальной на данном отрезке). Между повторениями – активный отдых 4–5 мин (ходьба, медленный бег). Начало пробегания следующего отрезка – при восстановлении ЧСС до 100–120 уд/мин.

5. Интервальный бег – 2×300 м (скорость – 90 % от максимальной на данном отрезке). Между повторениями – медленный бег 200 м и восстановление ЧСС до 125 уд/мин.

6. Интервальный бег – 2×300 м (скорость – 90 % от максимальной на данном отрезке). Между повторениями – медленный бег 300 м и восстановление ЧСС до 135 уд/мин.

7. Интервальный бег – 2×300 м (скорость – 95 % от максимальной на данном отрезке). Между повторениями – медленный бег 300 м и восстановление ЧСС до 125 уд/мин.

8. Повторный бег – 2×400 м (скорость – 95 % от максимальной на данном отрезке). Между повторениями – активный отдых 5–8 мин (ходьба, медленный бег). Начало пробегания следующего отрезка – при восстановлении ЧСС до 120 уд/мин.

9. Интервальный бег – 2×400 м (скорость – 95 % от максимальной на данном отрезке). Между повторениями – активный отдых 5–6 мин (ходьба, медленный бег). Начало пробегания следующего отрезка – при восстановлении ЧСС до 130 уд/мин.

10. Повторный бег – 2×400 м (скорость – 95–100 % от максимальной на данном отрезке). Между повторениями – активный отдых 12–15 мин (ходьба, медленный бег). Начало пробегания следующего отрезка – при восстановлении ЧСС до 100–110 уд/мин.

3.3. Особенности самоконтроля при регулярных занятиях физическими упражнениями

При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, при решении вопроса о дозировке тренировочных нагрузок важное значение имеет регулярный самоконтроль. Он служит существенным дополнением к врачебному и педагогическому контролю, но ни в коем случае их не заменяет.

Целью самоконтроля являются самостоятельные регулярные наблюдения занимающегося простыми и доступными способами за своим физическим развитием, состоянием организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта.

Основными задачами самоконтроля выступают расширение знаний о физическом развитии, приобретение навыков в оценивании психофизической подготовки, ознакомление с простейшими доступными методиками самоконтроля, определение уровня физического развития, тренированности и здоровья для своевременной коррекции нагрузки на занятиях физической культурой и спортом.

Самоконтроль – действие, которое позволяет человеку судить о своем состоянии здоровья и физическом развитии по субъективным и объективным показателям.

К *субъективным показателям* относят: самочувствие (хорошее, удовлетворительное, плохое); сон (продолжительность, глубина, нарушения); аппетит (хороший, удовлетворительный, плохой); умственную и физическую работоспособность; болезненные ощущения; положительные и отрицательные эмоции – стрессы и др. Это показатели, которые наблюдает сам человек.

К *объективным показателям* относят те, которые могут фиксироваться простейшими приборами (секундомер, весы, ростомер): пульс, частоту дыхания, спирометрию, динамометрию и др.

Основываясь на субъективных и объективных показателях, человек может следить за состоянием своего организма.

Самоконтроль предполагает регулярные наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и изменениями в организме занимающегося под влиянием занятий физической культурой и спортом. Самоконтроль позволяет занимающемуся оценивать эффективность занятий спортом (физкультурой), самостоятельных занятий физической подготовкой, соблюдать правила личной гигиены, режим тренировок, закаливания и т. п. Осуществляя регулярный самоконтроль, он анализирует влияние физической нагрузки на организм, что позволяет эффективно организовать занятия по самостоятельной физической подготовке.

Результаты самоконтроля, в том числе его объективные и субъективные показатели, рекомендуется регулярно вносить в дневник для возможности периодического анализа, проводимого самостоятельно или совместно с тренером, преподавателем по физической подготовке или врачом.

Дневник самоконтроля позволяет занимающимся лучше познавать себя, контролировать собственное здоровье, своевременно выявлять степень усталости от различных видов деятельности, в том числе физической тренировки, самостоятельной физической подготовки, диагностировать состояния переутомления и заболевания, определять время, которое требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил, эффективные средства и методы восстановления.

Самонаблюдение, результаты которого следует отражать в дневнике самоконтроля, бывает подробным (15 показателей и более) или кратким (5–8 показателей). Кроме перечисленных

выше показателей, необходимо периодически отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью – не реже одного раза в семестр, за весом, окружностью грудной клетки, развитием силы и состоянием дыхательной системы (пробы Штанге и Генчи) – один раз в месяц.

Самоконтроль осуществляют в течение всех периодов тренировки, а также во время отдыха. Он состоит из простых, доступных всем методов наблюдения и учета важнейших показателей. Однако использовать данные самоконтроля для определения эффективности занятий физической культурой и спортом надо с большой осторожностью из-за возможной неточности измерений, переоценки субъективных данных. Важно консультироваться с врачом. Предлагаемые методы самоконтроля являются простыми, доступными, не требуют специальной аппаратуры и не занимают много времени.

Методы самоконтроля принято делить на субъективные и объективные.

Субъективные методы:

- оценка самочувствия (болевые ощущения);
- оценка настроения;
- оценка аппетита;
- оценка работоспособности;
- оценка степени утомления после нагрузки и быстроты восстановления;
- оценка потоотделения.

Объективные методы:

- измерение частоты и ритма сердечных сокращений;
- измерение артериального давления;
- измерение частоты дыхания;
- измерение жизненной емкости легких;
- измерение массы тела;
- измерение силы мышц;
- оценка состояния нервной системы;
- простые функциональные пробы;
- анализ функций систем мочевого выделения и пищеварения;
- анализ внешнего вида;
- анализ состояния половой системы (у женщин).

Субъективные методы самоконтроля – это умение прислушиваться к сигналам организма, предупреждающим о возможной болезни.

Оценка самочувствия. Самочувствие – субъективное ощущение своего здоровья, отражающее состояние деятельности всего организма занимающегося, а главное, текущее состояние центральной нервной системы. Оценивается оно как хорошее, удовлетворительное и плохое.

Здоровый человек, как правило, чувствует себя хорошо, не испытывает неприятных или болезненных ощущений, полон желаний учиться и работать, обладает максимальной работоспособностью, имеет хороший аппетит и хорошо спит. Настроение бодрое, жизнерадостное. После физической нагрузки человек испытывает чувство усталости, которое проходит через 2–4 часа.

Бывают случаи, когда в погоне за рекордами за короткий срок спортсмен перегружает себя во время тренировок или строит занятия без учета условий труда, быта, состояния здоровья и других факторов. В таких ситуациях отмечают неважное самочувствие, утомление, отсутствие желаний тренироваться, пониженная работоспособность. Если наблюдается значительная усталость после привычной, небольшой работы, которая длительно держится и сопровождается

апатией, вялостью, подавленным настроением, частым проявлением раздражительности, слабости, возможными головокружениями, головными болями, болями в области сердца, суставов, правого подреберья, как правило, данные признаки характеризуют переутомление, физическое перенапряжение или заболевание. В таком случае следует обязательно обратиться к врачу. Но важно учесть и другие причины, не связанные с нагрузкой: предстоящие экзамены, стрессы, резкое изменение погоды.

Иногда, как правило после первых занятий или при нагрузке на ранее мало задействованные в работе мышечные группы, возможно появление болей в мышцах и, как следствие, реакция на непривычную нагрузку. Важно кратковременно снизить нагрузку и применять при восстановлении тепловые процедуры и массаж. Боль в других частях тела и органах должна также обязательно фиксироваться в дневнике самоконтроля по месту их локализации, характеру (острые, тупые, режущие) и силе проявления.

Оценка настроения: бодрое, хорошее, подавленное, повышенная раздражительность.

Оценка аппетита. Аппетит – показатель, позволяющий судить о состоянии организма. Перегрузки, недосыпания, недомогания и прочее отражаются на снижении аппетита. Улучшение аппетита свидетельствует об усилении процессов обмена веществ. Если утром, через 30–40 мин после пробуждения, человек испытывает потребность в приеме пищи, то это хорошо. Когда утром в течение 2–3 часов и более не возникает желание поесть, то это указывает на нарушения функционирования организма. При оценивании аппетита используют формулировки: «повышенный», «нормальный», «пониженный», «аппетит отсутствует».

Оценка работоспособности (активности). Человек работает в среднем 7–8 часов в сутки, 8 часов отводится для сна, 8 часов – для отдыха. В период работы человек тратит много сил и энергии. Чем напряженнее и сложнее активность, тем больше энергетические затраты организма. Работоспособность оценивается как повышенная, обычная и пониженная (хорошая, удовлетворительная, низкая).

Желание тренироваться – показатель, характерный для здоровых людей. При возникающих отклонениях состояния здоровья, перетренировке желание снова тренироваться, заниматься самостоятельной физической подготовкой может снижаться или исчезать вовсе. Для оценки следует использовать формулировки: «с удовольствием», «безразлично», «без желания».

Оценка степени утомления после нагрузки и быстроты восстановления. Усталость (степень утомления) оценивается после тренировочного занятия. Она может отсутствовать, быть легкой, умеренной, сильной.

При оценке быстроты восстановления указывают количество часов после тренировки и описываются используемые восстановительные средства.

Сон имеет важнейшее значение для восстановления физической, умственной работоспособности. В норме сон должен быть спокойным, крепким и достаточным (желательно не менее 7–8 часов в сутки), наступать быстро, протекать без сновидений и давать утром ощущение бодрости и отдыха. Постоянное недосыпание истощает нервную систему, снижает работоспособность и защитные реакции организма. Не рекомендуется перед сном тренироваться, пить тонизирующие напитки, сытно питаться. Если отмечаются длительное засыпание, частые просыпания, неприятные сновидения, отсутствие ощущения отдыха после сна, бессонница, то это свидетельствует о сильном утомлении и переутомлении. Сон оценивают как хороший или удовлетворительный, фиксируют его продолжительность в часах и качество.

Оценка потоотделения. Потоотделение зависит от индивидуальных особенностей организма, климатических условий, вида физической нагрузки. У новичков потоотделение выше, чем у профессионалов. Оно оценивается как обильное, умеренное или пониженное.

Низкая субъективная оценка перечисленных показателей может служить сигналом об ухудшении состояния организма, быть результатом переутомления или формирующегося нездоровья.

Несоблюдение режима дня, чередования труда и отдыха, нарушение режима питания также важно отмечать в дневнике, так как они влияют на состояние сердечно-сосудистой, нервной систем и спортивные результаты.

Достоверность субъективных оценок переносимости нагрузок повышается при подкреплении их данными, получаемыми при применении *методов объективного самоконтроля*.

Измерение частоты и ритма сердечных сокращений. Частота сердечных сокращений (ЧСС) – один из самых важных объективных показателей. Ее измеряют утром или днем на лучевой артерии в течение 10–20 с (с пересчетом на минуту) в целях определения восстановления организма. Важно знать, что ЧСС меняется с возрастом и уровнем тренированности. У новорожденных ЧСС до 100 уд/мин, у детей 7–9 лет – 80–85, 10–12 лет – 70–85, 13–14 лет – 76–78, 15–16 лет – 72–78, 16–18 лет – 68–72, у взрослых – 66–72, у спортсменов – 46–60. Утром пульс реже, чем вечером, у женщин на 2–4 удара чаще, чем у мужчин. В положении лежа ЧСС реже, чем сидя и стоя, а при приеме пищи, душевных переживаниях и физической активности учащается. Следует учитывать, что у каждого человека своя ЧСС.

После физической нагрузки при достаточной подготовленности уже через 5–10 мин ЧСС не должна превышать 90 уд/мин, а через 1–2 часа полностью возвращается к исходным величинам.

Чем здоровее и тренированнее человек, тем быстрее пульс возвращается к исходной величине. В результате регулярных физических нагрузок пульс становится реже.

По данным ЧСС во время тренировки можно определить величину нагрузки:

85–109 уд/мин – минимальная нагрузка;

110–140 – оптимальная;

150–170 – максимальная;

170 и более – субмаксимальная.

В норме пульс имеет и правильный ритм (т. е. сердечные сокращения должны следовать друг за другом с одинаковым интервалом). Ритм сердцебиений можно определить с помощью шестикратного измерения ЧСС по 10–20 с. При анализе полученных данных фиксируют разницу в отрезках, которая не должна превышать 2 уд/мин. Если результаты зашкаливают, то такое состояние называется аритмией, которая может являться результатом патологии или перенапряжения в результате физической активности. При подобных нарушениях ЧСС следует измерять в течение 1–3 мин для большей достоверности данных.

Измерение артериального давления. Артериальное давление (АД) зависит от ряда факторов: количества и вязкости крови; емкости сосудистой системы; интенсивности оттока; напряжения стенок артериальных сосудов; физической нагрузки; внешней среды и др.

В норме верхнее (систолическое) давление в покое может быть от 100 до 130, а нижнее (диастолическое) – 60–80 мм рт. ст. У спортсменов АД повышается перед стартом, а иногда уже за несколько дней до соревнований. Допустимая разница в норме между систолическим и диастолическим давлением – 30–40 мм рт. ст.

Измерение частоты дыхания. Дыхание в норме у взрослого человека составляет 12–18 циклов (один цикл состоит из одного вдоха и одного выдоха) в минуту. При росте тренированности частота дыхания в состоянии покоя становится реже и может достигать 6–8 циклов. Частоту дыхания подсчитывают в положении сидя в расслабленном состоянии, положив руки на нижнюю часть груди или верхнюю часть живота в течение одной минуты, желательно утром после подъема, ежедневно.

Учащение частоты дыхания в спокойном состоянии называют одышкой. Она сопровождается чувством недостатка воздуха, стеснением в груди, кашлем во время нагрузки и после нее. Это указывает на несоответствие нагрузки возможностям организма по причинам слабой физической подготовленности, переутомления или заболевания.

Измерение жизненной емкости легких. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) определяется раз в полгода с помощью сухого или водяного спирометра и в среднем у мужчин составляет 3–5 л, у женщин – 2–4 л. В процессе тренировочных занятий у женщин может увеличиться до 5 л, а у мужчин – до 8 л.

В домашних условиях используют измерение окружности грудной клетки. Для этого накладывают сантиметровую ленту на обнаженную грудную клетку у нижних краев лопаток и под основанием сосковых кружков у мужчин и над грудью у женщин. Измерения берутся в трех положениях: в спокойном состоянии при обычном дыхании, при максимальном вдохе при задержке дыхания, при максимальном выдохе. Затем рассчитывается разница, отражающая амплитуду движений грудной клетки (экскурсия грудной клетки). В норме у детей она составляет 5–8 см, у взрослых – 6–8 см. Под влиянием правильно проводимых тренировок жизненная емкость легких постепенно увеличивается.

Измерение массы тела. В течение первых 2–3 недель тренировок вес (масса тела) обычно снижается на 0,5–2,5 кг. В дальнейшем он незначительно начинает повышаться и становится стабильным. Со временем за счет прироста мышечной массы вес может несколько увеличиваться. В целях контроля рекомендуется взвешиваться ежедневно в одно и то же время суток (утром), на одних и тех же весах, в одной и той же одежде. Постоянная потеря веса может свидетельствовать о несоответствии нагрузки, недостаточном питании или заболевании. Существуют средние показатели соотношения роста и веса тела человека. Например, весовой индекс Брока: для расчета веса при росте человека 155–165 см необходимо из роста вычесть 100, при росте 166–175 см – 105, при росте 175 см и выше – 110.

Измерение силы мышц. Сила мышц определяется с помощью динамометра (ручного и станкового). Показатель определяется в килограммах и зависит от возраста, пола и вида спорта. С возрастом мышечная масса увеличивается, особенно между 14 и 18-м годами жизни. Ее оценивают с помощью стандартных данных. У взрослых мужчин сила кисти составляет 50–70 кг, а у женщин несколько меньше. У детей от 15 до 20 лет – 50–60 кг. Сила мышц спины (становая сила) у мужчин составляет 140–160 кг, у женщин меньше. У детей и подростков – 60–120 кг.

Повторяя измерение силы несколько раз с интервалом 10–20 с, можно судить о степени утомления.

Простые функциональные пробы. Для определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы в домашних условиях применяют ортостатическую пробу, пробу с дозированной физической нагрузкой, пробу Руфье и др. Домашний вариант применения ортостатической пробы заключается в следующем: утром перед подъемом в положении лежа подсчитывается пульс, после чего человек встает и вновь измеряется ЧСС за 1 мин. В норме разница между показателями пульса в положении лежа и стоя должна составлять 10–12 уд/мин, при удовлетворительной реакции – 13–20 уд/мин, при неудовлетворительной – более 20 уд/мин. У хорошо тренированных лиц разница может составлять 6–8 уд/мин.

Для оценивания дыхательной системы используют пробы Штанге и Генчи. Например, при пробе Штанге необходимо на максимально возможное время после глубокого вдоха задержать дыхание. Рот должен быть закрыт, нос зажат пальцами. Здоровые люди в среднем выдерживают 40–50 с, занимающиеся женщины – до 3 мин, мужчины – до 5 мин.

Оценка состояния нервной системы. Самой доступной является проба Ромберга. Она может проводиться в четырех режимах при постепенном уменьшении площади опоры. Чаще всего применяют стойку на одной ноге, свободная нога подошвой касается колена опорной ноги, руки вперед, пальцы слегка напряжены и разведены, глаза закрыты. Если обследуемый сохраняет равновесие в течение 15 с без пошатывания тела, дрожания рук или век (тремор), то это хорошо. При треморе выставляется оценка «удовлетворительно». Если равновесие сохраняется менее 15 с, что часто наблюдается при переутомлении, травме головы и других состояниях, обследуемый получает «неудовлетворительно».

ГЛАВА IV

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ ЖЕНЩИН – СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

4.1. Организационно-методические аспекты обучения боевым приемам борьбы женщин – сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

Физическая подготовка представляет собой процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей и совершенствование профессионально-прикладных двигательных действий, в том числе боевых приемов борьбы. При обучении курсанток, сотрудниц органов внутренних дел, поступивших на службу, возникает немало трудностей. Это связано с тем, что на занятиях по физической подготовке девушкам приходится осваивать совершенно новые, ранее неизвестные для них координационно-сложные двигательные действия, которые требуют проявления высокого уровня развития как основных физических качеств, так и специальных.

Рациональное построение методики физического совершенствования девушек на занятиях по физической подготовке возможно лишь при учете особенностей женского организма. Эти особенности наблюдаются на анатомическом, морфофункциональном, физиологическом и психологическом уровнях¹. Возникает необходимость в оптимизации приемов для девушек с учетом особенностей их организма. Боевые приемы борьбы должны быть посильными для девушек, максимально универсальными и в то же время эффективными в применении на практике. Организуя занятия по физической подготовке, следует учитывать особенности женской психологии и установки на выполнение того или иного задания рукопашного боя: педагог должен говорить обосновывая необходимость их применения в критических ситуациях. Девушки более конформны и внушаемы, их восприятие более детализированное, отсюда большая чувствительность к внешней упорядоченности, а мышление более конкретно и прагматично: ориентирует не на выявление закономерностей, а на получение необходимого результата.

В профессиональной деятельности решение служебно-боевых задач требует от сотрудника полиции иметь крепкий захват, эффективно использовать (особенно для женщин) отбивы и бесконтактные способы защиты (уходы, уклоны и т. п.), наносить удары по уязвимым местам противника, выполнять технические действия по задержанию и обезоруживанию противника. Неоднократно специалисты в области физической подготовки отмечали, что для успешного решения задач силового пресечения противоправных действий достаточно уверенно владеть 6–10 приемами, применять их из различных исходных положений, в любых условиях, используя многообразные комбинации этих приемов. В профессиональной деятельности сотрудника полиции более важен адекватный двигательный ответ на возникающую ситуацию, чем прием. Критерии правильности выполнения приема – это не столько

¹ См.: Панова О. С. Основы обучения техники боевых приемов борьбы сотрудников полиции России // Теоретические и практические аспекты развития юридической науки: сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. Саратов, 2017. С. 119–122.

точность его выполнения в соответствии с описанием, сколько достижение цели двигательного действия.

Реализация гендерного подхода на занятиях физической подготовкой имеет практическую значимость для развития индивидуализированных форм обучения, раскрытия личностных способностей. Говоря об индивидуальности, следует помнить, что одни и те же цели могут быть достигнуты различными способами, в неодинаковых условиях, различными исполнителями (отличающимися друг от друга физическими, психическими возможностями, текущим состоянием). На основе этого строится индивидуальность процесса обучения. Необходимо отметить, что большая роль в гендерном образовании отводится педагогу, перед которым ставится непростая задача преодоления формализма в обучении и воспитании, поворота к интересам и потребностям конкретного курсанта, умению видеть, слышать и понимать его своеобразие, индивидуальные и возрастные особенности вне зависимости от пола¹.

В обучении двигательным действиям целью является формирование знаний, двигательных умений и навыков, посредством которых решаются разнообразные бытовые, учебно-воспитательные, трудовые и другие задачи (овладение способами решения различного рода двигательных задач), а также знаний, умений и навыков организации двигательной деятельности в нестандартных ситуациях (овладение методами решения двигательных задач различных типов). Достижению цели обучения способствует решение задач, каждая из которых имеет в виду овладение конкретным двигательным действием.

Задачи можно разделить на три группы: последовательность подачи материала; последовательность усвоения материала; реализация дидактических принципов. В спортивно-специализированном направлении физического воспитания решаются задачи разной сложности, что обусловлено различием требований к точности формируемых двигательных умений и навыков. Сравнительно невысокие требования предъявляются при изучении общеподготовительных упражнений; гораздо выше они при изучении специально-подготовительных и соревновательных упражнений.

При обучении двигательным действиям ставится задача довести до определенной степени совершенства двигательные умения, навыки и связанные с ними знания. Двигательное действие как объект изучения представляет собой способ решения некоторой двигательной задачи. Если задача сложна, а ее решение требует решения некоторого числа более мелких двигательных задач, то и способ решения сложной задачи (изучаемое двигательное действие) имеет сложную структуру, включает соответствующее число операций, каждая из которых должна быть объектом изучения. Очевидно, при разработке схемы частных задач обучения целесообразно иметь такое расчленение объекта изучения, поскольку операция сохраняет элемент общей смысловой (целевой) направленности двигательного действия, а элементы биомеханического расчленения (позы, фазы, периоды и др.) эту направленность утрачивают, являясь лишь характеристиками операций; установка на усвоение этих элементов меняет (по крайней мере, существенно искажает) целевую структуру как отдельных операций, так и двигательного действия в целом.

Один из важных факторов эффективного применения боевых приемов борьбы заключается в возможности нанесения ударов по уязвимым частям тела (рис. 56).

¹ См.: Овчинников В. А., Якимович В. С. Физическая подготовка: учеб. для образовательных организаций системы МВД России. Волгоград, 2014. 552 с.

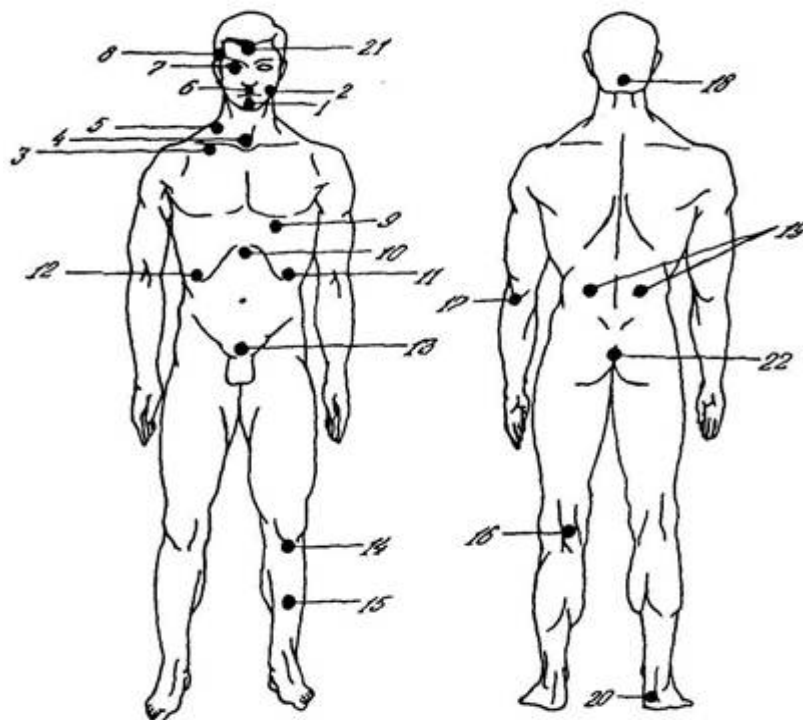


Рис. 56. Наиболее уязвимые места на теле человека: 1 – подбородок; 2 – челюсть; 3 – ключица; 4 – гортань; 5 – сонная артерия; 6 – носогубная складка; 7 – глаза; 8 – височная область; 9 – область сердца; 10 – солнечное сплетение; 11 – селезенка; 12 – печень; 13 – паховая область; 14 – колено; 15 – голень; 16 – подколенная ямка; 17 – локоть; 18 – основание черепа; 19 – почки; 20 – внутренняя лодыжка; 21 – лоб; 22 – копчик

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, костей, а также повреждение мелких и крупных сосудов, что ведет к кровоизлияниям. Удар приводит к следующим анатомо-физиологическим нарушениям нормальной работы в организме:

1. Результатом ударов, которые действуют непосредственно на нервы, нервные узлы или сплетения, бывает нервный шок.
2. Удары, действующие вначале на мышцы или связки, окружающие эти нервы, влияют на нервы и вызывают боль.
3. Удары, производящие механический разрыв мышц, сосудов, слом костей и другие нарушения анатомического характера, вызывают общее и местное нарушения рабочего состояния организма.

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. Такими чувствительными точками являются: солнечное сплетение, верхний угол нижней челюсти – шейная ветвь лицевого нерва, наружная сторона шеи по шейному нервному сплетению, находящемуся на передней боковой стороне шеи, гортань, уши, локти, проекция печени и почек на уровне 11 и 12 ребра, низ живота и промежность, нижняя часть колена (на 2 см ниже коленной чашечки), голеностопный сустав.

Обучение боевым приемам борьбы и их освоение необходимо начинать с разучивания техники – способа, приема его выполнения. После этого изучаются и совершенствуются (тренируются) способы его 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 правонарушителей¹.

Методика изучения боевого раздела и развития физических качеств должна учитывать специфику телосложения и психологии женщин. В частности, при обучении женщин боевым приемам борьбы рекомендуется уменьшить время на освоение технических действий, связанных с силовыми качествами, например бросков через спину, через бедро, где технический прием производится перекатыванием противника через свое туловище или его часть или подбиванием верхней части ног противника.

Эффективная модель синтеза при построении процесса обучения женщин боевым приемам борьбы должна обладать свойствами многомерности, где координатами могут служить составляющие влияющего факторного пространства и имеющихся ресурсов, ее направленности, нестационарности и непрерывности во времени². К двум неотъемлемым свойствам такого синтеза относят свойства направленности и нестационарности. Направленность обусловлена необходимостью целевой функции, реализация которой либо приводит к ожидаемому результату, либо может задаваться вектором совершенствования, действующим в сторону ожидаемых результатов.

Формирование универсальной модели построения процесса обучения сложнокоординатным двигательным действиям, каковым является обучение боевому разделу, – дело исключительно сложное. Это связано с тем, что, с одной стороны, апостериори известны факторы и качественные свойства предполагаемой модели, способствующие совершенствованию личности, с другой стороны, отдельные механизмы (эмоции, мотивации, травматизм) очень индивидуальны и в значительной степени могут носить случайный характер.

Построение процесса обучения необходимо проводить таким образом, чтобы женщина могла освоить предлагаемый ей учебный материал для дальнейшего успешного решения стоящих перед ней оперативно-служебных задач.

К сожалению, учебные программы и соответствующая учебно-методическая документация традиционно не содержат сведений о методике обучения боевым приемам борьбы женщин в силовых структурах, что в условиях многоступенчатой системы и сокращения сроков обучения снижает эффективность учебного процесса в целом. В настоящее время наиболее актуальными средствами повышения боеготовности женщин в силовых структурах России и совершенствования процесса обучения женщин приемам самозащиты, задержания правонарушителей являются изменение целевой направленности учебного процесса, а также его рациональное построение путем изменения соответствующих методик.

При проведении учебных занятий, связанных с изучением боевого раздела, необходимо соблюдать ряд *принципов* (сознательное освоение учебного материала, наглядность, пробуждение у занимающихся активности, оптимизация содержания обучения, блочный принцип планирования обучения) и *методов*, которые подразумевают специфические закономерности планирования, организации, методики и управления учебно-тренировочным процессом.

¹ См.: Педагогика физической культуры и спорта: учеб. М., 2006. 254 с.

² См.: Киливник И.А. Особенности развития психомоторных реакций в спортивных единоборствах // Молодой ученый. 2017. № 10. С. 370–372.

Принцип сознательного освоения учебного материала заключается в том, что занимающаяся должна прежде всего осмыслить изучаемое, ясно представляя себе, на чем основан данный прием или тактический маневр, его соответствие в спортивной схватке (поединке) реальным условиям боевой действительности.

Принцип наглядности характеризуется тем, что занимающаяся при помощи педагогических приемов получает возможность быстрее, а главное, точнее сформировать представление о приемах борьбы и тем самым легче и эффективнее их воспроизводить. Данный принцип осуществляется посредством показа техники педагогом, изучения техники по фото- и видеоматериалам, рисункам, показа поединков опытных спортсменов (специалистов).

Важную роль в воспитании активности играют тематические задания на занятии (тренировке), требующие самостоятельной работы. Кроме того, активность эффективно развивается с помощью общих собраний группы занимающихся, детального разбора изучаемого материала в целом, а также отдельных учебных вопросов.

Блочный принцип планирования обучения состоит в том, что весь период обучения разбивается на блоки, различные по временным показателям. Каждый блок состоит из трех разделов: раздела развития физических качеств, раздела специальных подготовительных упражнений, боевого раздела (броски, удары, удушения и др.). При этом содержание первых двух разделов должно обеспечить успешное освоение занимающейся третьего раздела. Таким образом, освоение технических действий происходит во взаимосвязи с формированием профессионально важных физических качеств. Этим обеспечивается готовность женщин к задержанию активно сопротивляющихся или неповинующихся правонарушителей.

Принцип оптимизации содержания обучения заключается в рациональном распределении учебно-программного материала на весь период обучения и в разумном ограничении видов упражнений и приемов, изучаемых в течение конкретного блока (иначе погоня за количеством изучаемых приемов неизбежно приведет к снижению качества их освоения).

Оптимизация содержания обучения, сознательное ограничение объема учебного материала по боевым приемам борьбы, позволяющее увеличить качество освоения приемов (например, шире использовать имитацию реальных условий применения физической силы), в большей степени вырабатывают надежные навыки самозащиты у женщин.

Учебно-тренировочное занятие по изучению боевых приемов борьбы состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Задачи, которые ставятся на занятии, – изучить или совершенствовать технику и тактику применения боевых приемов борьбы, совершенствовать физические и волевые качества.

1 часть (подготовительная) – построение группы, расчет, краткое объяснение задач занятия, выполнение строевых упражнений, умеренное разогревание организма и подготовка его к последующим специальным занятиям (гимнастика на развитие гибкости и укрепление суставов, упражнения, развивающие ловкость, выносливость и силу). При проведении занятий по боевым приемам борьбы нужно помнить, что подготовительная часть занятия не преследует цели подменить общую физическую подготовку, а служит лишь для приведения мышечно-связочного аппарата в такое состояние, при котором будет безопасно разучивать приемы. Поэтому основное время, отведенное на занятие, нужно тратить по прямому назначению, не увлекаясь общеразвивающими упражнениями.

2 часть (основная) – изучение новых и совершенствование ранее изученных технических действий и их элементов, совершенствование физических и волевых качеств. Основная часть занятия в большинстве случаев начинается с повторения ранее пройденного материала (выполнение частей приемов, ударов и т. п.). Затем занимающиеся изучают новые приемы,

защиты, удары и т. д. Повторив ранее пройденный материал и усвоив новый, занимающиеся совершенствуют его в работе с ассистентом, на снарядах и в конце основной части занимающиеся могут выполнять специальные упражнения на совершенствование силы, гибкости или выносливости.

3 часть (заключительная) – приведение организма занимающегося в относительно спокойное состояние и подготовка его к дальнейшей деятельности (спортивная ходьба, всевозможные перестроения, объявление задания на самоподготовку и организованный роспуск группы).

Учебно-тренировочное занятие проводится групповым методом. В подготовительной части целесообразно использовать различные построения (в колонне, в круге, уступом и т. д.).

Содержание и направленность комплексов упражнений подготовительной части следует постоянно видоизменять, вводя новые исходные положения, меняя темп выполнения упражнений. Время подготовительной части изменяется в зависимости от задач и подготовленности группы. Содержание подготовительной части находится в прямой зависимости от задач основной части занятия. Чем ниже спортивная подготовка, тем большее время отводится на подготовительную часть. С повышением уровня подготовки занимающихся время подготовительной части уменьшается.

В начале основной части занятия выполняют упражнения для развития скоростных качеств, координационных способностей. Затем нужны упражнения для совершенствования силы или выносливости. В конце основной части занятия выполняют упражнения для совершенствования гибкости.

Занятия по изучению боевых приемов борьбы надо проводить систематически, а не от случая к случаю. Частое и многократное повторение приемов вырабатывает у занимающихся необходимую ловкость и быстроту движений в приемах (не менее двух академических часов).

Технику выполнения бросков, ударов и болевых приемов нужно изучать и совершенствовать отдельно, в основной части занятия. После того как технические приемы изучены достаточно хорошо, приступают к обучению связкам этих приемов. Большинство занятий по боевым приемам борьбы проходит в любом помещении и на любой площадке. Однако занятия, на которых изучаются приемы с падением, необходимо проводить в борцовском зале.

На некоторых занятиях по обучению боевым приемам рекомендуется быть в повседневной форме одежды, что позволяет приблизиться к условиям выполнения приемов в боевой обстановке.

Обучать боевым приемам борьбы можно по разделениям, по счету. Для этого боевой прием разбивается на несколько следующих один за другим отдельных элементов, каждый из которых приравнивается к определенному счету.

Перед обучением приему руководитель должен показать его целиком, слитно, указывая на особенности исполнения и обращая внимание команды на детали, делающие изучение данного приема безопасным. После этого показывают и подробно объясняют один из элементов приема, соответствующий первому счету. Когда это уяснено, необходимо скомандовать: «Первые номера, прием делай – раз!» Проверив всех и сделав соответствующие поправки, командуют: «Отставить!» Затем вторично показывают, что делать на счет «раз», и вместе с показом подробно объясняют, что делать на счет «два». Потом командуют: «Первые номера, делай – раз! Делай – два!» Проверив всех и поправив ошибки, командуют: «Отставить!» Когда все элементы приема будут разучены по счету, нужно несколько из них объединить в один счет, постепенно добиваясь слитного выполнения всего приема в целом. Когда первые номера хорошо изучат прием, то же самое надо повторить со вторыми номерами.

Вначале постепенно увеличивают темп выполнения приема, стремясь достигнуть максимальной быстроты. Затем развивают силу приема на специальных мешках, снарядах.

Совершенствовать приемы следует в борьбе с ассистентом, выполняя каждый раз все более сложные задания. Например, разучивая защиту от удара кулаком сбоку, нужно давать усложненные задания:

- 1) защита от удара только правой рукой;
- 2) защита от удара только левой рукой;
- 3) защита от удара любой рукой, но без обманных движений;
- 4) защита от неожиданного удара.

Изучая боевые приемы борьбы, важно применять правила страховки и само страховки при проведении болевых и удушающих приемов во время борьбы лежа, ударов руками и ногами, загибов рук за спину.

Таким образом, современный подход к обучению женщин боевым приемам борьбы характеризуется сознательным ограничением арсенала технических действий с ориентацией на наиболее зарекомендовавшие себя на практике боевые приемы борьбы, а также выделением четких периодов со специальной целевой направленностью на обучение и тренировку, вплоть до отведения времени для отработки изученного материала в условиях схватки с их полной психофизической мобилизацией.

4.2. Средства и методы обучения боевым приемам борьбы женщин – сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

4.2.1. Обучение технике задержания и болевым приемам

Обучение приему ограничения свободы передвижения загибом руки за спину «рывком». Описание данного приема охарактеризовано относительно правой руки ассистента (правонарушителя), на левую руку прием будет выполняться зеркально. Обучаемые стоят лицом к лицу в шаге друг от друга. С шагом вперед в сторону захватить правое предплечье ассистента сверху, при этом большой палец направлен в сторону кисти. Нанести расслабляющий удар правой голенью по внутренней стороне правого бедра или локтем правой руки в грудь. Захватить левой рукой правое предплечье ассистента сверху (большой палец в сторону кисти). Нанести расслабляющий удар правой голенью по внутренней стороне правого бедра или локтем правой руки в грудь. Правой рукой захватить его 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 ассистента за спину, 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. После выполненных действий подается команда «Свободную руку за голову!», далее нужно сопроводить ассистента на 2–3 м, сковывая подвижность загибом руки за спину. При выполнении загиба руки за спину кисть должна плотно обхватывать локтевой сустав ассистента. Технические действия, включая различные варианты расслабляющих ударов, изображены на рис. 57.



Рис. 57. Последовательность технических действий при ограничении свободы передвижения загибом руки за спину «рывком»

Характерные ошибки:

1. Блокирующая рука высоко лежит на предплечье ассистента, отсутствует захват запястья.
2. Рука, производящая рывок, накладывается не на локтевой сгиб, а за плечо или предплечье (выше, ниже локтевого сгиба).
3. Отсутствует расслабляющий удар.
4. Не выполнен рывок за локтевой сгиб одноименной рукой на себя (в направлении груди).
5. Предплечье руки, проводившей загиб, недостаточно плотно прижато к спине ассистента.
6. Локоть блокируемой руки ассистента не заводится за бок, а находится на животе, кисть не захватывает локоть ассистента.
7. Недостаточное болевое воздействие приема: ассистент не выводится на ближнюю к выполняющему прием ногу, стопа не приставлена к стопе разноименной ноги ассистента, тот, кто выполняет прием, после его проведения находится не сбоку, а за спиной ассистента.
8. Не выполнен захват рукой за плечо (подбородок, волосы и т. д.) ассистента.

Обучение приему ограничения свободы передвижения загибом руки за спину «замком». Обучаемые находятся лицом к лицу в шаге друг от друга. Сначала надо расположить свое левое предплечье между правой рукой и бедром ассистента и зажать кисть в кармане. Нанести расслабляющий удар правой ногой (стойкой в голень или коленом вниз 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». Основные действия изображены на рис. 58.



Рис. 58. Последовательность обучения приему ограничения свободы передвижения загибом руки за спину «замком»

Характерные ошибки:

1. При хвате рук в «замок» пальцы руки не прижаты друг к другу, а переплетены с пальцами другой руки, руки проведены глубоко под локтевой сгиб и образование «замка» произошло ближе к плечевому суставу.
2. Отсутствует расслабляющий удар.
3. Предплечье руки, проводившей загиб, недостаточно плотно прижато к спине ассистента.
4. Локоть блокируемой руки ассистента не заводится за бок, а находится на животе, кисть не захватывает локоть ассистента.
5. Недостаточное болевое воздействие приема: ассистент не выводится на ближнюю к выполняющему прием ногу, стопа не приставлена к стопе разноименной ноги ассистента.
6. Выполняющий прием после его проведения находится не сбоку, а за спиной ассистента.
7. Не выполнен захват свободной рукой за плечо (подбородок, волосы и т. д.).

Обучение приему ограничения свободы передвижения загибом руки за спину «нырком». Обучаемые находятся лицом к лицу в шаге друг от друга. Захватить двумя руками (правая рука снизу) правое предплечье ассистента и нанести расслабляющий удар правой голенью или коленом по внутренней стороне его правого бедра. Поднимая руку ассистента вперед вверх, согнуть ее в локте и, скручивая предплечье внутрь, повернуться под захваченной рукой кругом. Отпуская левой рукой его предплечье, толкнуть ладонью плечо ближе к локтю вперед вверх и быстро завести предплечье ассистента над своим предплечьем, 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, сковывая подвижность загибом руки за спину. Основные действия изображены на рис. 59.

Характерные ошибки:

1. Шаг левой ногой проведен далеко от ноги ассистента.
2. Отсутствует расслабляющий удар.
3. Во время нырка отсутствует скручивание руки.
4. После нырка проводящий прием зашагивает за спину ассистента.
5. Разворот проведен не полностью, в результате чего выполняющий прием оказался спиной к ассистенту.
6. Предплечье руки, проводившей загиб, недостаточно плотно прижато к спине ассистента.
7. Локоть блокируемой руки ассистента не заводится за бок, а находится на животе, кисть не захватывает локоть ассистента.
8. Недостаточное болевое воздействие приема: ассистент не выводится на ближнюю к выполняющему прием ногу, стопа не приставлена к стопе разноименной ноги ассистента.
9. Выполняющий прием после его проведения находится не сбоку, а за спиной ассистента.
10. Не выполнен захват свободной рукой за плечо (подбородок, волосы и т. д.).

Обучение приему ограничения свободы передвижения рычагом руки через предплечье. Обучаемые находятся боком в шаге друг от друга. Выполняющий прием захватывает левой рукой правую руку ассистента за плечо, а правой за предплечье. Нанести расслабляющий удар основанием ладони левой руки в лицо ассистента. Обхватывая правую руку ассистента сверху, быстро завести свое левое предплечье под его плечо снизу, захватить ей свое правое предплечье либо одежду на груди. Одновременно перегибая руку ассистента через предплечье и скручивая предплечье наружу, вынудить встать на носочки и двигаться. Последовательность технических действий изображена на рис. 60.

Характерные ошибки:

1. Захват проведен выше запястья, ближе к центру предплечья.
2. Отсутствует расслабляющий удар.
3. Не выполнено скручивание захваченной руки.
4. Подмышечная впадина не перекрывает плечевой сустав ассистента.
5. Упор предплечьем производится на уровне локтевого сустава руки ассистента или ниже него.
6. В момент болевого воздействия на локтевой сгиб ассистента отсутствует фиксация его плечевого сустава.



Рис. 59. Последовательность технических действий приема ограничения свободы передвижения загибом руки за спину «нырком»



Рис. 60. Последовательность обучения приему задержания при подходе сбоку «рычагом руки через предплечье»

Обучение приему ограничения свободы передвижения дожимом кисти («под ручку»).

Находясь сзади ассистента, захватить правой рукой правое запястье ассистента (большой палец сверху) и отвести его немного назад вправо. Шагая вперед влево, нанести левой голенью расслабляющий удар в подколенный сгиб правой ноги ассистента или левым локтем в спину. Захватить левой рукой плечо ассистента изнутри ближе к локтю. Рывком назад согнуть эту руку в локтевом суставе и быстро захватить (левой рукой изнутри, правой – снаружи) его кисть двумя руками. Дожимая кисть и ограничивая движение согнутой руки назад упором в плечо, вынудить ассистента встать, а затем двигаться на носках.

При сопровождении ассистент должен передвигаться на носках. Так как положение неудобно для конвоирования (один на один), то с шагом ближней ноги назад (или толчком ассистента вперед) и быстрым движением «из-под ручки» выполняется загиб руки за спину «толчком» в локтевой сгиб. Действия при приеме изображены на рис. 61.

Характерные ошибки:

1. Захват проведен разноименной рукой.
2. Отсутствует расслабляющий удар (толчок).
3. Локоть атакуемой руки не плотно прижат к боку.
4. Слабый дожим кисти двумя руками, предплечье не удерживается в горизонтальном положении.
5. Ассистент не поднят на носочки за счет дожима кисти.



Рис. 61. Последовательность обучения приему ограничения свободы передвижения дожимом кисти («под ручку»)

Обучение приему ограничения свободы передвижения загибом руки за спину «толчком». Ассистент стоит к выполняющему прием спиной на расстоянии одного шага. Находясь сзади, захватить правой рукой правое предплечье ассистента (большой палец обращен к локтю) и отвести назад вправо. Шагая левой ногой вперед влево, нанести левой голенью расслабляющий удар в подколенный сгиб его правой ноги или левым локтем в спину. Толкнуть ладонью левой руки плечо ассистента ближе к локтю вперед вверх и быстро завести его предплечье над своим предплечьем, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к спине ассистента, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину. Свободной рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо подбородок снизу, разворачивая голову в противоположную сторону, встать к нему боком, воздействуя на захваченную руку, сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу. Последовательность технических действий изображена на рис. 62.



Рис. 62. Последовательность технических действий приема задержания при подходе сзади «толчком»

Характерные ошибки:

1. Захват проведен разноименной рукой.
2. Захват проведен без подшагивания и выше запястья.
3. После захвата и отведения руки в сторону на себя, ассистент не выводится из равновесия.
4. Отсутствует расслабляющий удар (толчок).
5. Сначала проводится расслабляющий удар (толчок), потом – захват.
6. Толчок основанием ладони проводится слабый и неточный: не в локтевой сгиб, а в плечо или предплечье.
7. Во время толчка в локтевой сгиб отсутствует скручивающее движение, ассистент остается стоять прямо, не наклоняется вперед.
8. Задержание в движении происходит с остановкой, а не в темп шагов.
9. В завершении приема – те же ошибки, что и при загибе руки за спину «рывком».

Обучение приему ограничения свободы передвижения скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь»). Обучаемые находятся лицом к лицу в шаге друг от друга. Захватить правое предплечье ассистента левой рукой сверху (большой палец в сторону кисти). С шагом правой ногой в сторону потянуть правую руку ассистента к себе, выполнить расслабляющий удар левой голенью по левому бедру ассистента изнутри и захватить предплечье двумя руками (правой рукой снизу). Скручивая предплечье внутрь, завести захваченную руку себе под плечо. Приседая и наклоняясь вперед, прижать плечо ассистента туловищем к левому бедру сверху. Перегибая руку в локтевом суставе вверх и надавливая на запястье, дожать и скрутить кисть внутрь. Стараться, чтобы рука ассистента, на которую приходится болевое воздействие, была выпрямлена в локтевом суставе и находилась параллельно полу. Контролируя положение ассистента болевым воздействием, перейти на загиб руки за спину: быстро

освобождая из-под контроля плечевой сустав, одновременно загружая локтевой сгиб основанием ладони, толчком в него провести загиб руки за спину. Свободной рукой провести захват за плечо (одежду на его плече, ворот) либо подбородок снизу, разворачивая голову в противоположную сторону, встать к нему боком, воздействуя на захваченную руку, сместить вес тела ассистента на ближнюю к себе ногу. Технические действия изображены на рис. 63.



Рис. 63. Последовательность технических действий при выполнении приема ограничения свободы передвижения скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь»)

Характерные ошибки:

1. Обратный хват проведен за предплечье, а не за запястье.
2. При скручивании отсутствует вытягивание ассистента в сторону.
3. Не нанесен расслабляющий удар (либо нанесен правой ногой).
4. Захваченная рука согнута в локте, не докручена, отсутствует рычаг.
5. Не зафиксировано плечо, локоть не блокирован, не произведен дожим кисти.
6. При проведении рычага внутрь отсутствует отведение захваченной руки от себя.
7. Опорная нога не поставлена снаружи ноги нападающего (стопа к стопе).
8. Загиб руки происходит заведением предплечья.

Обучение приему ограничения свободы передвижения скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу»). Обучаемые стоят лицом к лицу в шаге друг от друга. С шагом вперед в сторону провести захват обеими руками запястья ассистента обратным хватом (левая рука сверху, правая снизу) так, чтобы большие пальцы рук находились рядом вплотную (параллельно) и проходили по центру тыльной стороны ладони ассистента, своими окончаниями подходили к основаниям среднего и безымянного пальцев захваченной кисти его руки, а ладони «внахлест» друг на друга обхватывали запястье изнутри. Нанести расслабляющий удар правой ногой по внутренней стороне бедра ассистента. Выкручивая руку наружу вниз, бросить ассистента на спину. Перешагивая правой ногой через туловище ассистента, загибом руки за спину толчком перевернуть ассистента в положение лежа на животе. Незамедлительно,

встав на правое колено, подставить свое бедро под плечо захваченной руки ассистента. Сковывая подвижность загибом руки за спину, вынудить ассистента повернуться на бок и прижать колени к груди. Удерживая правой рукой под подбородок снизу, поднять его на колени, а затем вынудить ассистента встать. Одновременно убрать колено со спины и поставить на землю вплотную к туловищу ассистента, а его локоть, удерживаемый пальцами рук, завести себе за бок. Громко подать команды «На бок!», «Левую руку ладонью на затылок!», «Колени к груди!» Переместить ассистента в положение сидя, на колени. Подать команду «Встать!», поднять ассистента. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

Свободной рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот, волосы и т. д.) либо подбородок снизу, разворачивая голову в противоположную сторону, встать к нему боком, воздействуя на захваченную руку, сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу. Основные действия изображены на рис. 64.



Рис. 64. Последовательность технических действий при выполнении приема ограничения свободы передвижения скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу»)

Характерные ошибки:

1. Недостаточно плотно и неправильно захвачена кисть, в результате чего ассистент может вырвать свою руку из захвата.
2. Отсутствует расслабляющий удар.
3. После удара нога не возвращается в исходное положение.
4. Во время скручивания отсутствует рычаг.
5. В момент падения ассистента нога не убирается назад и в сторону, поэтому соперник может упасть на нее и нанести травму.

4.2.2. Обучение технике освобождений от захватов и обхватов

Освобождение от захвата горла (одежды на груди) спереди. В ответ на захват ассистентом одежды на груди провести захват лучезапястного сустава одноименной руки ассистента, пронся ее сверху рук ассистента и выставляя свой локоть напротив его лица, а разноименной осуществить захват за предплечье снизу. Нанести расслабляющий удар ногой в пах (голень, колено) и, убирая ее назад в сторону, развернуться на опорной ноге кругом, при этом вытянуть ассистента за захваченную руку от себя в сторону, выводя его из равновесия, скручивая (скрещивая) его руки и срывая захват. Продолжая скручивать ее внутрь, под болевым воздействием плеча и предплечья на локтевой сгиб заставить ассистента наклониться вперед, провести скручивание руки внутрь. Толчком основания ладони в локтевой сгиб провести загиб руки за спину, а локоть, удерживаемый пальцами рук, завести себе за спину. Одновременно свободной рукой провести захват за подбородок снизу, разворачивая голову в противоположную от себя сторону, и, заставив его перенести вес тела на ближнюю к освобождающемуся от захвата ногу, осуществить сопровождение. Основные действия изображены на рис. 65.



Рис. 65. Последовательность технических действий при освобождении от захвата горла (одежды на груди) спереди

Характерные ошибки:

1. Рука для захвата за лучезапястный сустав одноименной руки ассистента проносится снизу между его рук, вторая рука проводит захват выше локтевого сгиба.
2. Отсутствует расслабляющий удар.

Обучение освобождению от захвата за волосы спереди. Когда ассистент проведет одной рукой захват за волосы спереди, одноименной рукой накрыть тыльную сторону ладони ассистента и с силой прижать к голове, а другой – предплечье в районе лучезапястного сустава. Нанести расслабляющий удар стопой в голень. Развернуться на опорной ноге кругом, начиная скручивать захваченную руку внутрь, и, проводя болевое воздействие плечом и предплечьем на локтевой сгиб, заставить ассистента наклониться вперед. Продолжая болевое воздействие на руку ассистента, осуществить дожим и скручивание кисти, освободиться от захвата за волосы, одновременно вдоль руки опустить свое плечо вниз, фиксируя плечевой сустав ассистента подмышечной впадиной, а локтевой сгиб ладонью. Вывести руку в вертикальное положение и, удерживая в таком состоянии, провести скручивание ее внутрь. Толчком основания ладони в локтевой сгиб провести загиб руки за спину. Действия при выполнении приема показаны на рис. 66.



Рис. 66. Последовательность технических действий при освобождении от захвата за волосы спереди

Характерные ошибки:

1. Выполняющий прием слабо прижимает руками кисти ассистента к своей голове.
2. Отсутствует расслабляющий удар.
3. После удара с разворотом отсутствует скручивание руки и болевое воздействие плеча и предплечья на локтевой сгиб.
4. Во время скручивания рука не выводится в вертикальное положение, отсутствуют дожим и пронация кисти, срыв захвата.
5. Во время проведения скручивания руки внутрь отсутствуют следующие элементы: подмышечная впадина не перекрывает плечевой сустав ассистента (происходит упор локтем в плечо); ладонь руки не воздействует на локтевой сгиб ассистента против его естественного

сгиба; нет болевого воздействия на кисть ассистента (отсутствует ее дожим); рука ассистента не удерживается в вертикальном положении; стопы ног находятся не на одной линии (либо рядом со стопой впереди стоящей ноги ассистента).

6. Во время загиба руки за спину отсутствует скручивающий толчок в локтевой сгиб руки ассистента.

7. Во время сопровождения локоть ассистента не заведен за спину, локоть руки того, кто выполняет прием, не прижат к спине ассистента, ассистент не выведен из равновесия, не осажен на ближнюю к освобождающемуся от захвата ногу.

Освобождение от захвата запястий (рукавов) спереди сверху. Когда ассистент захватит запястья рук сотрудника полиции сверху и проведет удержание либо станет тянуть на себя, нанести расслабляющий удар ногой в пах (голень, колено) и отвести ногу назад с переносом на нее веса тела, движением своих рук вверх наружу в сторону больших пальцев освободиться от захвата и одним из ранее отработанных приемов (более удобным в сложившейся ситуации) провести задержание (рис. 67).



Рис. 67. Последовательность технических действий при освобождении от захвата запястий (рукавов) спереди сверху

Характерные ошибки:

1. Отсутствует расслабляющий удар.
2. Одновременно происходит расслабляющий удар и освобождение от захвата.
3. Отсутствует рывок наружу вверх, в сторону больших пальцев.
4. Прием на задержание проводится с опозданием.
5. Во время сопровождения локоть ассистента не заведен за спину, локоть руки выполняющего прием не прижат к его спине, нападавший не выведен из равновесия, не осажен на ближнюю к освобождающемуся от захвата ногу.

Освобождение от обхвата туловища спереди под руками. Ассистент провел обхват туловища спереди под руками. В зависимости от ситуации нанести один из расслабляющих ударов: ладонями по ушам, головой в лицо, коленом в пах либо упором рукой в лицо и отведением ноги назад выполнить освобождение от обхвата.

После расслабляющего удара, также исходя из ситуации, надавить основанием верхней ладони снизу в подбородок ассистента либо сложенными большими пальцами (ребрами ладоней) в основание носа, оттолкнуть ассистента от себя. Одновременно с упором и отталкиванием сделать шаг правой ногой назад и разорвать захват. Во время шага назад необходимо напрячь мышцы спины и согнуть ее вперед. После разрыва левая рука скользящим движением вниз вдоль руки ассистента проводит захват лучезапястного сустава его разноименной руки, а правая – захват за локтевой сгиб снаружи. Нанести расслабляющий удар. Провести загиб руки за спину «рывком» и сопровождение. Основные действия показаны на рис. 68.



Рис. 68. Последовательность технических действий при освобождении от обхвата туловища спереди под руками

Характерные ошибки:

1. Отсутствует расслабляющий удар.
2. Во время упора руками и проведения разрыва отсутствует шаг назад, мышцы спины не напрягаются, спина вперед не наклоняется.
3. После разрыва имитирующий правонарушителя и тот, кто выполняет прием, оказались на большом расстоянии друг от друга, происходит замедление темпа в принятии решения на проведение приема задержания.
4. Во время сопровождения локоть ассистента не заведен за спину, локоть руки выполняющего прием не прижат к его спине, нападавший не выведен из равновесия, не осажен на ближнюю к освобождающемуся от обхвата ногу.

Освобождение от обхвата туловища спереди над руками. Ассистент произвел обхват спереди за туловище над руками и плотно прижался. Выполнить расслабляющий удар кулаком вниз живота или захват за пах, одновременно с ударом сделать большой шаг правой ногой назад (при этом напрячь мышцы спины и согнуть ее вперед), разорвать захват. Захватить правую (левую) руку и выполнить ограничение свободы передвижения любым, ранее изученным способом. Основные действия изображены на рис. 69.



Рис. 69. Последовательность технических действий при освобождении от обхвата туловища спереди над руками

Характерные ошибки:

1. Отсутствует расслабляющий удар.
2. Во время расслабляющего удара нет шага назад, спина не наклоняется вперед, ее мышцы не напрягаются, отсутствует разрыв захвата ассистента.
3. Во время сопровождения локоть ассистента не заведен за спину, локоть руки выполняющего прием не прижат к его спине, нападавший не выведен из равновесия, не осажен на ближнюю к освобождающемуся от обхвата ногу.

Освобождение от обхвата туловища сзади под руками. Существуют различные варианты освобождения в зависимости от захвата ассистента, поэтому после обхвата туловища следует обратить внимание на положение его рук:

– если левая рука «в замке» сверху на запястье правой, то прием проводится на правую руку (и наоборот), путем дожима кисти основанием ладони разноименной руки и рывком за локтевой сгиб одноименной рукой (основной вариант освобождения);

– если пальцы «в замке», то свободной рукой снизу проводят захват разноименной руки и прижимают ее к себе. Кисть одноименной руки разворачивают ладонью от себя (большим пальцем вниз), проводят захват среднего или указательного пальца под его основание,

проводя его на излом, освобождаются от захвата. Болевым воздействием на палец выводят руку на загиб за спину, проводят задержание;

– если пальцы сцеплены друг с другом согнутыми в фалангах, то свободной рукой снизу захватывают разноименную руку и прижимают ее к себе. Кисть одноименной руки разворачивают ладонью от себя (большим пальцем вниз), захватывают большой палец под его основание, проводя его на излом, разрывают захват. Болевым воздействием на палец выводят руку на загиб за спину, осуществляют задержание.

Основной вариант освобождения представлен на рис. 70. Ассистент обхватил за туловище сзади, под руками, левая рука находится сверху, удерживая правую. Подать туловище вперед, заставляя ассистента перенести вес тела на носочки, одновременно правой рукой провести захват за локтевой сгиб одноименной руки, а основанием левой ладони провести дожим на тыльную сторону правой кисти правонарушителя.



Рис. 70. Последовательность технических действий при освобождении от обхвата туловища сзади под руками

Нанести расслабляющий удар, наиболее удобный для сложившейся ситуации: пяткой правой ноги по подъему стопы, либо с разворота локтем в голову, либо, убирая таз в сторону кулаком (ребром ладони), в пах. Разворачиваясь через правое плечо на месте на 180°, резким, одновременным движением рук (дожим кисти и скручивание за локтевой сгиб на себя вниз) разорвать «замок». Оказавшись лицом к правонарушителю, выполняющий прием перемещает левую руку по предплечью и кладет ладонь сверху плеча в районе локтевого сустава правой руки ассистента. Заканчивая разворот, завести локоть ассистента себе за спину, а свободной рукой провести захват за подбородок ассистента снизу, разворачивая голову в противоположную сторону.

Характерные ошибки:

1. Отсутствует перенос веса тела на носки ног, выведение ассистента из равновесия.
2. Захваты за руку перед разрывом «замка» не соответствуют описанию приема.
3. Отсутствует расслабляющий удар.
4. Во время разворота отсутствует резкий, одновременный рывок руками (дожим кисти и рывок за локтевой сгиб).
5. После разворота локоть ассистента не заведен за спину, локоть руки того, кто освобождается от захвата, не прижат к спине нападавшего, он не выведен из равновесия, не осажен на ближнюю к выполняющему прием ногу.

Освобождение от обхвата туловища сзади над руками. В ответ на обхват ассистентом туловища сзади над руками резко присесть, перенести вес тела на носочки ног, и, подавая плечи вперед, вывести ассистента из равновесия. Нанести расслабляющий удар пяткой в подъем стопы либо ребром ладони в пах. Поднять плечи вверх в стороны, одновременно опустить таз вниз, срывая обхват и при этом оставаясь в устойчивом положении.

Кистью одноименной руки накрыть предплечье в районе запястья, с шагом левой ногой назад и разворотом туловища влево освободиться от обхвата, вытягивая ассистента за предплечье на себя и прижимая к своему туловищу. Основанием ладони левой рукой провести толчок в локтевой сгиб захваченной руки ассистента, обхватывая участок плеча выше локтевого сгиба. С шагом левой ногой вперед завести локоть ассистента себе за бок, а свободной рукой провести захват за подбородок ассистента снизу, разворачивая голову в противоположную сторону. Основные действия изображены на рис. 71.



Рис. 71. Последовательность технических действий при освобождении от обхвата туловища сзади над руками

Характерные ошибки:

1. Отсутствует перенос веса тела на носки, выведение ассистента из равновесия, захват одноименной рукой за рукав или запястье.
2. Отсутствует расслабляющий удар и уход в сторону назад.
3. При поднятии плеч вверх в стороны не происходит одновременное опускание таза.
4. Ассистент не вытягивает за собой захваченную руку, делая «нырок» назад, не прижимается к корпусу, отсутствует разворот туловища влево.
5. Загиб руки за спину толчком происходит не в соответствии с описанием приема.
6. После загиба руки локоть не заведен за спину, локоть руки сотрудницы полиции не прижат к спине нападавшего, он не выведен из равновесия, не осажен на ближнюю к выполняющему прием ногу, освобождающийся от обхвата остается за спиной ассистента.

4.2.3. Обучение технике защиты от ударов

Обучение технике защиты от удара рукой сбоку в голову. Когда ассистент наносит удар кулаком сбоку в голову, скользящим шагом вперед влево уйти с линии удара, заблокировать руку ассистента, поставив предплечье левой руки наружу, ближе к запястью ассистента. Одновременно правой рукой провести захват за лучезапястный сустав атакующей руки ассистента, а левой, укрепляя захват, образовать «замок» на предплечье своей руки. Далее действовать так, как рекомендовано в разделе «Обучение приему ограничения свободы передвижения скручиванием руки внутрь („рычаг руки внутрь“»». Основные действия показаны на рис. 72.



Рис. 72. Последовательность технических действий при защите от удара рукой сбоку в голову

Характерные ошибки:

1. Отсутствует уход с линии удара.
2. Защита проводится расслабленной рукой (пальцы не сжаты в кулаки).
3. Блокировка происходит высоко и далеко от запястья руки ассистента.
4. Захват лучезапястного сустава после блокирования удара происходит с опозданием, нет образования «замка».
5. Отсутствует расслабляющий удар или наносится не в болевую точку.
6. Во время скручивания руки внутрь ассистент не выводится из равновесия (происходит заваливание в его сторону).
7. При проведении рычага руки внутрь отсутствует перекрытие и фиксация плечевого сустава ассистента подмышечной впадиной, выполняющего прием ладонь не упирается и не воздействует на локтевой сгиб, нет дожима кисти.
8. Во время загиба руки за спину отсутствует толчок в локтевой сгиб с обхватом его пальцами и заведением себе за бок.
9. При сопровождении ассистент не выводится из равновесия, сотрудница полиции находится сзади, локоть конвоируемого у нее на животе (груди).

Обучение технике защиты от удара рукой в голову (туловище). Когда ассистент наносит прямой удар кулаком в голову, скользящим шагом вперед влево и разворотом туловища вправо на 90° уйти с линии удара, одновременно заблокировать руку ассистента подставкой левого предплечья внутрь, с моментальным захватом лучезапястного сустава сверху таким образом, чтобы большой палец проходил по тыльной стороне ладони. Далее выполнить скручивание руки наружу (см. раздел «Обучение приему ограничения свободы передвижения скручиванием руки наружу („рычаг руки наружу“)»). Основные действия изображены на рис. 73.



Рис. 73. Последовательность защитных действий от удара рукой наотмашь в голову

Характерные ошибки:

1. Отсутствует уход с линии удара.
2. Защита проводится расслабленной рукой, высоко поставленным вверх предплечьем и удаленным от запястья ассистента.
3. Отсутствует захват лучезапястного сустава после блокирования.
4. Отсутствует расслабляющий удар или наносится не в болевую точку.
5. После расслабляющего удара нога не убирается в исходное положение.
6. При проведении приема отсутствует рычаг (рука прямая или незначительно согнута в локтевом сгибе), вторая нога не отводится назад, нет поворота туловища.
7. При поднятии ассистента на ноги не подаются соответствующие команды, нет болевого воздействия, ассистент выходит из-под контроля.
8. При сопровождении ассистент не выводится из равновесия (не переводится вес тела на ближнюю к выполняющему прием ногу), сотрудница полиции находится сзади, локоть конвоируемого у нее на животе (груди).

4.2.4. Обучение технике защиты от ударов ножом (предметом)

Обучение защите от удара ножом снизу в живот. *Защита от ударов ножом выполняется по схеме:* уход перемещением с направления движения атакующей конечности в сторону с подставкой или отбивом ее предплечьем – захват вооруженной руки ассистента, исключая возможность свободного движения кисти с оружием – обозначение расслабляющего удара ногой – обезоруживание – ограничение свободы передвижения ассистента.

Обезоруживание осуществляется дожимом кисти, сковыванием атакующего скручиванием руки внутрь или после скручивания руки наружу, прижиманием плеча этой руки сверху голенью.

Ограничение свободы передвижения осуществляется переходом на загиб руки за спину: после скручивания руки внутрь – толчком, после скручивания руки наружу и забегания за голову – рывком либо толчком.

Подбор ножа (предмета). На загибе руки за спину, зафиксировав нож стопой, вынудить ассистента встать на колени, прижать своим туловищем его туловище к опоре, подобрать нож (предмет), при этом нож берется за рукоятку (лезвием вниз). Подняв ассистента, перейти на сопровождение загибом руки за спину.

При нанесении ассистентом удара ножом снизу в живот скользящим шагом левой ногой вперед влево уйти с линии удара, одновременно произвести блокировку удара: левым предплечьем вниз к запястью разноименной руки ассистента, а правой провести захват за кисть ассистента. Одновременно с шагом правой ногой вперед вправо, удерживая руку скрещенным захватом, сделав круговое движение вооруженной рукой вверх – вниз, нанести расслабляющий удар левой голенью по внутренней стороне левого бедра ассистента, скрутить руку внутрь. При фиксации плечевого сустава ассистента выполнить дожим кисти и осуществить обезоруживание ассистента, вооруженного холодным оружием. Контролируя положение ассистента болевым воздействием, перейти на загиб руки за спину: быстро освободить из-под контроля плечевой сустав, одновременно загружая локтевой сгиб основанием ладони, толчком в него провести загиб руки за спину. Громко подать команду ассистенту «Свободную руку за голову!», сопроводить его на загибе руки за спину, зафиксировав нож стопой, вынудить ассистента встать на колени, прижать своим туловищем его туловище к опоре,

подобрать нож (предмет), при этом нож берется за рукоятку (лезвием вниз). Подняв ассистента, перейти на сопровождение загибом руки за спину, при этом лезвие ножа направлено вниз. Основные действия представлены на рис. 74.



Рис. 74. Последовательность технических действий при защите от удара ножом снизу в живот

Характерные ошибки:

1. Отсутствует уход с линии удара.
2. Защита проводится расслабленной рукой (пальцы не сжаты в кулаки).
3. Отсутствует расслабляющий удар или наносится не в болевую точку.
4. Локоть ассистента не выводится за бок, не удерживается пальцами рук.
5. При сопровождении нож лезвием подводится к шее, ассистент не выводится из равновесия (не переводится вес тела на ближнюю к выполняющему прием ногу), сотрудница полиции находится сзади, локоть конвоируемого у нее на животе (груди).

Обучение защите от удара ножом сбоку в шею. При нанесении ассистентом удара ножом сбоку в шею необходимо, уходя с линии удара вперед влево, заблокировать руку ассистента, поставив предплечье левой руки наружу, ближе к запястью ассистента. Одновременно правой рукой провести захват за лучезапястный сустав вооруженной руки ассистента, а левой, укрепляя захват, образовать «замок» на предплечье своей руки. Одновременно с шагом правой ногой вперед вправо нанести расслабляющий удар левой голенью по внутренней стороне левого бедра ассистента, выполнить скручивание руки внутрь. При фиксации его

плечевого сустава ассистента выполнить дожим кисти и осуществить обезоруживание. Контролируя положение ассистента болевым воздействием, перейти на загиб руки за спину: быстро освободить из-под контроля плечевой сустав, одновременно загружая локтевой сгиб основанием ладони, толчком в него провести загиб руки за спину. Громко подать команду ассистенту: «Свободную руку за голову!» Сопроводить ассистента на загибе руки за спину, зафиксировав нож стопой, вынудить его встать на колени, прижать своим туловищем его туловище к опоре, подобрать нож (предмет), при этом нож берется за рукоятку (лезвием вниз). Подняв ассистента, перейти на сопровождение загибом руки за спину, при этом лезвие ножа направлено вниз. Осуществить сопровождение, соблюдая меры безопасности. Основные действия изображены на рис. 75.



Рис. 75. Последовательность технических действий при защите от удара ножом сбоку в шею

Характерные ошибки:

1. Отсутствует уход с линии удара.
2. Защита проводится расслабленной рукой (пальцы не сжаты в кулаки).
3. Блокировка происходит высоко и далеко от запястья руки ассистента.
4. Захват лучезапястного сустава после блокирования удара происходит с опозданием, нет образования «замка».
5. Отсутствует расслабляющий удар или наносится не в болевую точку.
6. Во время скручивания руки внутрь отсутствует выведение ассистента из равновесия (происходит заваливание в его сторону).
7. При проведении скручивания руки внутрь отсутствуют перекрытие и фиксация плечевого сустава ассистента подмышечной впадиной, ладонь не упирается и не воздействует на локтевой сгиб, нет дожима кисти.
8. Во время дожима не осуществляется обезоруживание правонарушителя, держащего нож, загиб руки за спину проводится вместе с оружием.
9. Во время загиба руки за спину отсутствует толчок в локтевой сгиб с обхватом его пальцами и заведением за бок.
10. Отсутствует подбор ножа либо фиксация ножа ногой при подборе.
11. При сопровождении нож лезвием подводится к шее, ассистент не выводится из равновесия (не переводится вес тела на ближнюю к выполняющему прием ногу), сотрудница полиции находится сзади, локоть конвоируемого у нее на животе (грудь).

Обучение защите от удара ножом сверху в шею. Когда ассистент, угрожая ножом, наносит им удар сверху в область шеи, скользящим шагом вперед влево сблокировать удар подставкой левого предплечья вверх, ближе к запястью руки ассистента. Одновременно с нанесением расслабляющего удара ногой в уязвимое место провести захват правой рукой за лучезапястный сустав атакующей руки ассистента сверху, а левой, усиливая захват, образовать «замок» на своей правой руке. Убирая ногу назад в сторону, развернуться на опорной ноге кругом, при этом вытянуть ассистента за захваченную руку от себя в сторону, выводя его из равновесия. Продолжая скручивать ее внутрь под воздействием плеча и предплечья на локтевой сгиб, заставить ассистента наклониться вперед, разомкнуть «замок» и скользящим движением вдоль руки опустить свою вторую руку до упора локтем в голову ассистента. Одновременно стопу левой ноги подвести к одноименной ноге ассистента и поставить ее вплотную изнутри, при этом зафиксировать в подмышечной впадине его плечевой сустав – провести рычаг руки внутрь. Удерживая ассистента в таком положении, выполнить дожим кисти, заставив его выронить нож. При необходимости ногой отбросить нож в сторону или под воздействием «рычага» развернуть от него ассистента против часовой стрелки. Основанием левой ладони загрузить локтевой сгиб и скручивающим толчком в него провести загиб руки за спину.

Локоть, удерживаемый пальцами рук, завести себе за спину, одновременно свободной рукой провести захват за подбородок снизу, разворачивая голову в противоположную от себя сторону. Подвести ассистента к ножу так, чтобы холодное оружие находилось справа от стопы того, кто выполняет защиту. Подать команду «Сесть на колени!» и под силовым воздействием заставить его опуститься, при этом принять широкую низкую стойку или присесть на дальнее колено, а на бедро ближайшей к ассистенту ноги положить его голову и прижать ее своей грудью, подобрать нож. Руку, удерживающую нож лезвием вниз от мизинца, подвести к шее и с соблюдением мер безопасности осуществить сопровождение. Основные действия показаны на рис. 76.



Рис. 76. Последовательность технических действий при защите от удара ножом сверху в шею

Характерные ошибки:

1. Отсутствует уход с линии удара.
2. Защита проводится расслабленной рукой (пальцы не сжаты в кулаки).
3. Блокировка происходит высоко и далеко от запястья руки ассистента.

4. Захват лучезапястного сустава после блокирования удара происходит с опозданием, нет образования «замка».

5. Отсутствует расслабляющий удар или наносится не в болевую точку.

6. Во время скручивания руки внутрь ассистент не выводится из равновесия (происходит заваливание в его сторону).

7. При проведении скручивания руки внутрь отсутствуют перекрытие и фиксация плечевого сустава ассистента подмышечной впадиной того, кто защищается, ладонь не упирается и не воздействует на локтевой сгиб, нет дожима кисти.

8. Во время дожима кисти не осуществляется обезоруживание правонарушителя, угрожающего ножом, загиб руки за спину проводится вместе с оружием.

9. Во время загиба руки за спину отсутствует толчок в локтевой сгиб с обхватом его пальцами и заведением себе за бок.

10. Отсутствует подбор ножа либо фиксация ножа ногой при подборе.

11. При сопровождении нож лезвием подводится к шее, ассистент не выводится из равновесия (на ближнюю к выполняющему прием ногу), сотрудница полиции находится сзади, локоть конвоируемого у нее на животе (груди).

Обучение защите от удара ножом тычком в грудь (шею). Когда ассистент, угрожая ножом, наносит тычковый удар в грудь (шею), необходимо с шагом вперед влево и разворотом туловища вправо на 90° уйти с линии удара, одновременно блокировать вооруженную руку ассистента, с моментальным захватом лучезапястного сустава сверху таким образом, чтобы большой палец проходил по тыльной стороне ладони, правой рукой провести захват снизу за лучезапястный сустав руки ассистента так, чтобы большие пальцы находились рядом. Одновременно левой рукой провести захват снизу за лучезапястный сустав руки ассистента так, чтобы большие пальцы рук того, кто защищается, находились рядом вплотную (параллельно) и проходили по центру тыльной стороны ладони ассистента, своими окончаниями подходили к основаниям среднего и безымянного пальцев захваченной кисти, а ладони «внахлест» друг на друга обхватывали запястье изнутри.

Нанести расслабляющий удар ногой в уязвимое место (колени, голень, пах) и, убирая ногу в исходное положение, начать скручивание руки наружу. Во время скручивания, воздействуя на кисть большими пальцами рук, согнуть захваченную руку ассистента в локтевом сгибе, создав между плечом и предплечьем прямой угол. Не останавливаясь, в динамике, убрать разноименную ногу назад, а руками, продолжая скручивать захваченную руку влево вниз к стопе сзади стоящей ноги, выполнить бросок ассистента на землю.

Обезоружить ассистента, прижимая плечо вооруженной руки сверху голенью. Отбросив нож, забежать за голову ассистента, далее рывком (толчком) выполнить загиб руки за спину. Сковывая подвижность загибом руки за спину, вынудить его повернуться на бок и прижать колени к груди. Удерживая правой рукой под подбородок снизу, поднять его на колени, а затем вынудить встать. Одновременно убрать колени со спины и поставить на землю вплотную к туловищу ассистента, а его локоть, удерживаемый пальцами рук, завести себе за бок. Громко подать команды «На бок!», «Левую руку ладонью на затылок!», «Колени к груди!» Переместить ассистента в положение сидя, на колени. Подать команду «Встать!», поднять ассистента.

Далее защищающемуся нужно локоть, удерживаемый пальцами рук, завести себе за спину, одновременно свободной рукой провести захват за подбородок снизу, разворачивая голову в противоположную от себя сторону. Подвести ассистента к ножу так, чтобы холодное оружие находилось справа от стопы того, кто выполняет прием. Подать команду «Сесть на колени!»

и под силовым воздействием заставить его опуститься, при этом принять широкую низкую стойку или присесть на дальнее колено, а на бедро ближайшей к ассистенту ноги положить его голову и прижать ее своей грудью, подобрать нож. Руку, удерживаемую нож лезвием вниз от мизинца, подвести к шее (плечу) и с соблюдением мер безопасности осуществить сопровождение. Основные действия показаны на рис. 77.



Рис. 77. Последовательность технических действий при защите от удара ножом тычком в грудь (шею)

Характерные ошибки:

1. Отсутствует уход с линии удара.
2. Защита проводится расслабленной рукой, высоко поставленным вверх и удаленным от запястья ассистента предплечьем.
3. Отсутствует захват лучезапястного сустава после блокирования удара.
4. Отсутствует расслабляющий удар или наносится не в болевую точку.
5. После расслабляющего удара нога не убирается в исходное положение.
6. При выполнении приема отсутствует рычаг (рука прямая или незначительно согнута в локтевом сгибе), вторая нога не отводится назад, нет поворота туловища.
7. При перевороте на живот рука не вытягивается, выполняется перешагивание через туловище ассистента со стороны ног, осуществляются различные перехваты лучезапястного сустава ассистента.
8. Во время загиба руки за спину отсутствует толчок в локтевой сгиб (предплечье заносится за спину) с обхватом его пальцами и заведением себе за бок.
9. При поднятии на ноги не подаются соответствующие команды, нет болевого воздействия, ассистент выходит из-под контроля.
10. Отсутствует подбор ножа либо фиксация ножа ногами.
11. При сопровождении нож лезвием подводится к шее, ассистент не выводится из равновесия (не переводится вес тела на ближнюю к выполняющему прием ногу), сотрудница полиции находится сзади, локоть конвоируемого у нее на животе (груди).

Обучение защите от удара ножом наотмашь в шею. При нанесении ассистентом удара ножом наотмашь в шею необходимо скользящим шагом (скачком) вперед влево и разворотом туловища в сторону атакующей руки уйти с линии удара, одновременно заблокировать вооруженную руку ассистента подставкой предплечий обеих рук внутрь: правой – ближе к лучезапястному суставу одноименной руки ассистента, левой – по центру его плеча. Мгновенно рукой, блокирующей плечо, провести захват лучезапястного сустава таким образом, чтобы большой палец проходил по центру тыльной стороны ладони. Нанести расслабляющий удар правой голенью по внутренней стороне правого бедра ассистента. Одновременно кистью второй руки осуществить перехват так, чтобы большие пальцы обеих рук оказались рядом (параллельно) и проходили по центру тыльной стороны ладони ассистента, своими окончаниями подходили к основаниям среднего и безымянного пальцев захваченной кисти руки ассистента, а ладони обхватывали запястье изнутри. Убирая ногу в исходное положение, начать скручивание руки наружу. Далее действовать в соответствии с разделом «Обучение защите от удара ножом тычком в грудь (шею)». Основные действия представлены на рис. 78.

Характерные ошибки:

1. Отсутствует уход с линии удара ножом.
2. Защита проводится расслабленной рукой, высоко поставленным вверх предплечьем и удаленным от запястья ассистента.
3. Отсутствует захват лучезапястного сустава после блокирования удара.
4. Отсутствует расслабляющий удар или наносится не в болевую точку.
5. После расслабляющего удара нога не убирается в исходное положение.
6. При проведении приема отсутствует рычаг (рука прямая или незначительно согнута в локтевом сгибе), вторая нога не отводится назад, нет поворота туловища.



Рис. 78. Последовательность технических действий при защите от удара ножом наотмашь в шею

7. При перевороте на живот рука не вытягивается, выполняется перешагивание через туловище ассистента со стороны ног, осуществляются различные перехваты лучезапястного сустава ассистента.

8. Во время загиба руки за спину отсутствует толчок в локтевой сгиб (предплечье заносится за спину) с обхватом его пальцами и заведением себе за бок.

9. При поднятии на ноги не подаются соответствующие команды, нет болевого воздействия, ассистент выходит из-под контроля.

10. Отсутствуют подбор ножа либо фиксация ножа ногой.

11. При сопровождении нож лезвием подводится к шее, ассистент не выводится из равновесия (не переводится вес тела на ближнюю к выполняющему прием ногу), сотрудница полиции находится сзади, локоть конвоируемого у нее на животе (груди).

4.2.5. Обучение защите от угрозы огнестрельным оружием

Обучение защите от угрозы пистолетом спереди в грудь (голову) в упор. Ассистент может угрожать пистолетом спереди, направив его в грудь или голову (в упор). В обоих случаях, не делая резких движений, необходимо поднять руки вверх (если он сам не подал такой команды). Руки широко не разводить и высоко не поднимать, локти должны быть как можно ниже, а ладони на уровне руки ассистента, угрожающей пистолетом. Прежде чем применять боевой прием обезоруживания и проводить задержание преступника, необходимо выполнить ряд мероприятий:

– обратить внимание на его психологическое состояние и принять все меры, чтобы он стал спокойным (выполнять его команды, не проявляя при этом агрессии, заставить его поверить, что тот, кому он угрожает, испугался, и т. д.);

– обратить внимание на оружие: боевой ли это пистолет в целом (травматический, газовый, муляж и т. д.); в каком положении находятся предохранитель и курок; передергивал ли преступник затвор пистолета перед угрозой;

– оценить ситуацию: на каком расстоянии ассистент находится, в какой руке держит оружие (удержание пистолета двумя руками), каковы весоростовые данные ассистента.

Итак, при обучении ассистент угрожает пистолетом спереди, направив его голову в упор. Не делая резких движений, поднять руки вверх (руки широко не разводить и высоко не поднимать). С шагом влево вперед и разворотом туловища вправо уйти с линии выстрела, одновременно левой рукой отвести вооруженную руку ассистента внутрь вниз. Зафиксировав вооруженную руку ассистента, нанести расслабляющий удар правой голенью по внутренней стороне правого бедра ассистента. Не отпуская руки, выполнить захват лучезапястного сустава снизу таким образом, чтобы большие пальцы обеих рук проходили по тыльной стороне ладони ассистента и подходили к основаниям его среднего и безымянного пальцев, и удерживать за кисть.

Убрать ногу в исходное положение, перенести на нее вес тела, одновременно начать дожим и скручивание кисти наружу, образуя рычаг захваченной руки, создав между предплечьем и плечом прямой угол. Не останавливаясь, в динамике сделать шаг левой назад, разворачивая туловище влево, и, продолжая руками скручивать захваченную руку влево вниз к стопе сзади стоящей ноги, выполнить бросок ассистента на землю. Обезоружить правонарушителя, зафиксировав плечо ассистента голенью, отбросить (или убрать пистолет за пояс) и, вытягивая за руку, обойти вокруг его головы, перевернуть его на живот. Удерживая ее в вертикальном положении, основанием ладони левой руки упереться в локтевой сгиб удерживаемой руки и толчком в него провести загиб руки за спину. Одновременно с загибом руки завести ассистента за бок. Заставить его перейти на колени, громко подав команды «На бок!», «Левую руку ладонью на затылок!», «Колени к груди!», «Встать на колени!» и т. д. Локоть, удерживаемый пальцами рук, завести себе за спину, одновременно свободной рукой

провести захват за подбородок снизу, разворачивая голову в противоположную от себя сторону. Подвести ассистента к пистолету так, чтобы огнестрельное оружие находилось справа от стопы того, кто защищается. Подать команду «Сесть на колено!» и под силовым воздействием заставить его опуститься, при этом принять широкую низкую стойку или присесть на дальнее колено, а на бедро ближайшей к ассистенту ноги положить его голову и прижать ее своей грудью, подобрать пистолет и убрать его себе пояс. Основные действия изображены на рис. 79.



Рис. 79. Последовательность технических действий при защите от угрозы пистолетом спереди в грудь (голову) в упор

Характерные ошибки:

1. Отсутствует уход с линии выстрела с одновременным отведением вооруженной руки в противоположную сторону.
2. Обезоруживание ассистента осуществлено не в соответствии с описанием приема.
3. Отсутствует захват лучезапястного сустава после его обезоруживания.
4. Расслабляющий удар отсутствует или наносится не в соответствии с описанием.

5. После расслабляющего удара нога не убирается в исходное положение.
6. При проведении приема отсутствует рычаг (рука прямая или незначительно согнута в локтевом сгибе), вторая нога не отводится назад.
7. При перевероте на живот рука не вытягивается, выполняется перешагивание через туловище ассистента со стороны ног, осуществляются различные перехваты лучезапястного сустава ассистента.
8. Во время загиба руки за спину отсутствует толчок в локтевой сгиб (предплечье заносится за спину) с обхватом его пальцами и заведением себе за бок.
9. Перед загибом руки за спину отсутствует дожим кисти, пистолет не отбирается, загиб руки за спину проводится вместе с оружием.
10. При поднятии на ассистента ноги не подаются соответствующие команды, нет болевого воздействия, ассистент выходит из-под контроля.
11. Защищающийся не подбирает пистолет либо не фиксирует его ногой.
12. При сопровождении ассистент не выводится из равновесия (не переводится вес тела на ближнюю к выполняющему прием ногу), сотрудница полиции находится сзади, локоть конвоируемого у нее на животе (груди), пистолет стволом направлен в голову конвоируемого.

Обучение защите от угрозы пистолетом сзади в голову (спину) в упор. Ассистент угрожает пистолетом сзади в упор, направив его в голову либо в спину. В обоих случаях, не делая резких движений, необходимо поднять руки вверх (если он сам не подал такой команды). Руки широко не разводить и высоко не поднимать, локти должны быть как можно ниже, а ладони на уровне руки ассистента, угрожающей пистолетом. Через левое плечо повернуть голову, посмотреть, в какой руке он держит оружие, на каком расстоянии находится. Для удобства действий и сохранения равновесия ноги в коленях немного согнуть. Быстрым движением на правой ноге начать разворот туловища через правое плечо, причем поворот предплечья должен опережать разворот туловища, отводя вооруженную руку ассистента внутрь. После разворота поставить левую ногу под прямым углом к стопе правой ноги ассистента, а левой рукой провести захват лучезапястного сустава вооруженной руки сверху. Далее действовать так, как сказано в разделе «Обучение защите от угрозы пистолетом спереди грудь (голову) в упор». Основные действия изображены на рис. 80.

Характерные ошибки:

1. Уход с линии огня происходит с разворота внутрь, а не наружу, без отведения предплечьем вооруженной руки в противоположную сторону.
2. Не проводятся захват лучезапястного сустава и его удержание.
3. Расслабляющий удар отсутствует или наносится не в болевую точку.
4. После расслабляющего удара нога не убирается в исходное положение.
5. При проведении приема отсутствует рычаг (рука прямая или незначительно согнута в локтевом сгибе), вторая нога не отводится назад.
6. Во время загиба руки за спину отсутствует толчок в локтевой сгиб (предплечье заносится за спину) с обхватом его пальцами и заведением себе за бок.
7. При поднятии на ноги не подаются соответствующие команды, нет болевого воздействия, ассистент выходит из-под контроля.
8. Отсутствует подбор пистолета либо осуществляется без фиксации оружия ногой.
9. При сопровождении ассистент не выводится из равновесия (не переводится вес тела на ближнюю к выполняющему прием ногу), сотрудница полиции находится сзади, локоть конвоируемого у нее на животе (груди), пистолет стволом направлен в голову конвоируемого.



Рис. 80. Последовательность технических действий при защите от угрозы пистолетом сзади в голову (спину) в упор

4.2.6. Обучение технике сковывания наручниками, наружного досмотра

Обучение технике сковывания наручниками. Наручники БР, БР-С относятся к специальным средствам и используются в соответствии со ст. 21 Федерального закона от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ (далее – ФЗ «О полиции»). Наручники состоят из двух замковых устройств с вращающимися на оси зубчатыми секторами, соединенных между собой двухзвенной цепочкой, и ключа (рис. 81).



Рис. 81. Браслеты ручные

Подвижный сектор должен свободно вращаться против часовой стрелки. Для фиксации сектора в зацепленном положении с замковым устройством необходимо хвостовиком ключа утопить толкатель внутрь замкового устройства. Для открывания наручников нужно вставить ключ в замочную скважину и повернуть его против часовой стрелки, что позволит снять с фиксации замковое устройство. Затем повернуть ключ по часовой стрелке, что позволит вывести сектор из зацепления с замковым устройством.

Подготовка наручников заключается во введении сектора в сцепление с замковым устройством и установке на последнем зубце. Замковое устройство должно находиться в незафиксированном положении, в нем наручники закладываются одним замковым устройством справа, сзади за ремнем или в специальный подсумок (футляр). Действия по непосредственному надеванию замкового устройства, дожатию и фиксированию сектора выполняются во всех способах надевания наручников.

Независимо от положения ассистента при надевании наручников соблюдают следующие условия:

1. Ассистент должен быть плотно прижат к земле, стене и т. п.
2. Руки должны заводиться за спину, на них необходимо оказывать болевое воздействие.
3. При надевании замкового устройства сектор должен поворачиваться так, чтобы исключить возможность его зацепления за одежду или тело.

С учетом данных условий предлагается подводящее упражнение, которое обеспечивает подготовку к надеванию наручников на лиц, оказывающих сопротивление.

Обучение сковыванию наручниками в положении стоя у стены. Вариант 1. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину рывком на левую руку. Подвести ассистента к стене, поставить его так, чтобы он упирался в нее грудной клеткой, свободную руку тыльной стороной ладони направил к стене, развел пальцы, максимально

широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову вправо. Поставить свою правую ногу к нему между ног сзади к левой ноге (стопа к стопе) так, чтобы при необходимости можно было выполнить выбивание ее наружу. Своей левой рукой достать наручники. Развернуть наручник замочной скважиной в сторону локтя и приложить его подвижной дужкой к лучезапястному суставу его левой руки со стороны запястья сверху. Надавить на браслет и плотно надеть его на руку. Захватить своей левой рукой за свободный браслет. Освободить левую руку от загиба руки за спину. Поменять положение ног, заставить его повернуть голову влево. Завести правой рукой правую руку ассистента за спину и захватить большой палец сверху. Приложить наручник подвижной дужкой к лучезапястному суставу захваченной руки ассистента со стороны запястья сверху и плотно надеть на нее наручник. Заблокировать замок каждого браслета. Основные действия показаны на рис. 82.



Рис. 82. Последовательность технических действий при сковывании наручниками в положении стоя у стены, вариант 1

Вариант 2. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину рывком на правую руку. Подвести ассистента к стене, поставить его так, чтобы он упирался в нее грудной клеткой, свободную руку держал за головой, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову налево. Поставить свою левую ногу к нему между ног сзади к правой ноге (стопа к стопе) так, чтобы при необходимости можно было выполнить выбивание ее наружу. Своей правой рукой достать наручники. Развернуть наручник замочной скважиной в сторону локтя и приложить подвижной дужкой к лучезапястному суставу его левой руки со стороны запястья сверху. Надавить на браслет и плотно надеть его на руку. Захватить своей левой рукой за свободный браслет

и завести руку за спину, приложить наручник подвижной дужкой к лучезапястному суставу правой руки ассистента со стороны запястья сверху и плотно надеть на нее наручник. Заблокировать замок каждого браслета. Основные действия изображены на рис. 83.



Рис. 83. Последовательность технических действий при сковывании наручниками в положении стоя у стены, вариант 2

Обучение сковыванию наручниками в положении лежа. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину. Перевести его сначала в стойку на коленях, затем в положение лежа. Сесть на спину ассистента верхом и, приподнимаясь на коленях, выкрутить бедрами плечи назад. Захватить левой рукой большой палец его левой руки, правой достать наручники. Развернуть наручник замочной скважиной в сторону локтя и приложить его подвижной дужкой к лучезапястному суставу левой руки ассистента со стороны запястья сверху. Надавить на браслет и плотно надеть наручник на руку. Захватить левой рукой свободный браслет, а правой – правую руку за большой палец сверху. Приложить наручник подвижной дужкой к лучезапястному суставу захваченной руки со стороны запястья сверху и плотно надеть на нее наручник. Заблокировать замок каждого браслета. Основные действия изображены на рис. 84.



Рис. 84. Последовательность технических действий при сковывании наручниками в положении лежа

Обучение сковыванию наручниками в положении лежа после обезоруживания правонарушителя, вооруженного огнестрельным оружием. Ассистент угрожает пистолетом спереди, направив его в голову в упор. Не делая резких движений, поднять руки вверх (руки широко не разводить и высоко не поднимать). С шагом влево вперед и разворотом туловища вправо уйти с линии выстрела, одновременно левой рукой отвести вооруженную руку ассистента внутрь вниз. Зафиксировав вооруженную руку ассистента, нанести расслабляющий удар правой голенью по внутренней стороне правого бедра ассистента. Не отпуская руки, выполнить захват лучезапястного сустава снизу таким образом, чтобы большие пальцы обеих рук проходили по тыльной стороне ладони ассистента и подходили к основаниям его среднего и безымянного пальцев, и удерживать за кисть.

Убрать ногу в исходное положение, перенести на нее вес тела, одновременно начать дожим и скручивание кисти наружу, образуя рычаг захваченной руки, создав между предплечьем и плечом прямой угол. Не останавливаясь, в динамике сделать шаг левой назад, разворачивая туловище влево, и, продолжая руками скручивать захваченную руку влево вниз к стопе сзади стоящей ноги, выполнить бросок ассистента на землю. Обезоружить ассистента, зафиксировав его плечо голенью, отбросить (или убрать пистолет за пояс) и, вытягивая за руку, обойти вокруг его головы, перевернуть его на живот. Удерживая ее в вертикальном положении, основанием ладони левой руки упереться в локтевой сгиб удерживаемой руки и толчком в него провести загиб руки за спину.

Сесть на спину ассистента верхом и, приподнимаясь на коленях, выкрутить бедрами плечи назад. Захватить левой рукой большой палец его левой руки, правой – достать наручники. Развернуть наручник замочной скважиной в сторону локтя и приложить его подвижной дужкой к лучезапястному суставу левой руки ассистента со стороны запястья сверху. Надавить на браслет и плотно надеть наручник на руку. Захватить левой рукой свободный браслет, а правой – его правую руку за большой палец сверху. Приложить наручник подвижной дужкой к лучезапястному суставу захваченной руки со стороны запястья сверху и плотно надеть на нее наручник. Заблокировать замок каждого браслета.

Подвести ассистента к пистолету так, чтобы огнестрельное оружие находилось справа от стопы сотрудницы полиции. Подать команду «Сесть на колено!» и под силовым воздействием заставить его опуститься, при этом принять широкую низкую стойку или присесть на дальнее колено, а на бедро ближайшей к ассистенту ноги положить его голову и прижать ее своей грудью, подобрать пистолет, засунуть его себе за пояс. Основные действия представлены на рис. 85.



Рис. 85. Последовательность действий при сковывании наручниками в положении лежа, после обезоруживания правонарушителя, вооруженного огнестрельным оружием

Общие положения при проведении наружного досмотра. Наружный досмотр производится при наличии данных о том, что лицо имеет при себе оружие, боеприпасы, взрывчатые вещества, взрывные устройства, наркотические средства или психотропные вещества, а также оснований подозревать его в совершении преступления. Наружный досмотр является одной из мер обеспечения производства по делам об административных правонарушениях.

Наружный досмотр производится только лицом одного пола с досматриваемым и в присутствии двух понятых того же пола. В случае, когда задержанный оказывает сопротивление либо не повинуется сотруднику или когда есть вероятность попыток побега, перед досмотром руки сковывают наручниками. Досмотр желательно проводить в перчатках, чтобы избежать повреждения рук при наличии спрятанных в одежде досматриваемого острых предметов (лезвий, иголок и т. д.). В процессе досмотра мысленно фиксируют местонахождение изъятых предметов, документов, оружия для последовательного внесения в протокол. Нельзя смешивать вместе все предметы, документы, оружие, изъятое у досматриваемого: это может в дальнейшем отрицательно сказаться на ходе расследования правонарушения.

Перед началом наружного досмотра необходимо спросить у досматриваемого о наличии и размещении документов и предметов. При обыске сотрудники должны быть осторожными, если обыскиваемый заявляет, что боится щекотки и т. п. Не следует забывать, что оружие может не только находиться у преступника под мышками или в карманах, но и быть прикреплено к телу на ногах, руках и т. д. Сотрудники обязаны исходить из возможности того, что досматриваемый владеет приемами рукопашного боя. Поэтому сотрудник и страхующий его напарник должны быть максимально бдительными и готовыми пресечь любую попытку нападения. Осмотр осуществляется визуально и путем последовательного прощупывания одежды и тела, сверху вниз и снизу вверх, обращается внимание на места, позволяющие скрыть опасные предметы: рукава, карманы, подмышечные впадины, промежность, голень, головной убор, волосы.

Для перевода ассистента в подконтрольное положение подаются команды «Стой, полиция!», «Стрелять буду!», «Руки вверх!», «Кругом!», «Руки на затылок (за голову)!», «Сцепить пальцы («в замок»)!», «К стене!», «Руки на стену (упереться руками в стену)!», «Развернуть ладони ко мне!», «Ноги в стороны (шире)!», «Встать на колени!», «Опереться на локти!», «Ложись!», «Скрестить ноги, левая (правая) сверху!», «Руки на землю!», «Ладони кверху!», «Развести пальцы!», «Правую (левую) руку за спину!», «Голову вправо (влево)!», применяются боевые приемы борьбы либо используется табельное оружие (специальное средство).

При изучении порядка проведения наружного досмотра соблюдают следующие требования:

1. Перед досмотром необходимо предупредить задержанного, что при попытке сопротивления против него будет применена физическая сила.

2. Категорически запрещается вступать в словесный диалог с задержанным, позволять ему оглядываться, двигать руками или ногами, а также производить другие действия, мешающие процессу досмотра.

3. Запрещается приступать к досмотру до тех пор, пока положение для осматриваемого не будет полностью безопасным.

Перед началом наружного досмотра необходимо зафиксировать подконтрольное положение ассистента:

- рука упирается в спину или поясницу;
- разноименные ноги стоят сзади ног ассистента (стопа к стопе);
- голова ассистента повернута в противоположную сторону.

При обнаружении предметов в карманах извлекать их необходимо путем выталкивания или вытягивания за подкладку кармана. При наружном досмотре под угрозой применения оружия, после фиксации подконтрольного положения ассистента, пистолет в руке следует держать так, чтобы он находился около поясницы с той стороны, которая отдалена от ассистента, указательный палец держать на спусковой скобе оружия, при этом не перекладывать его в другую руку и не направлять в сторону ассистента.

При досмотре запрещается:

- упираться оружием в туловище ассистента;
- становиться между ног досматриваемого, наклонять голову, следя за действиями своих рук;
- засовывать руки в его карманы;
- переносить руку через плечо ассистента;
- пропускать руку возле подмышки досматриваемого дальше, чем до середины его груди.

При проведении наружного досмотра необходимо помнить, что оружие нередко носится скрытно. Возможно ношение оружия в карманах, что позволяет незаметно под видом вынимания носового платка или записной книжки неожиданно достать его из кармана. Ножи могут помещаться за голенищем сапог или за воротником, а также в специальных карманах, пришитых к подкладке одежды.

Обучение наружному досмотру в положении стоя у стены с последующим сковыванием наручниками. Наружный досмотр проводят в положении стоя у стены. Подавая команды, подвести ассистента к стене, поставить его так, чтобы он упирался в нее тыльными сторонами ладоней широко разведенных в стороны рук, развел пальцы, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову вправо. Поставить свою правую ногу к нему между ног сзади к левой ноге (стопа к стопе) так, чтобы при необходимости можно было выполнить выбивание ее наружу, правой рукой упереться ему в спину. Досмотреть одежду ассистента, включая рукава, головной убор, брюки, обувь с левой стороны. Повернуться к нему другим боком, поменяв положение рук и ног. Повернуть голову ассистента в противоположную сторону. Аналогичным способом досмотреть его одежду с другой стороны. После досмотра выполнить загиб руки за спину. Поместить пистолет в кобуру и правой рукой достать наручники. Развернуть наручник замочной скважиной в сторону локтя и приложить его подвижной дужкой к лучезапястному суставу его правой руки со стороны запястья сверху. Надавить на браслет и плотно надеть на руку. Поменять положение ног, захватить своей левой рукой свободный браслет, заставить ассистента повернуть голову вправо. Завести левой рукой его левую руку за спину и захватить большой палец сверху. Приложить наручник подвижной дужкой к лучезапястному суставу захваченной руки ассистента со стороны запястья сверху и плотно надеть на нее наручник. Заблокировать замок каждого браслета. Основные действия изображены на рис. 86.

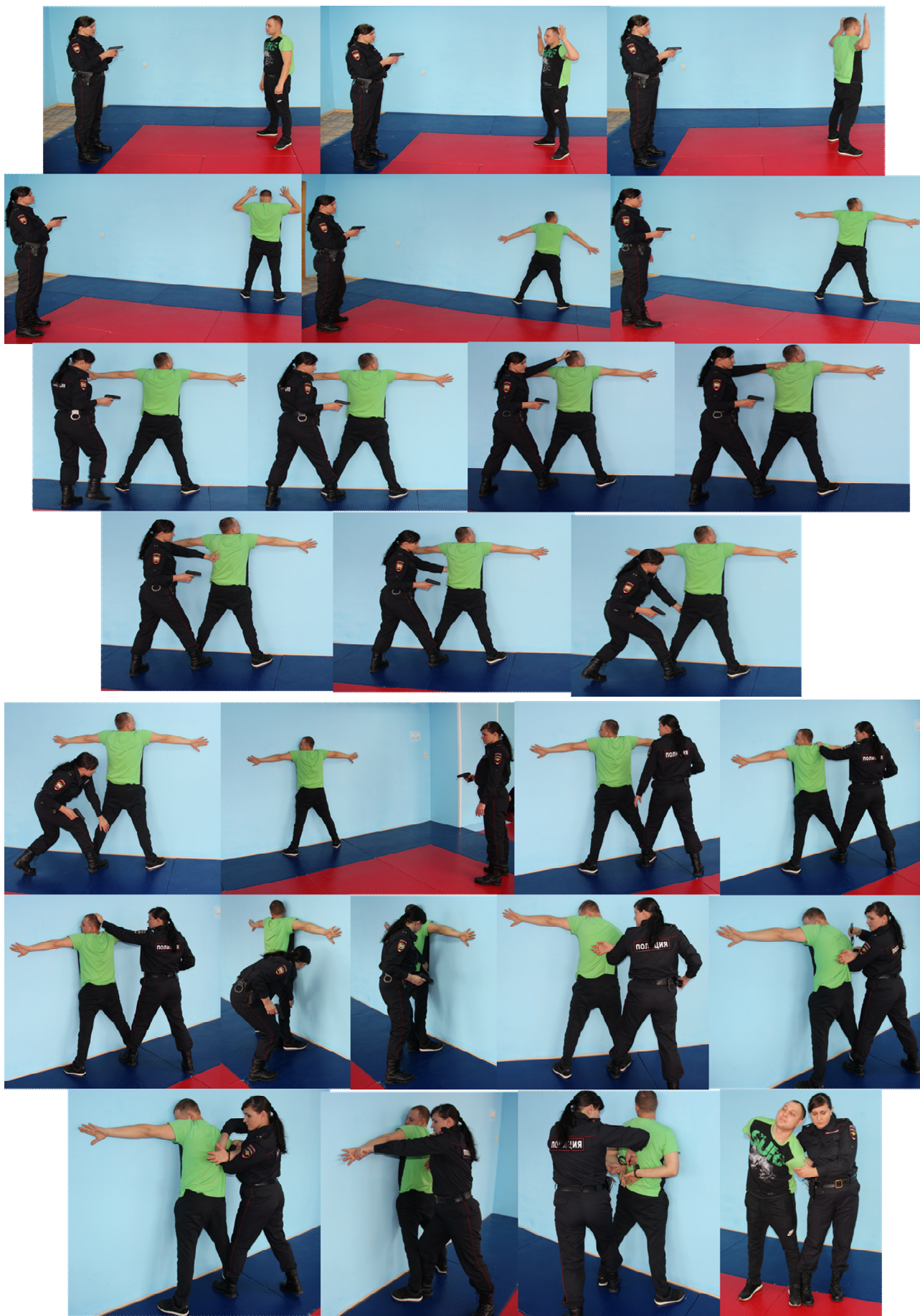


Рис. 86. Последовательность технических действий при наружном досмотре в положении стоя у стены с последующим сковыванием наручниками

4.2.7. Моделирование взаимодействия при силовом задержании правонарушителей

Сотрудницы полиции неминуемо сталкиваются с ситуациями, когда приходится самостоятельно принимать решения, связанные с использованием физической силы и боевых приемов борьбы в отношении правонарушителей. Статьи 18–21 ФЗ «О полиции» дают право сотруднику органов внутренних дел применять физическую силу и специальные средства в определенных случаях, при этом важно, чтобы они минимизировали ущерб, причиненный правонарушителю, а действия полицейского не превышали пределов необходимой обороны.

Практика применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции показывает, что на принятие решений влияют следующие факторы объективного и субъективного характера:

- мотивация полицейского, выходящая из личностных намерений и стоящей перед ним оперативно-служебной задачи;
- сложившаяся оперативная ситуация, определяемая пространственно-временными и иными характеристиками;
- правомерность применения действий, определяемая действующим законодательством;
- поступающая информация о правонарушителе, включающая его внешние параметры, физическое развитие, наличие у него оружия и количество правонарушителей;
- действия и намерения правонарушителей;
- психофизическое состояние сотрудника;
- окружающая среда и обстановка.

Исходя из вышеизложенных факторов, влияющих на принятие решений и возникающие при этом ситуации в случаях силового задержания правонарушителей (применения боевых приемов борьбы), необходимо обратить внимание на следующие моменты:

- всегда готовиться к самым трудным и неожиданным ситуациям;
- заранее выработать определенную программу действий для нескольких часто встречающихся ситуаций;
- всегда находить и принимать решение исходя из следующих принципов: данное решение не усугубит ситуацию, данное решение не противоречит действующему законодательству, данное решение не навредит как правонарушителю, так и окружающим;
- в любой ситуации стараться решать ее без применения силы, специальных средств и оружия, а с помощью только слов и жестов;
- в случаях, когда не удастся добиться выполнения законных требований с помощью только слов и жестов и возникает необходимость в применении силы по отношению к правонарушителю, стараться всегда действовать в соответствии с ФЗ «О полиции» (ст. 18–23);
- в сложных ситуациях, когда не знаешь, как действовать, нужно изменить ситуацию или выйти из нее с минимальными для себя потерями и дождаться подходящего момента;
- какое бы ни было принято решение, важно действовать уверенно и решительно, всегда добиваясь поставленной цели, исходя из поставленной оперативной задачи и служебного долга;
- при неудачных результатах необходимо перестраиваться, менять программу действий и находить новые решения, стараясь предупредить возникновение опасных и сложных ситуаций;
- какой бы ни был результат (положительный или отрицательный), всегда делать правильные выводы и корректировать свою программу действий на случай, если ситуация повторится снова;

– помнить, что задерживаемый правонарушитель всегда действует исходя из своих целей, намерений, желаний и возможностей. Вовремя распознать их – значит предсказать ход дальнейших его действий и предупредить нежелательные из них;

– помнить, что действия, поведение, поза, жесты и слова сотрудника полиции тоже влияют на поведение правонарушителя, поэтому стараться вести себя так, чтобы у правонарушителя не возникло сомнений в правомерности предъявляемых ему требований, а следовательно, возможности препятствовать сотруднику полиции в достижении этих законных требований;

– всегда относиться к правонарушителям с гуманистических позиций как к законопослушным гражданам, не оскорблять их достоинств, быть терпимыми к ним и не требовать от них большего, чем позволяет действующее законодательство.

Если техника применения физической силы определяет способ применения действий, то тактика – соотношение применения этого способа и многообразных условий и факторов.

Под тактикой (в данном случае) в самом широком его значении понимается целесообразное и правомерное применение силы для пресечения противоправных действий и задержания лиц, их совершивших.

На тактику задержания также влияют реальные условия, в которых протекает задержание. По этому признаку различаются следующие ситуации:

– ситуации, развертывающиеся в ограниченном пространстве (в служебном помещении, квартире, транспортном средстве и т. д.);

– ситуации, возникающие в условиях, исключающих либо затрудняющих возможность привлечения дополнительных сил и средств (в лесу, горах, на воде и т. д.);

– ситуации, которые облегчают задержанному возможность скрыться или противодействовать задержанию, происходящему в условиях толпы (в том числе друзей, родственников, на стадионах и вокзалах).

Особенно затруднено задержание в ночных условиях и в случаях вмешательства посторонних лиц. Вмешательство посторонних лиц может выражаться в физическом удержании нарушителей, оттеснении их от сотрудников. Кроме того, активная поддержка окружающих стимулирует у правонарушителя «игру на публику», противопоставляя окружающих сотруднику органов внутренних дел. В ряде случаев, наоборот, окружение проявляет инертность, безразличие, что также не способствует задержанию.

Тактике применения боевых приемов борьбы присущи некоторые общие требования, выработанные практикой:

1) индивидуальный подход и самостоятельность в принятии решения о применении боевых приемов борьбы, т. е. полицейский сам оценивает ситуацию, избирает тот или иной прием задержания. Тактика его действий всегда индивидуальна и основывается на оценке всех обстоятельств, пресекаемого правонарушения, личности нарушителя и других факторов (агрессивность, рост, вес, физические данные и т. д.);

2) наступательность, т. е. опережение правонарушителя, исключение возможности его подготовки к сопротивлению и скрытию с места преступления. Наступательность выражается в настойчивых, энергичных, решительных действиях по пресечению действий правонарушителя и доставлению задержанного в органы внутренних дел. Наступательность должна сочетаться с определенной гибкостью и маневром, в зависимости от обстановки, которая может складываться иногда не в пользу сотрудника. При этом действия сотрудника должны быть понятны окружающим;

3) первоочередность убеждения и психического воздействия. В большинстве случаев законные требования сотрудников органов внутренних дел воспринимаются правильно, однако имеют место случаи неповиновения законным требованиям. В этой ситуации сотрудник полиции должен настойчиво разъяснить, к чему приводит отказ и какова ответственность за злостное неповиновение, и только при продолжении нарушения или отказе следовать в органы внутренних дел применить физическую силу (боевые приемы борьбы). Характер мер физического воздействия зависит от степени опасности деяния, личности нарушителя и конкретных внешних обстоятельств.

Пресечение пассивного неповиновения правонарушителя. Как правило, если правонарушитель действует в одиночку, то первым он редко будет нападать на сотрудников полиции. Обычно он ожидает удобного момента и пытается договориться «по-хорошему». В таких случаях (а они не редки в практике применения боевых приемов борьбы) сотрудникам полиции необходимо твердо и уверенно добиваться своих законных требований, разговаривать спокойно, а самим выбирать правильную позицию по отношению к правонарушителю и готовиться к отражению неожиданного действия со стороны правонарушителя.

Наступают и переломные моменты, когда сотрудники полиции не могут добиться выполнения законных требований от правонарушителя только с помощью слов и жестов. Тогда возникает необходимость применить физическую силу в отношении правонарушителя (произвести наружный осмотр, доставить в отделение или опорный пункт, заставить правонарушителя покинуть занимаемое им место, освободить проход, слезть с дерева и др.). Порядок применения физической силы, специальных средств и оружия сотрудниками полиции в таких случаях определяет ФЗ «О полиции» (ст. 18–21). Сначала нужно обязательно предупредить правонарушителя о намерениях в отношении него, а если он не выполнит законных требований, то применить физическую силу, по возможности стараясь не нанести ему вреда и не превысить пределов необходимой обороны.

Гуманный подход к отдельной личности в демократическом обществе – основа правового государства. В современном обществе он требует от сотрудника полиции пересмотра своего отношения к действиям правонарушителя, являющегося в первую очередь гражданином и человеком. Применение физической силы всегда связано с некоторым насилием над личностью, даже если она правонарушитель, что вызовет у нее негативную реакцию и спровоцирует на ответные действия. Вот почему важно при применении физической силы не превышать как правовых, так и этических норм в отношении задерживаемых граждан. Например, при проверке документов необходимо, чтобы сотрудник полиции находился на расстоянии до двух шагов от проверяемого, было естественное освещение, если это происходит днем, и искусственное освещение, если это происходит ночью (направление света – в спину сотруднику и в лицо проверяемого). В момент извлечения документов из кармана сотрудник полиции должен сместиться в сторону руки, которой проверяемый достает документ, чтобы видеть, что именно будет доставать проверяемый (проверка документов – это действие, направленное на установление личности проверяемого, принадлежности документа предъявителю и его подлинности).

В случае задержания правонарушителя для доставления в органы внутренних дел необходимо произвести его личный досмотр под воздействием болевого приема или оружия, чтобы исключить возможность нападения с его стороны как в момент его доставления в дежурную часть, так и в самой дежурной части.

В момент доставления задерживаемого в дежурную часть пешим порядком сотруднику следует идти немного сзади или рядом с ним с правой стороны, избегая по возможности многолюдных улиц, проходных дворов, парков и лесных массивов. Не рекомендуется идти впереди него и наклоняться за чем-либо. Задержание осуществляют только при уверенности, что с правонарушителем можно справиться своими силами или с помощью граждан. Чаще всего встречаются правонарушители, оказывающие пассивное сопротивление в виде упоров, толчков, рывков, сковывающих захватов и обхватов. Некоторые из них стараются вырваться и скрыться бегством. В таких случаях возникает необходимость проводить расслабляющие удары, применять приемы освобождения от захватов, болевые приемы с выполнением загиба руки за спину и выполнять броски. Как показывает практика, почти в четырех случаях из десяти борьба в стойке переходит в борьбу в партере или лежа, где намного легче пресечь ответные действия правонарушителя и задержать его.

Пресечение активного неповиновения правонарушителя. Нередко встречаются правонарушители, оказывающие активное сопротивление в виде ударов руками и ногами. Как правило, они стараются держаться на дистанции, хорошо передвигаются на ногах, быстро наносят различные удары, но не умеют бороться в захвате. В таких случаях сотрудник полиции должен умело защититься от ударов, неожиданно сблизиться и применить боевые приемы борьбы с целью приведения правонарушителя в положение лежа, где он не сможет нанести удары и передвигаться.

При активном сопротивлении задерживаемого, а также при попытках применения им подручных средств (камня, палки, бутылки и т. п.) следует выполнять скрытые и быстрые удары: ногой в голень, пах, кулаком снизу в туловище и т. п.; болевые приемы: перегибание кисти (под ручку), рычаг локтя через предплечье; в отдельных случаях удушающие приемы: плечом и предплечьем сзади (выполняет третий сотрудник или тот, который обеспечивает левую сторону атаки).

Важным тактическим элементом задержания является форма одежды, как правило, при большой концентрации людей задержание без присутствия сотрудника в полицейской форме не проводится.

Приемы задержания и сопровождения (применение боевых приемов борьбы) должны применяться только в отношении лиц, оказывающих активное сопротивление работнику полиции, предъявляющему законные требования по охране общественного порядка. Применять приемы и задерживать правонарушителя, оказывающего активное сопротивление, без расслабляющих ударов, выведения из равновесия не только очень трудно, но и неправильно и опасно. Приемы задержания могут выполняться как «вспомогательные приемы» в связке с ударами ногой, рукой или бросками, а также как основной прием в сочетании захвата руки и удара ногой.

При подходе спереди задержать преступника без расслабляющих ударов практически невозможно, так как он видит намерения работника полиции и оказывает сопротивление. При подходе сзади нужно учитывать свое нахождение вне поля зрения задерживаемого. Этим необходимо воспользоваться при задержании (применении боевых приемов борьбы).

Задержание правонарушителя осуществляют внезапно, маскируя свои действия. Применив прием, нельзя доверяться смирению задерживаемого, ослаблять или распускать захват.

Естественно, что не получится предусмотреть все возможные ситуации и ответные действия задерживаемого. Вследствие этого в каждом случае необходимо проявлять находчивость, смекалку, используя при этом знания и умения быстро применять изученные приемы

и действия. Когда ситуация не позволяет избежать конфликта, внезапность и быстрота помогут в применении боевых приемов борьбы. Первые удары наносят по более сильному или опасному правонарушителю. Не следует выполнять сложные комбинационные действия, лучше отдать преимущество ударам, важно умело использовать свой вес и выгодное положение или табельное оружие, маневрировать и держаться на дистанции. При попытке правонарушителя произвести боковой удар рукой в голову сотрудника полиции, например, необходимо поставить жесткий блок предплечьем с одновременным прямым ударом другой рукой в голову правонарушителя, произвести захват блокированной руки правонарушителя и провести бросок через спину с захватом руки на плечо. После падения правонарушителя нужно провести прием задержания перешагиванием.

Тактика задержания вооруженного преступника. Во время рукопашной схватки правонарушители, как правило, не в состоянии достичь своих преступных целей, поэтому они часто используют различные предметы, холодное (нож, топор, вилы, палка, шило, разбитая бутылка и др.) и огнестрельное оружие.

Орудия убийства различаются своими характеристиками по силе удара, поражению и способам применения, поэтому против нападающего, вооруженного неодинаковыми орудиями убийства, следует использовать различные технико-тактические действия.

Действия и приемы в данной ситуации имеют целью захват объекта задержания с последующей доставкой его в места изоляции. Существует значительное количество способов захвата, но в основе их должно лежать одно основное условие: вооруженного правонарушителя захватывают только группой в количестве не менее двух человек. Один непосредственно проводит прием, второй должен находиться рядом, по левую руку от первого, для оказания помощи оружием: требуются отвлекающий или оглушающий удар, блокировка оружия, захваты за руки, за ноги, а в критические моменты – выстрелы из оружия. Как правило, такие действия тесно увязываются с тактикой скрытого выдвижения и передвижения к объекту захвата, в основном сзади, со стороны его спины. Заключительные действия захвата: бросок, приемы задержания, сбивание с ног – должны быть выполнены в исключительно короткий отрезок времени, как отрететированный трюк. Если сблизиться не удастся, нужно выждать приближение правонарушителя. Оружие у него необходимо выбить, исключив его возможное применение, быстрым ударом своего оружия по вооруженной руке преступника, по оружию или ударом по голове сзади.

При нападении вооруженного преступника нужно отвлечь его внимание, обмануть, перехитрить (словами, криком, жестами, мимикой и др.) и, маневрируя, сблизиться на дистанцию, позволяющую провести прием.

При нападении правонарушителя с палкой в руках следует увернуться от нападения, сблизиться с ним и захватить любой конец палки. Особенность нападения с применением палки состоит в том, что правонарушитель поражает широкими и рубящими махами. Удары главным образом наносятся обоими концами палки, в основном преобладают удары в горизонтальной плоскости, сверху вниз и снизу вверх. Поэтому для того, чтобы палка смогла достичь своей цели, требуются определенный размах движений и дистанция между участниками схватки. Как только сотрудник полиции приблизился к правонарушителю, ему сразу трудно воспользоваться поражающей мощностью нападения с применением ударов палкой. Поскольку амплитуда движений при ударах палкой сравнительно широка, существует возможность упреждать их, успевать уклоняться от них и проводить контратакующие приемы.

Нож является одним из наиболее часто применяемых преступниками орудий нападения. При нападении и обороне в ближней дистанции нож обладает большой поражающей силой, позволяет наносить колющие и режущие удары в любом направлении. Оказавшись лицом к лицу с преступником, вооруженным ножом, сотрудник полиции попадает в тяжелое положение, и только мужество, ловкость, смелость, знание техники и тактики ведения ближнего боя помогут ему выйти победителем в рукопашной схватке. Основной задачей полицейского является предупреждение действий нападающего, т. е. выигрыш во времени и создание психологически удобного момента для нападения. В основу действий не вооруженного огнестрельным оружием полицейского должен быть положен принцип «нападение есть лучшая защита». Средством для создания удобного момента для нападения на вооруженного преступника является бросок в лицо песком, удары головой, дипломатом (сумкой), одеждой или любым другим предметом, заставляющим преступника на время потерять ориентацию. После этого необходимо мгновенно нанести удар ногой в одно из уязвимых мест и, быстро захватив вооруженную руку, перейти на болевой прием, комбинируя его с броском и ударами.

При защите от ударов ножом важно обратить внимание на следующие моменты:

– если правонарушитель держит в руках нож лезвием со стороны большого пальца, который находится на указательном пальце, то вероятность удара ножом может быть снизу;

– если правонарушитель держит нож лезвием со стороны мизинца, то вероятность удара может быть сверху или наотмашь;

– если правонарушитель держит нож лезвием со стороны большого пальца и большой палец находится на рукоятке ножа, то вероятность удара может быть тычком прямо, сбоку, снизу и наотмашь;

– если правонарушитель держит нож за спиной, то необходимо установить, в какой руке он держит нож, маневрируя и держась на дистанции;

– если правонарушитель пытается применить холодное оружие в ночное время, необходимо определить дистанцию и направление удара, после чего быстро и решительно контратаковать с использованием ослепительных и других средств (фонарик и т. д.);

– если правонарушитель угрожает сзади, подавшись назад до соприкосновения с ножом, определить, в какой руке находится нож, затем, резко повернувшись кругом, уйти с линии атаки, захватить вооруженную руку и нанести расслабляющий удар в уязвимое место.

При защите от нападения вооруженного преступника необходимо поддерживать безопасную дистанцию, уклоняться от фронтальных атак уходами назад в сторону, предохранять себя от ударов блоками, останавливая атакующую руку на замахе или в самом начале удара, когда движение еще не приобрело значительной скорости и силы, сковывать вооруженную руку, не позволяя проводить повторные и непрерывные атаки. При контратаках обязательно следить за координацией движений, действовать быстро, точно, резко, решительно, используя уходы с линии атаки «углом», атаки возвратным движением («челнок»), под углом к преступнику («лестница»), перемещением по кругу и т. д.

В рукопашной схватке с вооруженным правонарушителем всегда необходимо находиться в движении, маневрировать согласно обстановке, нельзя действовать небрежно и неуверенно, следует выбрать удобный момент и приемами самозащиты провести задержание, не оставляя ему никаких шансов на ответные удары.

Защита от ударов ножом подобна защите от невооруженной руки. Наличие в руке кастета или короткого ножа практически не увеличивает зону действия удара, но сам по себе удар становится смертоносным. Конец дубинки или длинной палки обладает гораздо большей

скоростью и жесткостью удара по сравнению с голой рукой. Оружие как бы удлиняет руку и (или) делает ее более опасной. Борьба против вооруженного холодным оружием преступника считается более сложной, чем борьба против вооруженного огнестрельным оружием, так как при захватах руки, вооруженной холодным оружием, возможны ранения руки обороняющегося. Эти ранения у менее настойчивых в волевом отношении людей могут вызвать испуг и дезорганизовать тактику обороны. Поэтому на практических занятиях нужно рефлексивно приучить себя к захвату противника за лучезапястный сустав, не давая возможности кисти нападающего производить вращательное движение. Практика показывает, что при быстрой работе любой захват является хорошим, если он сделан сильно и переведен молниеносно на прием. Ключевым фактором эффективного противодействия сотруднику полиции нападению выступает навык выхватывания пистолета из кобуры, приведения его в готовность к применению.

Эффективно начать отражение рекомендуется встречным ударом в атакующую конечность, остановкой или изменением пути ее движения, контратакующим опережающим ударом ногой в туловище или по ноге атакующего. Избегая вступления в борьбу в захвате, огнестрельное оружие из рук нападающего необходимо непременно выбить. Затем, отступая от противника назад, двигаясь за его спину шагом, падением, кувырком, переворотом, сотрудник должен переместиться на дистанцию, обуславливающую беспрепятственное извлечение оружия из кобуры.

Извлечение оружия из кобуры и приведение его к бою являются первоначальными действиями по производству выстрела. Это можно сделать достаточно большим количеством способов, разнообразие которых зависит от устройства кобур, расположения их на теле, приемов извлечения. В ситуациях, вынуждающих сотрудника полиции хоть как-то защищаться руками, или в сковывающих его действия хватах, в том числе за кобуру, в борьбе, при травме одной руки извлечь оружие из кобуры двумя руками будет затруднительно, если возможно вообще. Наиболее рационально извлекать оружие из кобуры одной рукой. Схематично это осуществляется следующим образом: сначала нужно отстегнуть застежку, поднять клапан, затем взять оружие, полностью скрытое в кобуре, вынуть его вверх из кобуры на всю длину или, захватив вытяжной ремешок, вытянуть его из кобуры и, приводя пистолет к бою, направить его в сторону цели. В ситуациях экстренного применения оружия после его полного извлечения из кобуры левая рука накладывается на затвор сверху (большим пальцем упираясь в предохранитель) и движением накрест относительно правой руки обеспечивает досылание патрона в патронник. В этом случае первый выстрел может быть сделан уже от бедра.

Правонарушитель, вооруженный огнестрельным оружием, имеет большое преимущество перед безоружным. Он уверен в своем полном превосходстве. Однако именно в этой уверенности заключается его уязвимость, так как она снижает бдительность. Если правонарушитель не выстрелил сразу, значит, он намерен что-то потребовать. Оружие он применит только тогда, когда почувствует явную угрозу своей безопасности. Следовательно, необходимо всячески стараться отвлечь его внимание, обмануть, перехитрить и сблизиться на дистанцию, позволяющую провести прием.

Любой прием против вооруженного правонарушителя начинается с ухода в сторону от линии выстрела, а когда сотрудник полиции оказывается вне опасной зоны поражения, то следует быстро и решительно контратаковать, захватив вооруженную руку с пистолетом или ствол автомата (карабина), либо провести выбивание или вырывание оружия. Захватив руку с пистолетом или карабином (автоматом), ни в коем случае нельзя проносить ствол мимо

себя, надо поднимать его вверх, опускать вниз или направить в сторону (преступника). При выполнении приема требуется действовать решительно, жестко и быстро. Здесь уже не удастся остановиться на середине пути или изменить первоначальный замысел: слишком велик риск.

При угрозе преступником огнестрельным оружием необходимо придерживаться определенных правил:

- оценить обстановку, при этом главным образом определить расстояние до правонарушителя (оружие приставлено в упор; расстояние от 1 до 2 м и далее 2 м);
- усыпить бдительность правонарушителя;
- определить точку нацеливания (голова, грудь, живот, ноги);
- уйти кратчайшим путем с линии огня (в сторону шагом, прыжком вниз – приседанием, падением, кувырком – вперед, назад), отбивая оружие блоком, захватом или выбивая его ударами руки, ноги на ближней дистанции, провести задержание;
- на дальней дистанции начать выполнять «маятниковые движения», при этом вынимая свое оружие и уходя с линии огня кувырком, прыжком (вправо, влево, вперед, назад);
- если сблизиться с преступником не представляется возможным или при себе нет оружия, можно попытаться скрыться за преграды или убежать. Бежать нужно зигзагами, петляя, справа налево: недостаточно тренированный стрелок почти всегда берет прицел слишком вправо и поэтому промахивается. Бегство под пулями является самым последним, крайним средством самозащиты.

Защититься от пули, уже вылетевшей прицельно из ствола, невозможно, поэтому защититься от действий противника, вооруженного огнестрельным оружием, можно только в момент подготовки к выстрелу. Наиболее общие принципы защиты от вооруженного нападения немногочисленны: уход с пути движения оружия; сближение; использование всего арсенала действий и боевых приемов борьбы. При противодействии противнику, вооруженному огнестрельным оружием, голыми руками или подручными средствами очень резко возрастает необходимость сближения, так как «достать» его с расстояния нескольких метров невозможно.

Следует учитывать опасность вооруженной руки и осуществлять непрерывный контроль оружия, особенно в силовом противоборстве. Поэтому основное правило борьбы против вооруженного противника заключается в том, чтобы захваченная обороняющимся вооруженная огнестрельным оружием рука противника никогда дважды не проносилась около тела обороняющегося.

Если вооруженная оружием рука противника захвачена и отведена в сторону, то, делая какой-либо прием, нельзя проносить ее мимо себя, так как, несмотря на хват, противник, изловчившись, все же может выстрелить. Отсюда следует второе правило: при отведении вооруженной огнестрельным оружием руки противника оружие должно быть направлено вверх или вниз во избежание несчастного случая с людьми, находящимися в окружении. Кроме того, нужно обращать внимание на свободную, невооруженную руку, так как в момент обороны нападающий может перехватить оружие в другую руку.

Отведение направленного ствола оружия в сторону, в сочетании с ударами по ногам и в туловище нападающего, является также одним из правил тактики вооруженной схватки. Обычно рекомендуется для защиты от любого оружия начальный хват, который, в силу сковывания и отведения вооруженной руки в сторону, представляет собой как бы преддверие к тому или иному приему, посредством которого осуществляются защитные действия.

Как правило, обороняющийся от нападения огнестрельным оружием при создавшейся соответствующей обстановке «инстинктивно» начинает защиту с первоначального хвата. Все внимание обороняющегося невольно сосредоточено на том, чтобы схватить вооруженную руку, отвести ее в сторону от своего тела и сделать прием. Этого добиваются постоянной тренировкой. Только у хорошо подготовленных сотрудников полиции отведение сочетается молниеносно с приемами, причиняющими боль и обезоруживающими нападающего.

Обучение взаимопомощи при задержании правонарушителя. Наиболее эффективная тактика применения болевых приемов борьбы предусматривает производство задержания одного человека двумя или более сотрудниками органов внутренних дел. При этом во время задержания, как правило, один полицейский выполняет прием, а второй оказывает помощь в этом действии. Такая помощь может быть оказана при задержании, при защите от ударов, при захватах или угрозе оружием. Помощь осуществляется различными захватами рук и корпуса противника, болевыми или удушающими приемами, ударами рукой или ногой, отбивами и т. д. Ниже рассмотрены некоторые способы оказания помощи в различных ситуациях.

Обучение взаимопомощи при защите от наносимых правонарушителем ударов рукой. При нанесении удара рукой (ножом, предметом) оказывают помощь (рис. 87) ударами рукой или ногой, захватом руки противника, болевыми приемами. Ассистент находится между двух сотрудников полиции, разворачивается и нападает на одного из них, нанося удар кулаком в голову (грудь). Второй полицейский, находящийся сбоку, захватывает руку правонарушителя за лучезапястный сустав, а первый блокирует удар с последующим захватом лучезапястного сустава. Оба сотрудника наносят удары (в данном случае основанием ладони в лицо). Затем одновременно выполняют приемы задержания, например рычаги рук через предплечья.

Обучение взаимопомощи при защите от ударов палкой, наносимых сотруднику полиции правонарушителем. Моделирование ситуации. Правонарушитель предпринимает попытки ударить сотрудника полиции палкой. Один сотрудник полиции подходит сзади, выполняет бросок с захватом двух ног сзади и переходит на болевой прием в положении лежа. Далее сотрудники наряда подходят справа и слева и выполняют загиб руки за спину, после чего вынуждают правонарушителя встать и сопровождают его под загибом руки за спину. Основные действия изображены на рис. 88.



Рис. 87. Последовательность взаимодействий при нанесении удара (ударов) правонарушителем сотруднику полиции



Рис. 88. Последовательность действий при оказании взаимопомощи при защите от ударов палкой, наносимых правонарушителем

Обучение взаимодействию при силовом задержании несопротивляющегося правонарушителя. Моделирование ситуации. Сотрудники полиции направляются к правонарушителю, предъявляют ему требования прекратить незаконные действия, однако он отказывается прекратить действия, при этом оскорбляет сотрудников полиции, но активных действий не совершает. В таком случае один сотрудник наряда выполняет прием задержания (например, «рывком»), затем вынуждает правонарушителя лечь на землю, правонарушитель предпринимает попытки к бегству, второй сотрудник полиции удерживает правонарушителя и прижимает его голову к земле. Далее первый сотрудник выполняет сковывание правонарушителя наручниками, после чего оба сотрудника под загибом руки за спину вынуждают правонарушителя встать и сопровождают его под загибом руки за спину. Основные действия показаны на рис. 89.



Рис. 89. Оказание взаимопомощи при задержании несопротивляющегося правонарушителя

Обучение взаимодействию при силовом задержании правонарушителя, совершающего противоправные действия. Моделирование ситуации. Сотрудники полиции, находясь на маршруте патрулирования и наблюдая ситуацию, когда один гражданин наносит удары другому гражданину. Сотрудники подходят сзади, одновременно захватывают обе руки (один – правую, другой – левую) и выполняют задержание при подходе сзади, загиб руки за спину толчком. Последовательность действий изображена на рис. 90.



Рис. 90. Оказание взаимодействия при задержании правонарушителя, совершающего противоправные действия

Обучение взаимодействию при силовом задержании правонарушителя, угрожающего сотрудникам полиции ножом. Моделирование ситуации. Правонарушитель угрожает сотрудникам полиции ножом, один сотрудник наряда извлекает оружие из кобуры, под угрозой применения огнестрельного оружия вынуждает правонарушителя выбросить нож в сторону и командами заставляет его лечь на землю. Второй сотрудник подходит и выполняет загиб руки за спину. Первый сотрудник подходит с другой стороны и сковывает правонарушителя наручниками. После этого целесообразно провести досмотр правонарушителя, потом заставить встать и сопроводить его под загибом руки за спину. Последовательность рассмотренных действий представлена на рис. 91.



Рис. 91. Последовательность оказания взаимодействия при задержании правонарушителя, угрожающего ножом сотрудникам полиции

4.3. Меры профилактики и предупреждения травматизма на занятиях по боевым приемам борьбы

На занятиях по боевым приемам борьбы необходимо иметь в спортивном зале аптечку для оказания первой доврачебной помощи (нашатырный спирт, йод, перекись водорода, бинты, вата, жгут, замораживающие аэрозоли, пластырь, валидол и т. д.). При проведении спаррингов и учебно-тренировочных схваток по различным видам единоборств по возможности обеспечить присутствие медицинского работника.

На занятиях по боевым приемам борьбы важно следить за соблюдением правил гигиены спортивных сооружений и личной гигиены и безопасности:

1. После каждого занятия покрывки борцовских ковров обрабатывают дезинфицирующим раствором, помещения проветривают.

2. Обучаемые должны заниматься в носках или в мягкой спортивной обуви.

3. На одежде и в ее карманах обучаемые не должны иметь каких-либо жестких, твердых и колющих предметов.

4. Обучаемые должны снимать на занятиях ювелирные украшения и часы.

5. Если во время занятия у занимающихся появляется кровь, им оказывают первую помощь. Сразу после оказания спортсмену первой помощи проводят обеззараживание, тщательно смывают кровь с его тела, одежды и борцовского ковра.

Кроме общих организационно-профилактических мер обеспечения безопасности на учебно-тренировочных занятиях, существуют меры профилактики спортивного травматизма, присущие в основном разделу, посвященному боевым приемам борьбы учебной программы. По возможности получения травм раздел боевых приемов борьбы можно условно разделить на блоки: ударов и защит, приемов борьбы, работы с предметами. Каждый из данных разделов имеет особенности, которые будут рассмотрены отдельно. На занятиях в группе ударного раздела боевых приемов борьбы необходимо использовать различные средства и методы снижения травматизма.

Перед началом занятий следует убедиться в исправности спортивного инвентаря: мешков, макивар, перчаток, ринга, ковра и пр. Повреждения в ударном разделе единоборств часто приходится на кости верхних и нижних конечностей. Это случается, когда удары при тренировках на имитационных средствах (мешки, манекены, тренажеры, боксерские подушки) наносятся незабинтованными или плохо защищенными руками, а также при неправильном нанесении удара и плохой защищенности ног или неверной постановке руки (ноги). В этом случае возможны переломы костей (пястных, запястья, ладьевидной), растяжение в лучезапястном суставе, ушибы пальцев кисти, повреждения костной ткани и связочного аппарата стопы, голеностопного сустава.

При отработке ударов руками с мешком и грушей используют снарядные перчатки или обматывают кисти бинтами, при ударах ногами нужны накладки. Для устранения травм необходимо проводить во время разминки упражнения, укрепляющие суставные сумки, а также делать регулярный массаж лучезапястного и голеностопного суставов.

При работе с ассистентом следует использовать защитные средства (шлемы, перчатки, накладки на ноги). При отсутствии защитных средств удары руками наносят не в полную силу.

При спарринге важно соблюдать весовые категории и спортивные разряды, убедиться в правильном бинтовании рук перед боем, вести тренировочный бой корректно и технически правильно, не злоупотреблять своим превосходством над более слабым ассистентом и не проявлять излишней агрессивности в бою.

При изучении ударов их нужно только намечать, чтобы приобрести навык нахождения на живом человеке наиболее уязвимых точек. Тренироваться с целью развития силы, быстроты и меткости ударов нужно исключительно на манекенах, мешках для тренировки и других тренажерных устройствах.

Большинство травм, получаемых при изучении бросков и удушающих приемов, связано с растяжениями и вывихами. При подготовке места занятий нужно тщательно следить за тем, чтобы покрывка ковра была чистой, туго натянутой (не имела разрывов, складок и т. д.), все близлежащие предметы, которые могут представлять опасность для занимающихся, убирают или закрывают гимнастическими матами.

На занятиях с применением приемов борьбы необходимо:

- в подготовительную часть занятий включать приемы страховки и само страховки, а также специально подобранные упражнения для подготовки организма занимающихся к основной части занятия, особое внимание уделять разогреву связок и суставов (пальцев, голеностопных, коленных, плечевых и локтевых суставов);

- во время выполнения бросков строго соблюдать правила само страховки (умение падать на бок, спину, вперед на руки, назад; сохранение равновесия; мгновенная сигнализация в случае болевого ощущения голосом «Есть!» или хлопком ладони по ассистенту) и страховки ассистента (плавное проведение приемов, мгновенное освобождение захвата по сигналу ассистента, поддержание падающего за одежду, отпускание руки ассистента для само страховки, избежание падений на ассистента);

- следить, чтобы перемещения и броски производились в одну сторону или от центра ковра к его краю;

- запрещать занимающимся накатывать ассистента на голову и бросать головой в ковер, продолжать выполнение приема, если ассистент в опасном положении (подворот руки, ноги, движение против естественного сгиба сустава и т. д.). Во время бросков упираться в ковер прямой рукой;

- следить, чтобы занимающиеся долго не сидели и лежали на ковре, если отрабатываются броски;

- соблюдать безопасную дистанцию между ассистентами на одном ковре при отработке бросков и приемов борьбы. При выполнении болевых приемов партнеры должны проводить их плавно, без рывков, по первому сигналу ассистента прекращать действие.

Перед началом изучения удушающих приемов необходимо ознакомить занимающихся с приемами искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Совершенствуя на тренировках технику удушающего захвата, проводящий прием должен контролировать момент потери сознания своим соперником, для чего необходимо:

- постоянно наблюдать за лицом и глазами ассистента: резкое покраснение или бледность свидетельствуют об эффективности удушения, закатывание глаз – о потере сознания;

- если нет возможности контролировать лицо защищающегося, то об эффективности проведения удушающего захвата свидетельствуют судорожные попытки вдохнуть воздух, а о потере сознания – хрип, прекращение попыток разорвать захват руками, потеря мышечного тонуса, судорожное подергивание рукой или ногой.

Тренироваться в выполнении удушающих захватов и подобных им приемов в полную силу следует на манекенах.

На занятиях по физической подготовке используются палки резиновые, наручники, веревки, гимнастические палки, а также различной длины имитаторы короткоствольного и длинноствольного огнестрельного и холодного оружия.

Все имитаторы оружия и даже пластмассовая или деревянная палка обладают большой жесткостью, минимальной гибкостью, и обращение с ними требует соблюдения определенных мер безопасности.

При выполнении приемов обезоруживания при угрозе огнестрельным оружием необходимо быть внимательными к получению травм указательного пальца, вставленного в спусковую скобу. При отработке действий с палкой резиновой всегда следует останавливать нападения минимально в 20–30 см от тела ассистента. Качество удара отрабатывают на манекенах или специальных тренажерах. При надевании наручников следят за силой фиксации во избежание ранений кистей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В последнее время на военную службу и на службу в органы внутренних дел России поступает значительное количество женщин. Существенное значение для их профессионального становления, успешности деятельности, физического и психического здоровья, благополучия в целом имеет физическая подготовка.

Сотрудницы полиции должны уметь выполнять задачи профессиональной деятельности не хуже мужчины, среди них могут быть: задержание правонарушителя с применением приемов задержания и сопровождения; освобождение от захватов и обхватов; защита от ударов вооруженного и невооруженного противника, от угрозы оружием, попытки завладеть оружием, а также использование оружия, специальных средств, подручных материалов. Вышеперечисленные обстоятельства требуют от сотрудниц органов внутренних дел хорошо развитых физических способностей: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, формирование и совершенствование которых осуществляется в ходе занятий по физической подготовке.

При организации физической подготовки сотрудниц органов внутренних дел России важно учитывать физиологические, психологические особенности, необходимо следовать педагогическим принципам физической подготовки, использовать приемы моделирования оперативно-служебной деятельности. При проведении учебных занятий, связанных с изучением боевого раздела, нужно соблюдать ряд принципов и методов, которые подразумевают специфические закономерности планирования, организации, методики и управления учебно-тренировочным процессом.

Автор надеется, что работа с данной книгой позволит повысить эффективность физической подготовки сотрудниц органов внутренних дел России в целом и продуктивность применения боевых приемов борьбы и развития физических качеств в частности, и будет благодарен всем читателям за замечания и предложения, направленные на улучшение содержания учебного пособия.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. О полиции : федер. закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ (ред. от 01.04.2019). – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федер. закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018). – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
3. Об образовании Российской Федерации : федер. закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 01.05.2019). – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
4. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
5. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275. – Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».
6. О равном обращении и равных возможностях для трудящихся мужчин и женщин : конвенция Международной организации труда от 23 июня 1981 г. № 156 // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2004. – № 4. – Ст. 3284.
7. О первоочередных задачах государственной политики в отношении женщин : указ Президента Российской Федерации от 4 марта 1993 г. № 337 // Собрание актов Президента и Правительства Российской Федерации. – 1993. – № 11. – Ст. 937.
8. О концепции улучшения положения женщин в Российской Федерации : постановление Правительства Российской Федерации от 8 января 1996 г. № 6 // Собрание законодательства Российской Федерации. – 1996. – № 3. – Ст. 185.
9. Архипов, Д. В. Инновации физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России для сотрудников полиции женского пола / Д. В. Архипов // Концепт. – 2017. – Т. 36. – С. 1–3. – URL: <https://e-koncept.ru> (дата обращения: 03.02.2019).
10. Бэрн, Р. Агрессия / Р. Бэрн, Д. Ричардсон. – Санкт-Петербург : Питер, 1999. – 352 с.
11. Воротник, А. Н. Методика профессиональной физической подготовки женщин, обучающихся в вузах МВД России : дис. ... канд. пед. наук / А. Н. Воротник. – Москва, 2016. – 233 с.
12. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. завед. / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартыанов. – Москва : Академия, 2000. – 288 с.
13. Зайцев, А. А. Методика тренировки физических качеств курсантов : учеб.-метод. пособие / А. А. Зайцев, П. П. Литасов. – Калининград : КЮИ МВД России, 2004. – 78 с.
14. Зайцев, А. А. Педагогические и социальные аспекты профессионально-прикладной физической подготовки женщин / А. А. Зайцев, П. П. Литасов // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2017. – № 4 (50). – С. 120–121.
15. Ипполитова, Н. Анализ понятия «педагогические условия»: сущность, классификация / Н. Ипполитова, Н. Стерхова // General and Professional Education. – 2012. – № 1. – URL: http://genproedu.com/paper/2012-01/full_008-014.pdf (дата обращения: 21.01.2019).
16. Киливник, И. А. Особенности развития психомоторных реакций в спортивных единоборствах / И. А. Киливник // Молодой ученый. – 2017. – № 10. – С. 370–372.
17. Коц, Я. М. Спортивная физиология : учеб. для институтов физической культуры / Я. М. Коц. – Москва : ФиС, 1998. – 200 с.

18. Матвеев, Л. П. Основы спортивной подготовки / Л. П. Матвеев. – Москва : ФиС, 1977. – 280 с.
19. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и система подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
20. Наумов, С. Б. Развитие физических и психологических качеств сотрудников милиции : учеб.-метод. пособие / С. Б. Наумов, К. Р. Гумеров. – Саратов : СЮИ МВД России, 2007. – 48 с.
21. Овчинников, В. А. Управление профессионально-прикладной физической подготовкой курсантов и слушателей высших образовательных учреждений МВД России : моногр. / В. А. Овчинников. – Волгоград : ВА МВД России, 2010. – 304 с.
22. Овчинников, В. А. Физическая подготовка : учеб. для образовательных организаций системы МВД России / В. А. Овчинников, В. С. Якимович. – Волгоград : ВА МВД России, 2014. – 552 с.
23. Овчинников, В. А. Профессионально важные физические способности сотрудников органов внутренних дел России / В. А. Овчинников, В. Н. Галкин, А. Ю. Плешивцев // Вестник Волгоградской академии МВД России. – 2013. – № 4. – С. 172–176.
24. Огородова, Т. В. Психология спорта : учеб. пособие / Т. В. Огородова. – Ярославль : ЯрГУ, 2013 – 120 с.
25. Панова, О. С. Основы обучения техники боевых приемов борьбы сотрудников полиции России / О. С. Панова // Теоретические и практические аспекты развития юридической науки : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. – Саратов : Перископ-Волга, 2017. – С. 119–122.
26. Панова, О. С. Особенности методики развития выносливости / О. С. Панова // Научные достижения и открытия – 2017 : сб. ст. III Междунар. науч.-практ. конкурса. – Пенза : Наука и Просвещение, 2017. – С. 194–198.
27. Панова, О. С. Особенности организации физической подготовки сотрудников ОВД России / О. С. Панова // Лучшая научно-исследовательская работа – 2018 : сб. ст. XIV Междунар. науч.-исслед. конкурса. – Пенза : Наука и Просвещение, 2018. – С. 145–147.
28. Панова, О. С. Особенности самостоятельной физической подготовки курсантов женского пола образовательных организаций МВД России / О. С. Панова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5 (159). – С. 201–205.
29. Панова, О. С. Особенности физической подготовки женщин – сотрудников полиции / О. С. Панова // Современные тенденции развития науки и технологий : Междунар. науч.-практ. конференция. – Казань : ИП Шайхутдинов А. А., 2016. – С. 113–117.
30. Панова, О. С. Проблема формирования мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом у курсантов и студентов вузов / О. С. Панова // Современные научные исследования и разработки. – 2017. – № 4 (12). – С. 456–458.
31. Панова, О. С. Проблемы и перспективы физической подготовки женщин – сотрудников полиции России / О. С. Панова // Достижения вузовской науки 2018 : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конкурса : в 3 ч. Ч. 3. – Пенза : Наука и Просвещение, 2018. – С. 109–111.
32. Панова, О. С. Профессионально значимые психофизические качества сотрудников органов внутренних дел / О. С. Панова // Теоретические и практические аспекты развития юридической науки : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. – Саратов : Перископ-Волга, 2017. – С. 122–125.
33. Панова, О. С. Совершенствование физической подготовки сотрудников ОВД России / О. С. Панова, Д. Д. Шутина // Современные научные исследования в сфере педагогики и психологии : сб. результатов науч. исследований. – Киров : Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании, 2018. – С. 557–561.

34. Педагогика физической культуры и спорта : учеб. – Москва : Физическая культура, 2006. – 254 с.
35. Романова, В. В. Служба женщин в органах внутренних дел : правовые и организационные аспекты : дис. ... канд. юрид. наук / В. В. Романова. – Москва, 2007. – 230 с.
36. Слободчикова, Т. А. Специфика гендерного подхода в проведении занятий по физической подготовке / Т. А. Слободчикова // Современное образование в России и за рубежом: теория, методика и практика : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары : Интерактив плюс, 2016. – С. 34–37.
37. Теория и методика физической культуры : учеб. / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва : Советский спорт, 2004. – 464 с.
38. Тер-Ованесян, А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. – Москва : ФиС, 1978. – С. 53–60.
39. Технология самостоятельной физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России : учеб. пособие / О. С. Панова [и др.]. – Волгоград : ВА МВД России, 2018. – 92 с.
40. Ткаченко, А. И. Методика обучения боевым приемам борьбы курсантов-женщин вузов МВД России : дис. ... канд. пед. наук / А. И. Ткаченко. – Москва, 2007. – 145 с.
41. Уэйдерберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйдерберг, Д. Гоулд. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 336 с.
42. Харченко, О. В. Министерства Российской империи в первой четверти XIX века и реализация ими правоохранительной функции государства / О. В. Харченко // История государства и права. – 2008. – № 4. – С. 25–30.
43. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Ж. К. Холодов, С. В. Кузнецов. – Москва : Академия, 2000. – 480 с.
44. Якимович, В. С. Сравнительный анализ методик физической подготовки претендентов на службу в полиции России и США / В. С. Якимович, В. А. Овчинников // Вестник ВА МВД России. – 2017. – № 3. – С. 133–136.

Учебное издание

Панова Ольга Сергеевна

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЖЕНЩИН –
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Учебное пособие

Редактор *А. В. Секретева*
Технический редактор *С. А. Пан*
Компьютерная верстка *Н. А. Доненко*
Дизайн обложки *Н. А. Доненко*

Волгоградская академия МВД России.
400089, Волгоград, ул. Историческая, 130.

Редакционно-издательский отдел.
400131, Волгоград, ул. Коммунистическая, 36.

Подписано в печать 14.06.2019. Формат 60×84/8. Бумага офсетная.
Гарнитура Times New Roman. Физ. печ. л. 14,0. Усл. печ. л. 13,0.
Тираж 50. Заказ 23.

ОПиОП РИО ВА МВД России. 400131, Волгоград, ул. Коммунистическая, 36.