



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ИМЕНИ В.Я. КИКОТЯ»

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Курс лекций

Москва
2019

ББК 75

Ф50

Рецензенты:

ученый секретарь федерального государственного казенного учреждения «ВНИИ МВД России» кандидат юридических наук
А. П. Беликов; *начальник центра профессиональной подготовки инструкторов по служебной и боевой подготовке*
ГУ МВД России по г. Москве **Е. П. Тупичкин**

Коллектив авторов:

Д. А. Платонов, А. А. Зайцев, В. Л. Дементьев, Ю. В. Чехранов,
В. И. Лисицын, М. А. Ушаков, А. А. Сысов

Ф50 **Физическая подготовка** : курс лекций / [Д. А. Платонов и др.]. – М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2019. – 220 с.

ISBN 978-5-9694-0794-7

Физическая подготовка – обязательная учебная дисциплина и неотъемлемая часть единой системы обучения и воспитания курсантов и слушателей в Московском университете МВД России имени В.Я. Кикотя. Наряду с другими учебными дисциплинами, она играет важную роль в формировании профессиональных компетенций у будущих специалистов по борьбе с преступностью и правонарушениями.

Физическая подготовка курсантов и слушателей строится на базе последовательного увеличения физических и психических нагрузок, усложнения осваиваемых двигательных умений и навыков, необходимых для эффективного осуществления служебных обязанностей и решения оперативных задач.

ББК 75

ISBN 978-5-9694-0794-7

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 5

Лекция 1.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ 9**

Лекция 2.

**ТРАВМАТИЗМ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ 39**

Лекция 3.

**НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА 66**

Лекция 4.

**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
МВД РОССИИ 95**

Лекция 5.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ 122**

Лекция 6.

**БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ В СИСТЕМЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ 144**

Лекция 7.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ..... 172**

Лекция 8.

**СПЕЦИФИКА И ТАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ
БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ
СИТУАЦИЯХ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ..... 199**

ВВЕДЕНИЕ

В период преобразований, затрагивающих основы государственного устройства, и развития демократических принципов в Российской Федерации внутренняя и внешняя безопасность (политическая, идеологическая, криминальная и др.) в значительной степени зависят от качества подготовки сотрудников ОВД в образовательных организациях МВД России. Однако уровень подготовленности выпускаемых курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России не всегда соответствует современным требованиям к уровню профессионализма, правовой и нравственно-этической компетенции сотрудников ОВД. Данное противоречие, очевидно, в полной мере не будет преодолено никогда, т. е. необходимость совершенствования профессиональной подготовки представляет собой вечную категорию. Это также связано с тем, что основная цель образования состоит, прежде всего, в упреждающей подготовке специалиста, построенной на формировании профессиональных компетенций, необходимых для решения новых задач, которые в настоящее время только просматриваются или проявляются как тенденции ближайшего будущего.

Реформирование Министерства внутренних дел Российской Федерации вызвало радикальные преобразования различных сторон жизни и деятельности сотрудников ОВД: сокращение численности, изменение управленческих и организационных структур, дальнейшее повышение требований к профессиональной подготовленности кадров и т. д. Эти преобразования в свою очередь не могли

не затронуть всю систему подготовки сотрудников полиции в образовательных организациях МВД России, а также выявили необходимость изменений в государственных образовательных стандартах.

В соответствии с нормативными документами и приказами МВД России ведомственные вузы должны выпускать офицеров, доводя их профессиональную готовность до уровня, требуемого государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования и квалификационными характеристиками, определяющими уровень профессиональной, физической и психической подготовленности, а также моральных и волевых качеств выпускников, что и будет определять их высокую работоспособность и успех выполнения оперативно-служебных задач.

Правоохранительная деятельность в настоящее время предъявляет высокие требования к профессиональной подготовке выпускников вузов МВД России. Причем высокий уровень профессионализма важен не только для успешной и результативной работы, но и для сохранения жизни граждан и самих сотрудников.

Требуется подчеркнуть, что основные особенности образовательного процесса вытекают из социальных потребностей общества и заключаются, прежде всего, в непрерывности приобретения и обновления знаний, умений и навыков; в увеличении доли общекультурного содержания в процессе подготовки специалистов; в расширении профиля подготовленности специалиста; в обеспечении социальной компетентности; в интеграции науки и практики для совершенствования системы профессиональной подготовки.

Основополагающим методологическим подходом к совершенствованию образования в правоохранительной сфере является синтез научных знаний, обучения и практической деятельности. Синтез научных знаний, обучения и практической деятельности представляет собой совокупность процессов, благодаря которым происходит объединение разнородных взаимодействующих компонентов в профессионально-социальную общность как единую систему. При этом интеграция науки и практики предстает перед исследователем как форма соединения духовно-познавательной и предметно-практической сторон человеческой деятельности. К основным факторам интеграции науки, образования и практики относятся теоретизация научных знаний, повышение уровня формализации, обобщение практических фактов и введение их в теоретические основы практики.

Важнейшим результатом синтеза знаний и практической деятельности является содержание учебных программ и учебных книг (в частности, представленного курса лекций). При этом под интеграцией информации понимается процесс обобщения, характеризующий отдельные компоненты сферы, а также подготовку результатов обобщения в удобной для восприятия обучающимися форме (тексты, графики, схемы, рисунки).

В процессе обучения в вузах МВД России курсантам необходимо изучить: основные понятия физической культуры, основы теории и методики физического воспитания; содержательные аспекты специальной физической подготовки; принципы, организацию и методику проведения занятий с личным составом, значимость физической подготовки в общей системе оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД.

Важно отметить то, что в данном издании теоретическая подготовка – углубленное освоение методико-практического и практического учебного материала физической подготовки – представлена конкретной тематикой в виде содержания курса лекций, позволяющего усваивать необходимые курсантам и слушателям знания.

Содержание базируется на современных достижениях науки, формирующих физическую культуру, ее понятийный аппарат и практическое использование в подготовке правоохранительных кадров.

Лекция 1.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

План

1. Цель и задачи физической подготовки. Основные понятия и общая характеристика физической подготовки.
2. Формы проведения занятий по физической подготовке в Московском университете МВД России имени В.Я. Кикотя.
3. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России.
4. Требования, предъявляемые к курсантам и слушателям на занятиях по физической подготовке.
5. Современное состояние физической культуры и спорта.
6. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.

1. Цель и задачи физической подготовки. Основные понятия и общая характеристика физической подготовки

Физическая подготовка – это плановый учебно-тренировочный процесс, направленный на обеспечение физической готовности сотрудников ОВД к выполнению оперативно-служебных задач и сохранение высокой работоспособности. Физическая подготовка включает в себя

общефизические упражнения (на быстроту, силу, выносливость) и служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы, преодоление полосы препятствий).

Высокий уровень физических качеств, знание боевых приемов борьбы, отличное владение табельным оружием – неотъемлемая часть профессиональной подготовки курсантов.

Целью физической подготовки в Московском университете МВД России имени В.Я. Кикотя является воспитание общих и специальных физических, а также психических качеств, прикладных двигательных умений и навыков, необходимых для эффективного решения оперативно-служебных задач выпускниками Университета с учетом направленности их предстоящей служебной деятельности.

Общими задачами физической подготовки курсантов и слушателей являются:

- развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) до уровня, позволяющего обеспечить успешное освоение ими рабочей учебной программы;

- овладение базовыми умениями и навыками самозащиты без оружия;

- активное внедрение разнообразных форм физической культуры и спорта в режим учебной работы и отдыха курсантов и слушателей;

- улучшение физического развития, укрепление здоровья и повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам служебной деятельности;

- овладение практическими навыками самоконтроля за состоянием здоровья в процессе учебных и самостоятельных занятий;

- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание объективной оценки и уверенности в своих силах.

К специальным задачам физической подготовки относятся:

- преимущественное развитие скоростно-силовых качеств и силовой выносливости;
- доведение до автоматизма навыков выполнения боевых приемов борьбы, направленных на обезвреживание и задержание противника в условиях высокого психоэмоционального напряжения и физического утомления в стандартных и нестандартных ситуациях;
- овладение основными способами перемещения, переноски партнера, преодоления естественных и искусственных препятствий, принятия различных положений для стрельбы при передвижениях, использования табельного оружия в качестве подручных средств;
- формирование умений и навыков коллективных действий при силовом задержании и обезвреживании противника;
- обучение курсантов и слушателей методике самостоятельного поддержания необходимого уровня специальной психофизической подготовленности;
- воспитание смелости и решительности, находчивости, выдержки и настойчивости средствами физической подготовки.

Основным средством физической подготовки являются физические упражнения.

Развитие и совершенствование физических и психических качеств курсантов и слушателей достигается использованием специально подобранных упражнений для:

– общей выносливости – путем выполнения упражнений преимущественно в умеренном и среднем темпах с длительной работой больших мышечных групп, с активной деятельностью всех систем организма: продолжительный бег, кроссы, марш-броски, передвижения на лыжах, плавание, преодоление полос препятствий, спортивные игры;

– силы и силовой выносливости – путем выполнения упражнений, требующих значительного напряжения мышц: поднятие и переноска тяжестей, силовые упражнения на гимнастических снарядах, выполняемые на количество раз, различные виды единоборств;

– скоростной выносливости – путем выполнения продолжительных скоростных упражнений: бег с ускорением, преодоление препятствий, плавание и передвижение на лыжах на короткие дистанции с небольшими перерывами;

– быстроты действий и двигательных реакций – путем выполнения упражнений, требующих быстрой реакции, максимальной частоты отдельных движений, скоростных и скоростно-силовых действий: бег на короткие дистанции, прыжки, преодоление отдельных препятствий, выполнение боевых приемов борьбы, спортивные игры;

– ловкости, пространственной ориентировки и двигательной координации – путем выполнения упражнений со сложной координацией движений, быстрого перехода от одних упражнений к другим, решения внезапных двигательных задач, выполнения упражнений на гимнастических и специальных снарядах, прыжков, акробатических упражнений, спортивных игр, единоборств.

2. Формы проведения занятий по физической подготовке в Московском университете МВД России имени В.Я. Кикотя

В Московском университете МВД России имени В.Я. Кикотя физическая подготовка осуществляется в следующих формах:

- учебные занятия (лекции, семинары, практические занятия, учения);
- факультативные занятия;
- физические упражнения в режиме дня: утренняя физическая зарядка (проводится самостоятельно), тренажи перед заступлением на дежурство, в наряд;
- учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях во внеучебное время;
- консультации и дополнительные занятия с курсантами и слушателями, отстающими в овладении учебным материалом и пропустившими занятия;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

В соответствии с рабочим учебным планом на изучение дисциплины «Физическая подготовка» отводится 500 учебных часов (32 ч – теория, 468 ч – практика).

Учебные занятия являются основной формой физической подготовки курсантов и слушателей и организуются в виде теоретических, практических, методических и показательных занятий.

Учебные занятия по физической подготовке длятся, как правило, 2 академических часа и проводятся на стадионе,

в спортивных залах (игровом, борцовском, тренажерном), на специальной полосе препятствий.

Учебный процесс осуществляется в соответствии с теорией и методикой физического воспитания. Содержание учебного материала определяется программой по физической подготовке и направлено на эффективное обучение курсантов и слушателей.

Занятия по боевым приемам борьбы проводятся в течение двух учебных часов и состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительную часть занятия (15–25 мин) включаются: работа в боевой стойке, передвижение, общеразвивающие и специальные упражнения.

В основной части (45–60 мин) занятия по изучению боевых приемов борьбы осваиваются: удары, защиты от ударов, болевые и удушающие приемы, броски, освобождение от захватов, обезоруживание, способы помощи и наружного осмотра, связывания и надевания наручников, комплексы рукопашного боя, а также проводятся учебные схватки по упрощенным правилам самбо, дзюдо, рукопашного боя с защитным снаряжением.

В заключительную часть (5–10 мин) включаются: спокойная ходьба, строевые приемы, пробежки, подведение итогов занятия.

Физические упражнения в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультурные паузы) позволяют увеличить общее время, отведенное программой на физическую подготовку, способствуют укреплению здоровья, повышению активности и работоспособности, лучшему усвоению учебной программы, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей вне-

дрения физической культуры в быт курсантов и слушателей.

Физические упражнения в режиме дня выполняются в аудиториях, на строевом плацу, стадионе. Занятия проводят физорги курсов или общественные инструкторы.

Самостоятельные занятия носят тренировочный характер. С их помощью обеспечивается непрерывность круглогодичного тренировочного процесса как во время учебных занятий, так и в период экзаменационных сессий, каникул, учебной практики. Задания для самостоятельных занятий должны соответствовать требованиям учебной программы и индивидуальным особенностям курсантов и слушателей.

В Московском университете МВД России имени В.Я. Кикотя ведется большая секционная работа. В целях дальнейшего повышения качества физической подготовки курсантов и слушателей, а также улучшения воспитательной работы с ними во внеурочное время в Университете функционируют 10 спортивных секций.

В Университете ведется большая работа по развитию служебно-прикладных видов спорта, спортивно-массовой работы и популяризации физической культуры среди сотрудников, курсантов и слушателей Университета.

Работа строится в соответствии с приказами начальника Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, планом спортивно-массовой работы Университета на год и ведется по следующим основным направлениям.

1. Всероссийские соревнования среди образовательных организаций МВД России.

2. Спартакиады:

- Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя среди переменного состава;
- организации «Динамо» среди коллективов физической культуры Центрального аппарата МВД России;
- высших учебных заведений органов безопасности и правопорядка г. Москвы.

3. Международные соревнования.

Спартакиада Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя среди переменного состава включает в себя соревнования по следующим видам спорта: самбо, плавание, мини-футбол, лыжные гонки, настольный теннис, волейбол, легкоатлетический кросс, стрельба из пистолета Макарова, комбинированная эстафета, армрестлинг. В финальных соревнованиях принимают участие лучшие представители факультетов.

За спортивную работу на курсах отвечают физорги. В их обязанность входит обязательное посещение организационных совещаний по вопросам проведения соревнований, подготовка сборных команд курсов и медицинских заявок.

3. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России

Учебная дисциплина «Физическая подготовка» представлена в учебном процессе на протяжении всего периода обучения и состоит из отдельных частей, объединяющих учебный материал конкретного года обучения.

Организация, планирование и проведение учебного процесса по физической подготовке в высших образова-

тельных организациях МВД России регламентируются приказами, инструктивными письмами, учебными планами, методическими рекомендациями, утвержденными Государственным комитетом Российской Федерации по высшему образованию и Министерством внутренних дел Российской Федерации.

Основными документами, регламентирующими учебный процесс в Московском университете МВД России имени В.Я. Кикотя, являются: Закон «Об образовании», локальные акты Минобрнауки России, Инструкция по организации учебного процесса в Московском университете МВД России имени В.Я. Кикотя.

Учебные планы дневного отделения высшего учебного заведения МВД России предусматривают проведение академических учебных занятий во всех семестрах по 4 часа в неделю (2 занятия по 2 ч).

Учебная программа Университета определяет объем знаний, умений, навыков, уровень физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовки, которым должны овладеть курсанты и слушатели по дисциплине «Физическая подготовка».

В программе выделен обязательный учебный материал (теоретический и практический). Обязательный учебный материал программы призван решать основные образовательные и оздоровительные задачи.

Содержание теоретического раздела предусматривает формирование у курсантов и слушателей в процессе лекций и семинаров необходимых знаний теории и методики основ физического воспитания и физической подготовки, знаний в области физической культуры и спорта.

Содержание практического раздела предусматривает формирование у курсантов и слушателей знаний, умений и навыков для их профессиональной деятельности.

Программа «Физическая подготовка» состоит из следующих разделов.

Раздел 1. Теория физической подготовки

Тема № 1. Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России (рассматриваются: рабочая программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» в вузах МВД России; требования, предъявляемые к курсантам и слушателям на занятиях по физической подготовке; травматизм и его профилактика на занятиях по физической подготовке в вузах МВД России).

Тема № 2. Травматизм и его профилактика на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России (рассматриваются: причины возникновения травматизма на учебно-тренировочных занятиях различной направленности; меры безопасности для предупреждения травматизма; контроль здоровья занимающихся в процессе физической подготовки; первая доврачебная помощь при механических травмах).

Тема № 3. Научные основы физического воспитания и спорта (рассматриваются основы формирования двигательных умений и навыков, а также развития физических качеств человека).

Тема № 4. Основы здорового образа жизни (дается представление о понятии «здоровье», его поддержании, а также характеристики здорового образа жизни).

Тема № 5. Основы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (рассматриваются принципы и ор-

ганизация физической подготовки в органах внутренних дел).

Тема № 6. Боевые приемы борьбы в системе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (даются знания о классификации боевых приемов, истории их зарождения, принципах ведения боя).

Тема № 7. Организационно-методические основы самостоятельной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (рассматриваются самостоятельные занятия как компонент системы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, средства, формы и содержание самостоятельных занятий, затрагиваются вопросы самоконтроля в физическом воспитании и спорте).

Тема № 8. Специфика и тактика применения боевых приемов борьбы в экстремальных ситуациях служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел (рассматриваются правовые аспекты применения физической силы и боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел; анализ ситуаций и условий нападений правонарушителей на сотрудников полиции; анализ применения приемов самозащиты сотрудниками органов внутренних дел при задержании правонарушителей).

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема № 9. Прикладная и атлетическая гимнастика.

Занятия по прикладной и атлетической гимнастике проводятся с целью развития силы и силовой выносливости, ловкости, воспитания смелости и решительности, формирования правильной осанки и выработки привычки к стро-

своей подтянутости. В содержание занятий включаются подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине, толчок (жим) гири.

Тема № 10. Легкая атлетика и ускоренное передвижение.

Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости. В содержание занятий включаются челночный бег 10×10 , 4×20 м, специальные прыжковые и беговые упражнения, прыжки, метание, бег на короткие, средние и длинные дистанции, марш-броски на различные дистанции.

Тема № 11. Лыжная подготовка.

Занятия по лыжной подготовке направлены на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств и ловкости. В содержание занятий включаются стойки и передвижения на лыжах, ходьба на лыжах различными стилями (классический, коньковый). Марш-бросок на лыжах.

Тема № 12. Плавание.

Занятия по плаванию направлены на формирование навыков в плавании, развитие общей выносливости и закаливание организма. В содержание занятий включается ознакомление и изучение техники плавания различными способами, наиболее ценными в служебно-прикладном отношении, простейших прыжков в воду, ныряния; оказания помощи утопающему; приемам борьбы в воде; плавание на 100 м.

Тема № 13. Спортивные и подвижные игры.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на повышение психической устойчивости в нестандарт-

ных условиях принятия решений; развитие скоростных способностей, скоростной выносливости, координации и ловкости; воспитание волевых качеств; формирование установочных целей на победу и навыков взаимодействия как с отдельным партнером, так и коллективом в целом. В содержание занятий включаются отдельные упражнения и двухсторонние игры (волейбол, мини-футбол, ручной мяч). Подвижные игры могут включать в себя комбинированные эстафеты с различными предметами, переноской тяжестей, элементами общеразвивающих упражнений и приемов единоборств.

Критерием успешности освоения учебного материала является индивидуальная оценка, выставляемая преподавателем по результатам сдачи установленных нормативов.

Раздел 3. Боевые приемы борьбы

Тема № 14. Специально-подготовительные упражнения (стойки и передвижения, захваты, способы страховки и само страховки, акробатические, специальные и общеразвивающие упражнения).

Тема № 15. Удары руками и ногами.

Тема № 16. Защитные действия от ударов (руками, ногами, предметом, ножом).

Тема № 17. Освобождение от захватов и обхватов.

Тема № 18. Задержание и сопровождение.

Тема № 19. Действия с палкой специальной.

Тема № 20. Броски.

Тема № 21. Борьба лежа.

Тема № 22. Удушающие приемы.

Тема № 23. Обезоруживание правонарушителя, вооруженного ножом.

Тема № 24. Обезоруживание правонарушителя, вооруженного пистолетом.

Тема № 25. Личный досмотр, связывание, сковывание.

Тема № 26. Тактико-техническая подготовка, в рамках которой рассматриваются:

– задачи, решаемые при обучении тактики применения боевых приемов борьбы;

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

– тактика ведения единоборства;

– тактика противодействия группе правонарушителей;

– тактика действий по пресечению правонарушений в экстремальных условиях.

Раздел 4. Преодоление полос препятствий

Тема № 27. Преодоление полос препятствий, которое включает в себя:

– преодоление отдельных элементов полосы препятствий;

– преодоление искусственных и естественных препятствий;

– преодоление специальной полосы препятствий;

– пресечение сопротивления ассистента в условиях прохождения полос препятствий, моделирующих ситуации преследования.

Усвоение курсантами и слушателями учебного материала оценивается по выполнению ими установленных кон-

тральных нормативов в конце каждого семестра. Форма оценки в 1–8-м семестрах – дифференцированный зачет, в 9-м или 10-м семестре – экзамен. Зачеты предусматривают практическую сдачу нормативов, установленных для соответствующего курса.

К зачетам и экзаменам допускаются только те курсанты и слушатели, которые имеют индивидуальные положительные оценки по физической подготовке, сдавшие рубежный контроль. Все пропущенные занятия должны обязательно отрабатываться. Курсанты и слушатели, если имеют освобождения от занятий по физической подготовке, должны присутствовать на практических занятиях в спортивной форме.

Экзамен включает в себя проверку степени усвоения теоретического и практического разделов учебной программы.

Степень усвоения материала по разделу «Теория физической подготовки» определяется по уровню владения теоретическими знаниями. Теоретический раздел включает два вопроса, по результатам ответов на которые выставляется одна оценка.

Степень усвоения материала по разделу «Боевые приемы борьбы» определяется по уровню владения практическими умениями и навыками самозащиты и задержания правонарушителей. Практический раздел состоит из пяти вопросов по боевым приемам борьбы, за каждый из которых выставляется оценка:

- «отлично» – если решены все пять практических задания;
- «хорошо» – если решены четыре практических задания;

– «удовлетворительно» – если решены три практических задания;

– «неудовлетворительно» – если решены менее трех практических заданий.

Итоговая оценка за экзамен выставляется исходя из двух полученных оценок (одна за теоретический раздел, вторая за практический). Приоритет при выставлении итоговой оценки имеет оценка за выполнение практических заданий.

4. Требования, предъявляемые к курсантам и слушателям на занятиях по физической подготовке

В процессе обучения в Московском университете МВД России имени В.Я. Кикотя курсантам и слушателям необходимо изучить: основы теории и методики физического воспитания; роль и место физической подготовки в общей системе оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел; основные документы, регламентирующие физическую подготовку в МВД России; принципы организации и методику проведения занятий с личным составом; основы организации физической подготовки и спортивно-массовой работы в подразделениях ОВД.

Курсантам и слушателям необходимо уметь:

– уверенно и квалифицированно использовать приобретенные двигательные навыки по различным видам физической подготовки;

– осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья;

– поддерживать общую и специальную работоспособность во время обучения;

- организовывать и проводить занятия по физической подготовке;

- владеть навыками организации и проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.

Курсанты и слушатели обязаны:

- систематически посещать занятия по физической подготовке в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- повышать свою физическую подготовленность, сдавать контрольные нормативы и зачеты в установленные сроки;

- совершенствовать свое спортивное мастерство;

- соблюдать личную гигиену, рациональный режим учебы, отдыха и питания; вести здоровый образ жизни;

- активно участвовать в физкультурно-массовых, оздоровительных и спортивных мероприятиях;

- проходить медицинское обследование в установленные сроки;

- рассматривать занятия по физической подготовке как средство активного отдыха и восстановления организма после напряженной умственной работы.

Освобождение от практических занятий по физической подготовке допускается только по заключению врача.

На занятия по физической подготовке курсанты и слушатели обязаны являться в спортивной форме установленного образца. При проведении занятий на стадионе и в игровом спортивном зале – кроссовки, футболка, спортивное трико (в холодное время – спортивный костюм). При проведении занятий в борцовских залах – кимоно, самбовки. Вход в спортивные залы в повседневной обуви и без спортивной формы запрещен.

На занятиях по физической подготовке курсанты и слушатели обязаны соблюдать следующие меры безопасности:

- строго выполнять все распоряжения преподавателя;

- не выполнять упражнений, связанных с большими физическими нагрузками или сложных по координации, при плохом самочувствии или стонке веса;

- прекратить выполнение технического действия или другого упражнения, если создалась или может создаться опасная ситуация. Любой занимающийся, заметивший опасную ситуацию, должен подать сигнал для предотвращения возможной травмы;

- правильно выполнять самостраховку и броски, проводя их по направлению от центра к краю ковра;

- не выполнять броски за пределы ковра;

- не сидеть на ковре спиной к занимающимся;

- проводить болевые и удушающие приемы в конечной их фазе плавно, без рывков. Сигнал при болевом ощущении или начальной стадии удушения подавать возгласом «Есть!» или хлопком по телу проводящего прием. Проводящий прием после подачи сигнала должен немедленно прекратить выполнение действия;

- при выполнении ударной техники удары в уязвимые места только обозначаются. Удары в туловище выше пояса наносятся с дозируемым контактом, причем воздействие удара не должно приводить к травмам или нокауту.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке мест занятий, организма обучаемых к выполнению упражнений, приемов и действий, требующих высокой координации и быстроты

их исполнения. Разучивание приемов страховки и само-страховки осуществляется на первых занятиях, а в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

Обучение боевым приемам борьбы (БПБ) основывается на общих педагогических принципах и ведется групповым методом в парах, партнеры подбираются примерно равные по росту и весу. Приемы и действия, связанные с выполнением ударов, бросков и болевых приемов, изучаются и совершенствуются в обе стороны, сначала в медленном, затем в быстром темпе. При обучении приемам обезоруживания на занятиях используются макеты оружия, ножей и других предметов.

Дальнейшее совершенствование выполнения приемов и действий БПБ проводится в постоянно усложняющихся условиях: путем подбора партнеров разных по росту, весу, силе; с нарастающим сопротивлением партнера; после физической нагрузки; по внезапному сигналу; из различных положений, после преодоления простейших препятствий.

При обучении БПБ применяются следующие команды:

- «приготовиться» – для подготовки к выполнению приема;
- «прием» – для выполнения приема;
- «стой» – для фиксации приема на определенной фазе;
- «отпустить захват» – для отпускания захвата при окончании действия.

Для выполнения комбинаций из приемов и действий даются задания, затем исполнительная команда «вперед» (например, загиб руки за спину при подходе сзади и связывание – вперед).

5. Современное состояние физической культуры и спорта

Физкультура и спорт находятся в зоне пристального внимания государства как одна из важнейших социально-культурных и экономических сфер жизни страны. В то же время, по данным исследования НИИ питания РАМН, проведенного в 2012 г., свыше 25 % россиян страдают ожирением, а доля россиян с избыточным весом достигла 55 %. Данное положение однозначно указывает на недостаточную физическую активность всех слоев населения (и взрослых, и детей).

Ключевым документом, определяющим состояние и направления развития физической культуры и спорта, является «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р (далее – Стратегия). В Стратегии указано, что перед сферой физической культуры и спорта стоят глобальные вызовы и задачи, решение которых требует современных подходов. В этом же документе отмечается, что 85 % граждан, в том числе 65 % детей, подростков и молодежи, не занимаются систематически физической культурой и спортом.

Стратегия содержит комплекс мер по изменению ситуации, которые последовательно реализуются и дают свои результаты. По каждому направлению Стратегии устанавливаются целевые показатели, которые должны быть достигнуты в результате реализации всех мер и мероприятий.

Существенную роль Стратегия отводит пропаганде физической культуры и спорта как важнейшим состав-

ляющим здорового образа жизни. В этой сфере заметен существенный прогресс. Проведение в России крупных спортивных мероприятий, трансляция по ведущим телеканалам шоу спортивной направленности с участием звезд как спорта, так и других областей культуры, освещение в средствах массовой информации регулярных публичных спортивно-массовых мероприятий (в области фитнеса, легкой атлетики, популярных среди молодежи видов спорта и пр.) способствуют популяризации физической культуры и спорта, вовлечению в занятие ими широких народных масс.

Важным направлением является модернизация системы физического воспитания не только детей и молодежи, но и взрослого населения. Ведущим механизмом такой модернизации является развитие служебно-прикладных видов спорта, в том числе за счет проведения ежегодных смотров спортивно-массовой работы, ведомственных и межведомственных физкультурных и спортивных мероприятий и др. В качестве самостоятельной меры обозначено развитие служебно-прикладных видов спорта органами безопасности и правопорядка совместно с общественно-государственными организациями (раздел VII Стратегии).

Значительная часть Стратегии посвящена совершенствованию подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва для повышения конкурентоспособности российского спорта на международной арене, а также вопросам социальной защищенности спортсменов и тренеров.

Стратегия охватывает и все другие сферы физкультурно-спортивной деятельности:

- научно-кадровый потенциал;

- медицинское обеспечение и антидопинговые мероприятия;

- формирование материально-технической базы.

Раздел XI Стратегии посвящен вопросам создания системы обеспечения безопасности на объектах спорта и организации работы с болельщиками и их объединениями.

В числе комплекса мер предусмотрено:

- осуществление подготовки кадров и повышения квалификации работников, обеспечивающих правопорядок и общественную безопасность, включая эксплуатационную надежность физкультурно-спортивных сооружений;

- совершенствование системы государственного контроля обеспечения правопорядка и общественной безопасности массовых физкультурных и спортивных мероприятий на объектах спорта;

- внедрение системы стандартизации и сертификации безопасности и качества объектов спорта и оказываемых на них физкультурно-спортивных услуг, приведение ее в соответствие с международными требованиями и др.

Безопасность сегодня является одним из базовых условий существования и успешного развития спорта и физической культуры. Это в полной мере относится ко всем формам и способам физической активности: от проведения крупных международных спортивных мероприятий (Олимпиады, чемпионаты мира и т. д.) до пресечения использования террористическими и националистически настроенными группировками достижений физической культуры в противоправных целях.

Важность комплексного подхода к обеспечению безопасности в сфере физической культуры и спорта подтверждает и тот факт, что в составе Совета при Президенте

Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта создана Рабочая группа по безопасности под руководством С. М. Смирнова – первого заместителя директора ФСБ России, в состав которой входит А. В. Горовой – первый заместитель Министра внутренних дел Российской Федерации.

Таким образом, физическая культура и спорт в Российской Федерации в настоящее время находятся в процессе модернизации и развития в соответствии со Стратегией, рассчитанной на период до 2020 г. Государство выделяет значительные ресурсы на развитие физкультуры и спорта, поскольку «...конечной целью всех этих преобразований является вклад физической культуры и спорта в развитие человеческого потенциала России, в сохранение и укрепление здоровья граждан, воспитание подрастающего поколения».

6. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте

Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте устанавливает общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте включает в себя положения Конституции Российской Федерации и издаваемые в соответствии с ними правовые акты Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Ключевым правовым актом является Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте».

те в Российской Федерации». Закон вступил в силу 30 марта 2008 г. Его положения постоянно развиваются и уточняются.

Указанный Федеральный закон устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, определяет принципы законодательства о физической культуре и спорте.

Закон определяет всю совокупность понятийного аппарата, используемого в сфере физкультуры и спорта, давая свыше 30 определений: от понятий физической культуры и спорта, которые рассматривались выше, до таких понятий, как «тренер», «спортсмен», «спортивное соревнование» и многие другие. Определено в законе и понятие профессионального спорта, а также спортсмена высокого класса.

Законодательство о физической культуре и спорте основывается на следующих принципах:

1) обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;

2) единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации;

3) сочетание государственного регулирования отношений в области физической культуры и спорта с саморегулированием таких отношений субъектами физической культуры и спорта;

4) установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта;

5) запрет на дискриминацию и насилие в области физической культуры и спорта, на противоправное влияние на результаты официальных спортивных соревнований;

6) обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных и спортивных мероприятий;

7) соблюдение международных договоров Российской Федерации в области физической культуры и спорта;

8) содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и других групп населения, нуждающихся в повышенной социальной защите;

9) взаимодействие федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления со спортивными федерациями;

10) непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;

11) содействие развитию всех видов и составных частей спорта, в том числе детско-юношеского спорта, школьного спорта и студенческого спорта, с учетом уникальности спорта, его социальной и образовательной функций, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов.

Важно обратить внимание на ст. 20 «Организация и проведение физкультурных мероприятий, спортивных

мероприятий», в которой определяются основные требования к обеспечению безопасности, включая нормы поведения зрителей, ответственность организаторов, а также собственников и пользователей спортивных сооружений за обеспечение безопасности при проведении официальных спортивных соревнований.

В соответствии с ч. 1.7 ст. 20: «Организаторы официальных спортивных соревнований в целях обеспечения общественного порядка и общественной безопасности и соблюдения административных запретов на посещение мест проведения таких соревнований в дни их проведения в срок до тридцати календарных дней до дня начала проведения таких соревнований уведомляют соответствующий территориальный орган федерального органа исполнительной власти в сфере внутренних дел о месте, дате и сроке проведения таких соревнований и незамедлительно сообщают об изменении указанной информации».

В ч. 1.8 ст. 20 установлено, что при проведении официальных спортивных соревнований на соответствующих участках автомобильных дорог осуществляются временные ограничение или прекращение движения транспортных средств по таким участкам дорог в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

В ч. 12 ст. 20 регламентируется проведение соревнований по прикладным видам спорта: «Организация спортивного соревнования по военно-прикладному либо служебно-прикладному виду или видам спорта, имеющего статус и наименование чемпионата, Кубка или первенства Российской Федерации, субъекта Российской Федерации, муниципального образования, допускается только при ус-

ловии включения в состав организаторов данного спортивного соревнования федерального органа исполнительной власти, осуществляющего руководство развитием этого военно-прикладного или служебно-прикладного вида или видов спорта».

Статья 20.1 посвящена обеспечению добросовестной конкуренции в связи с организацией и проведением физкультурных мероприятий или спортивных мероприятий и устанавливает наступление законной ответственности за различные нарушения в этой сфере, в том числе в случаях:

– осуществления в коммерческих целях мероприятий, создающих ложное представление об их отношении к физкультурным мероприятиям или спортивным мероприятиям, в том числе в качестве спонсора, а также финансирования таких мероприятий без официального разрешения организатора физкультурных мероприятий или спортивных мероприятий;

– использования входных билетов на физкультурные мероприятия или спортивные мероприятия в целях размещения и распространения рекламы, в том числе для проведения стимулирующих лотерей, конкурсов, игр и подобных мероприятий, рекламных акций, а также включения приобретения входных билетов на физкультурные мероприятия или спортивные мероприятия и иных документов, предоставляющих право посещения указанных мероприятий, в туристский продукт без официального разрешения в письменной форме организаторов физкультурных мероприятий или спортивных мероприятий.

С точки зрения участия правоохранительных органов в обеспечении развития физической культуры и спорта

важной является также ст. 26.2 «Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и борьба с ним».

Противоправным влиянием на результат официального спортивного соревнования признается совершение в целях достижения заранее определенного результата или исхода этого соревнования хотя бы одного из следующих деяний:

- подкуп спортсменов, спортивных судей, тренеров, руководителей спортивных команд, других участников или организаторов официального спортивного соревнования (в том числе их работников), принуждение или склонение указанных лиц к оказанию такого влияния или совершение этих действий по предварительному сговору с указанными лицами;

- получение спортсменами, спортивными судьями, тренерами, руководителями спортивных команд, другими участниками или организаторами официального спортивного соревнования (в том числе их работниками) денег, ценных бумаг, иного имущества, пользование указанными лицами услугами имущественного характера, извлечение ими других выгод и преимуществ или их предварительный сговор.

Меры по предотвращению противоправного влияния на результаты спортивных соревнований и борьбы с ним включают в себя обязательное взаимодействие федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления, общероссийских спортивных федераций, региональных спортивных федераций, местных спортивных федераций и правоохранительных органов.

В ст. 29 «Развитие военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта. Подготовка граждан к защите Отечества» указано, что физическая подготовка в федеральных органах исполнительной власти, в которых предусмотрены военная служба и иные специальные виды службы, военнослужащих и лиц, проходящих специальную службу, осуществляется в целях успешного выполнения ими своих служебных обязанностей. Устанавливается порядок организации занятий данными видами спорта, проведения соревнований, формирования команд для участия в них. Важно обратить внимание, что в отличие от других видов спорта, порядок регистрации которых также установлен данным законом, перечень военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и органы, осуществляющие руководство развитием этих видов спорта, определяются только Правительством Российской Федерации.

Таким образом, Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы развития таких социальных феноменов, как физическая культура и спорт. Закон охватывает все аспекты и составляющие данных социальных явлений и определяет принципы законодательства о физической культуре и спорте.

Список литературы

1. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» // Российская газета. – 2011. – № 25.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

4. Приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

5. Приказ МВД России от 18 мая 2012 г. № 521 «О квалификационных требованиях к должностям рядового состава, младшего, среднего и старшего начальствующего состава органов внутренних дел Российской Федерации».

6. Приказ МВД России от 10 января 2012 г. № 1 «Об утверждении Инструкции о порядке присвоения квалификационных званий сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации».

7. Воротник А. Н., Дементьев В. Л. Методика профессиональной физической подготовки женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России. – Белгород : БелЮИ МВД России им. И.Д. Путилина, 2017.

8. Колюхов В. Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел : учебное пособие. – М. : ЦОКР МВД России, 2006.

9. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для вузов / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М. : Юнити-Дана, 2011.

10. Физическая подготовка : учебное пособие / ред. А. Ф. Кузнецов. – Омск : ОМА МВД России, 2012.

Лекция 2.

ТРАВМАТИЗМ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

План

1. Понятия «спортивная травма» и «травма», классификация травм.
2. Причины возникновения травматизма на учебно-тренировочных занятиях различной направленности.
3. Меры безопасности для предупреждения травматизма.
4. Контроль здоровья занимающихся в процессе физической подготовки.
5. Первая доврачебная помощь при механических травмах.

1. Понятия «спортивная травма» и «травма», классификация травм

Одним из важнейших условий достижения высокого уровня и качества профессиональной подготовки будущего сотрудника органов внутренних дел является совершенствование и развитие состава и структуры профессионально-прикладных умений и навыков курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России с учетом их будущей деятельности.

Решение проблемы совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей непосредственно связано с интенсификаци-

ей освоения специальных умений и навыков и увеличением моторной плотности учебных занятий, которые в свою очередь могут привести к повышению возможности травматизма курсантов и слушателей на занятиях по физической подготовке. При этом необходимо отметить, что для учебно-тренировочной и соревновательной деятельности вообще характерен повышенный уровень травматизма. Данное положение в особенности относится к единоборствам и игровым видам спорта, что объясняется освоением и выполнением (при активном противодействии соперника) сложнокоординационных двигательных действий и бескомпромиссным конфликтным соревновательным взаимодействием спортсменов.

В практике физической подготовки и спорта чаще всего имеют место ушибы, потертости, ссадины, повреждения связочного аппарата суставов, растяжение мышц, реже – вывихи, переломы костей, раны. В целом под **спортивными травмами** понимают повреждения, возникающие в процессе выполнения учебно-тренировочных или спортивных упражнений.

В самом общем понимании **травма** – это повреждение ткани или органа в результате внешнего воздействия. Травмы принято подразделять следующим образом:

- механические (ушибы, растяжения, вывихи, переломы, раны);
- психические (тревожность, стресс и т. д.);
- химические (ожоги кислотами, щелочами);
- термические (ожоги, отморожения, солнечный и тепловой удары);
- электротравмы (удар электрическим током, попадание молнии).

По тяжести выделяют травмы легкой, средней, тяжелой и крайне тяжелой степени. Степень тяжести травмы определяет длительность и результат ее лечения. Как правило, большинство спортивных травм относят к легким (75–85%); такие травмы можно устранить в течение нескольких дней. Более длительного лечения требуют 10–15 % травм, значительно нарушающих процесс тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Тяжелый и крайне тяжелый характер носят 5–10 % травм, они требуют оперативного лечения и делают проблематичной дальнейшую карьеру спортсмена.

2. Причины возникновения травматизма на учебно-тренировочных занятиях различной направленности

Специфика учебно-тренировочной, в том числе спортивной, деятельности в различных видах спорта обуславливает причины травм (толчок, удар или сдавливание, форсированное превышение физиологически допустимых нагрузок и др.), их характер (ушибы, растяжения, вывихи, переломы) и локализацию. Например, во многих видах единоборств наиболее распространены травмы коленного сустава, в том числе повреждения менисков (до 45 % от общего числа травм). Среди хронических заболеваний наиболее часто встречается деформирующий артроз коленного и локтевого суставов.

Травматизм на учебно-тренировочных занятиях по освоению боевых приемов борьбы имеет свои специфические особенности. Приблизительно 60 % всех травм приходится на ушибы и ссадины, 20–25 % – на растяжения

мышц и связочного аппарата суставов, повреждения менисков и т. д.

В футболе доля травм опорно-двигательного аппарата составляет более 80 % – намного больше, чем в других игровых видах спорта. Наиболее подвержена травмам область коленного сустава (мениски, связки). Часто встречаются разрывы мышц бедра, надрывы внутренней головки икроножной мышцы. Переломы и ушибы чаще всего локализируются в области голени вследствие случайного или умышленного нарушения техники отбора мяча, вывихи – в области плечевого сустава, что является результатом падений на выставленную руку.

В волейболе чаще всего травмы возникают во время тренировочных занятий – 60–75 % от общего количества травм. В футболе и хоккее, напротив, более 60 % травм спортсмены получают во время соревнований. Велика доля соревновательных травм и в других контактных игровых видах спорта: баскетбол, гандбол.

Успешная профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях, а также при осуществлении профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России возможна лишь при знании и устранении причин их возникновения. В изучаемом контексте к основным внешним факторам, способствующим возникновению причин травматизма занимающихся, относятся:

– недостатки в организации и проведении учебно-тренировочных занятий (плохая разминка без учета возраста, пола, подготовленности; форсирование нагрузки; многочисленность занимающихся на единицу площади спор-

тивного зала; невнимательность тренера-преподавателя и др.);

– нарушение методики обучения и тренировки (несоблюдение педагогических принципов постепенности, систематичности, последовательности и др., неправильно организованное размещение занимающихся в зале и изменение мест занятий, спортивных снарядов и др.);

– недостаточная воспитательная работа с занимающимися, приводящая к их недисциплинированности (невыполнение указания тренера-преподавателя, переход на другое место занятий без его указаний, поспешность и невнимательность при выполнении упражнений и др.);

– несоблюдение правил по материально-техническому оснащению мест занятий и условий безопасности (неисправность спортивных снарядов и инвентаря, недостаточное освещение, отсутствие необходимой вентиляции, несоответствие гигиеническим требованиям спортивного зала и др.);

– несоответствие физической или психической подготовленности занимающихся тренировочным требованиям;

– нарушение медицинских требований, в частности контроля организации учебно-тренировочного процесса (допуск к занятиям и соревнованиям без врачебного контроля и осмотра, без достаточного восстановления физического или психического состояния после перенесенных заболеваний и травм и т. д.).

К травматизму занимающихся могут привести и так называемые внутренние факторы:

– предболезненные скрытые состояния, наличие нераспознанных заболеваний, очагов хронической инфекции;

– индивидуальные особенности организма (неспособность к выполнению высококоординационных упражнений, излишняя психическая возбудимость и т. д.);

– состояния утомления, переутомления, перетренированности. Они вызывают ухудшение координации движений и снижение внимания, которые в свою очередь являются основными наглядными внешними признаками данных состояний, наряду с бледностью, апатией, вялостью, раздражительностью. Данные состояния являются наиболее типичными причинами травматизма и заболеваний занимающихся, поэтому рассмотрим их подробнее.

Утомление – это функциональное состояние, наступающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и временном снижении работоспособности. Субъективно оно может быть оценено как усталость.

В состоянии утомления снижается возбудимость и лабильность нервной и мышечной тканей, активность ферментов, обеспечивающих протекание различных химических реакций, ухудшается деятельность анализаторных систем, учащаются ритмы сердечных сокращений, дыхательных движений, уменьшается глубина вдоха и выдоха, увеличивается потоотделение, уменьшается систолический объем сердца.

Переутомление – патологическое состояние организма, обусловленное чрезмерной нагрузкой. Оно чаще всего проявляется в виде невроза. Наблюдается, как правило, у спортсменов с неустойчивой нервной системой, эмоционально впечатлительных. Клинические проявления четко выражены и характеризуются апатичностью спортсменов,

их не интересуют результаты участия в соревнованиях, у них нарушен сон, появляются боли в области сердца, расстройство пищеварения, половой функции, появляется тремор пальцев рук.

При переутомлении отмечаются признаки напряжения адаптации. Увеличивается систолический и минутный объем крови, изменяется общее периферическое сосудистое сопротивление в покое, снижается приспособляемость к физическим нагрузкам.

Перетренированность – это прогрессирующее развитие переутомления. Она сопровождается комплексом функциональных нарушений, затрагивающих преимущественно центральный аппарат регуляции двигательных и вегетативных функций. Характеризуется выраженными нервно-психическими сдвигами, ухудшением спортивных результатов, нарушением деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем, обострением хронических и учащением простудных заболеваний.

3. Меры безопасности для предупреждения травматизма

Для предупреждения травматизма тренер-преподаватель и занимающийся (в особенности при проведении самостоятельной физической подготовки) обязаны знать и соблюдать определенные меры безопасности.

Большое значение для обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий имеет инструктаж. Инструктаж должен проводиться как перед началом изучения нового курса дисциплины «Физическая подготовка», так и перед каждым занятием. Инструктаж

можно проводить групповым или индивидуальным методом в виде беседы или лекции.

Курсанты и слушатели не допускаются к учебным занятиям до тех пор, пока они не пройдут вводный инструктаж.

Задача вводного инструктажа заключается в ознакомлении обучающихся с общими положениями и правилами техники безопасности на занятиях по физической подготовке.

Вводный инструктаж должен включать следующие основные вопросы:

- правила внутреннего распорядка занятий; обязанности обучающихся по выполнению инструкций, правил, норм техники безопасности и санитарии;
- общие правила безопасности при проведении занятий по физической подготовке;
- основные причины травматизма;
- оказание первой помощи при травмах, несчастных случаях, пищевых отравлениях.

Вводный инструктаж с курсантами и слушателями, приступающими к изучению курса дисциплины «Физическая подготовка», проводят, как правило, ведущие преподаватели, имеющие большой стаж педагогической работы.

Инструктаж проводится с курсантами и слушателями преподавателями кафедры физической подготовки на первом занятии по изучаемой дисциплине с показом и изучением приемов страховки, самостраховки, применением предохранительных приспособлений. Перед занятиями, связанными с техническими средствами обучения, занимающимся должна быть выдана на руки ин-

струкция или памятка по технике безопасности по данной дисциплине.

Инструктаж на учебном месте является продолжением вводного инструктажа. Он должен решать следующие основные задачи:

- ознакомление занимающихся с учебно-тренировочным процессом и организационно-методическими основами изучаемой дисциплины;
- информирование о требованиях к спортивной форме, инвентарю и учебному месту;
- объяснение работы тренажеров и других устройств, которые будут использовать курсанты и слушатели в учебно-тренировочном процессе;
- объяснение необходимости выполнения требований по взаимопомощи и взаимному контролю во время занятий по служебно-прикладным видам спорта.

Перед началом учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель должен:

- проверить подготовленность места занятий (например, на открытой площадке должны отсутствовать камни, палки и т. д.; на специальной яме с опилками проверить их взрыхленность, а также отсутствие посторонних предметов на расстоянии не менее 2 м от ямы; в спортивном зале проверить укладку матов, их соединение, целостность покрышек, отсутствие посторонних предметов вокруг ковра и т. д.);
- проверить макеты оружия и специальные средства (ножи должны быть тупые деревянные или резиновые, пистолеты – деревянные или резиновые макеты, автоматы – макеты с мягкими наконечниками, специальные средства должны быть исправны и выполнять функциональное назначение);

– опросить занимающихся о состоянии здоровья, готовности к учебно-тренировочному занятию.

В ходе проведения занятия тренер-преподаватель должен:

– осуществлять постоянный контроль состояния мест занятий, исправности оборудования, вентиляции, чистоты, норм освещения;

– включать в каждое занятие упражнения на самостраховку, страховку и оказание помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;

– тщательно проводить разминку (в начале общую, затем специальную);

– осваивать с занимающимися «правила поведения», требовать высокой организованности, дисциплинированности, собранности, внимательности при выполнении упражнений и действий;

– тщательно планировать занятия (последовательность тренировочных занятий, выбор пар), определять величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся;

– осуществлять постоянный контроль за состоянием занимающихся;

– снижать нагрузки при появлении первых признаков утомления у занимающихся (бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации, ухудшение внимания, апатия, сонливость);

– соблюдать все педагогические принципы организации и проведения занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуализация);

– оптимально сочетать нагрузку и отдых.

Тренеру-преподавателю необходимо полностью исключить выполнение приемов и действий, которые не изучались и не предусматривались программой; следить, чтобы:

- перед выполнением приемов нападения и самозащиты проводились специальные подготовительные упражнения;

- изучение приемов нападения и самозащиты осуществлялось только после освоения приемов самостраховки;

- при выполнении захватов и бросков обучающиеся страховали партнера, поддерживая его за руку и не допуская падения на него;

- обезоруживание, освобождение от захватов, болевые приемы выполнялись плавно, без применения большой силы и по сигналу партнера немедленно прекращали выполнение приемов;

- удары ножом, кулаком и ногой обучающиеся только имитировали;

- при выполнении ударов автоматом с использованием средств индивидуальной защиты и активной обороны занимающиеся строго соблюдали последовательность выполнения действий, интервалы и дистанции между собой;

- обучающиеся никогда не отвлекались при выполнении силовых упражнений, применяли правильную технику движений и избегали натуживаний;

- при выполнении упражнений с тяжелой штангой спина занимающихся была выпрямленной, с тем чтобы избежать травмы позвоночника;

- при работе с предельными и большими весами обучающиеся не забывали о страховке (силовые нагрузки увеличивали постепенно);

– были исключены упражнения, при выполнении которых возникают болевые ощущения; необходимо выяснять у специалистов причины их возникновения (боль – сигнал, предупреждающий о возможности получения серьезной травмы).

Тренеру-преподавателю необходимо помнить, что у слабо подготовленных людей или у людей, давно не занимавшихся силовыми упражнениями, боли могут возникнуть через 12–14 ч после окончания занятия. Такие боли не опасны для здоровья, но свидетельствуют о неподготовленности организма к применяемым нагрузкам, поэтому после длительных перерывов в занятиях следует постепенно повышать объем и интенсивность работы, не форсируя их.

Необходимо иметь в спортивном зале аптечку для оказания первой доврачебной помощи (нашатырный спирт, йод, перекись водорода, бинты, вата, жгут, хлорэтил, пластырь, валидол и т. д.).

Курсанты и слушатели на занятиях по физической подготовке должны:

– осуществлять самоконтроль самочувствия, физического и психического состояния (при наличии повышенной температуры тела, давления, недомогания перед занятием необходимо предупредить об этом тренера-преподавателя; при появлении признаков переутомления или перетренированности, болевых ощущений в опорно-двигательном аппарате или в каком-либо внутреннем органе об этом также требуется поставить в известность тренера-преподавателя; в случаях возникновения неблагоприятных психических состояний – перевозбуждения, депрессии,

тревожности – необходимо постараться нормализовать его либо попросить тренера-преподавателя совместно решить данную проблему);

- строго соблюдать дисциплину и правила самостраховки и страховки партнера;

- следить, чтобы перемещения и броски проводились от центра ковра к его краю, болевые и удушающие приемы проводились плавно, без рывков, а захваты при этом отпусались по первому сигналу партнера;

- в самостоятельную часть разминки включать индивидуально подобранные упражнения для подготовки организма к основной части занятия, исходя из его цели и поставленных задач, а также особое внимание уделять «разогреву» связок и суставов;

- тщательно следить во время учебно-тренировочного занятия за состоянием места, на котором непосредственно осуществляется занятие (покрытие ковра должно сохранять целостность без разрывов, складок и т. п.), а также за исправностью средств обучения и тренировки и их соответствием безопасности проведения учебно-тренировочного процесса;

- соблюдать правила личной гигиены, заниматься в специальной обуви, без каких-либо жестких, твердых и колющих предметов в карманах и на одежде;

- ознакомиться и знать приемы первой доврачебной помощи, в особенности приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца;

- тренироваться или вести соревновательный бой корректно, технически правильно, не злоупотреблять своим превосходством над более слабым партнером и не проявлять излишней горячности в бою.

Необходимо подчеркнуть, что за нарушение требований и мер безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий персональную ответственность несут как тренер-преподаватель, так и обучающиеся курсанты и слушатели.

Для занимающихся большое значение имеет знание того, что одним из факторов профилактики повторных травм является полноценное излечение первичных травм и заболеваний. Несмотря на хорошее самочувствие спортсмена, процессы заживления, сращения костей, мышц, связок и сухожилий имеют определенный и довольно длительный срок. В зависимости от тяжести травмы необходимо прекращение тренировок на срок от нескольких дней до нескольких месяцев (табл.).

Таблица

**Ориентировочные сроки
общей нетрудоспособности и допуска
к тренировочным занятиям после различных травм
(по В. М. Башкирову), дни**

<i>Характеристика повреждения</i>	<i>Срок нетрудоспособности</i>	<i>Срок до начала регулярных тренировок</i>
Повреждения мышц	25–30	25–60
Повреждения связочного аппарата сустава	25–30	30–35

Переломы костей:		
ключицы	44–50	45–60
диафиза плеча	100–120	120–140
мышцелков плеча	45–55	90–100
обеих костей предплечья	40–60	60–75
костей запястья	40–70	90–100
пястных костей	30–35	45–60
фаланги пальцев кисти	20–25	30–45
позвочника	130–180	180–200
ребер	25–30	40–45
костей таза	120–155	150–180
бедра	180–200	180–200
костей голени	100–120	120–150
большеберцовой кости	105–120	110–120
малоберцовой кости	45–50	60–75
лодыжки	40–45	75–150
фаланги пальцев стопы	20–25	25–35
Вывихи в суставах:		
плечевом	40–60	45–60
локтевом	40–60	40–60
пальцев кисти	25–30	25–30
ключицы	90–100	65–75
Разрыв ахиллового сухожилия	220–290	240–300

4. Контроль здоровья занимающихся в процессе физической подготовки

Для профилактики травматизма и повышения эффективности физической подготовки большое значение имеет осуществление как регулярного врачебного контроля за здоровьем занимающихся, так и самоконтроля за состоянием своего организма со стороны самих занимающихся.

Врачебный контроль в процессе физической подготовки рассматривается как компонент гигиенического воспитания и осуществляется в следующих направлениях:

- регулярные медицинские обследования занимающихся физической культурой и спортом (первичные, повторные, дополнительные);
- врачебно-педагогические наблюдения за обучающимися во время занятий и соревнований;
- медицинское обеспечение физического воспитания курсантов в учебных группах;
- санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий и спортивных соревнований;
- предупреждение спортивного травматизма и заболеваемости;
- медицинское обслуживание массовых оздоровительных и спортивных мероприятий, а также мероприятий, проводимых в оздоровительно-спортивных лагерях, на базах и т. п.;
- санитарно-просветительская работа и пропаганда физической культуры и спорта.

Все курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России без исключения проходят медицинское обследование, как правило, 1–2 раза в учебный год, дополнительные – после перенесенных травм, заболеваний, длительных перерывов в обучении, а также по просьбе самого занимающегося или по направлению тренера-преподавателя.

Медицинские обследования обычно проводятся по следующей апробированной схеме с занесением полученных данных в специальную карточку или компьютер:

- 1) общий и спортивный опрос;
- 2) наружный осмотр;
- 3) антропометрические данные;
- 4) обследование нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, органов брюшной полости и т. п.;
- 5) тестирование функциональными пробами с дозировкой физической нагрузки и исследованием ЧСС (пульсометрия), дыхания, давления крови (в покое, после физической нагрузки и в восстановительном периоде).

При необходимости для более комплексного обследования (как правило, дополнительного) могут быть приглашены и другие специалисты.

Но оценка состояния здоровья, динамики положительных и отрицательных изменений не будет объективной, если она не будет дополнена данными самоконтроля – самостоятельными наблюдениями занимающегося за результатами влияния физических нагрузок и выполняемых упражнений на свой организм. Обучение технологии слежения за своим здоровьем – одна из главных задач вузовской физической подготовки, а достаточный уро-

вень умений и навыков самоконтроля (ведение дневника самоконтроля, правильная самооценка на основе данных дневника) – достижение одной из целей физического воспитания.

Занимающимся физической подготовкой рекомендуется определенный набор объективных и субъективных показателей, характеризующих состояние здоровья и самочувствия. При этом в дневнике самоконтроля рекомендуется отмечать от 5 до 20 показателей самонаблюдения (в зависимости от объема и интенсивности занятий) для их последующего анализа через определенное время. Все показатели должны определяться в одно и то же время суток, за 1,5–2 ч до и после еды.

В качестве объективных показателей, характеризующих состояние организма занимающегося, выделяют антропометрические данные, показатели физического развития, подготовленности, функционального состояния.

К субъективным показателям относится оценка занимающимся своего самочувствия, аппетита, сна, настроения, болевых или других отклонений от нормального состояния. Данная оценка, как правило, осуществляется занимающимся по пятибалльной шкале при использовании им следующих обозначений своего самочувствия: очень плохо, плохо, удовлетворительно, хорошо, отлично.

На основе определения объективных и субъективных показателей занимающийся приобретает умения и навыки самоконтроля, которые позволяют ему оценивать не только свою физическую подготовленность, но и психическое состояние, а также их изменения в процессе физической подготовки.

5. Первая доврачебная помощь при механических травмах

Любой занимающийся физической подготовкой и спортом, как и тренер-преподаватель, должен знать и уметь оказывать первую доврачебную помощь при травмах. При этом требуется понимать, что первая доврачебная помощь, оказываемая немедицинскими работниками, в силу естественного недостатка у них знаний и опыта, а также отсутствия необходимых для эффективного пособия средств, в своих возможностях весьма ограничена. Тем не менее, если каждый, оказывающий первую помощь, сделает все, от него зависящее и возможное, а главное, своевременно и достаточно грамотно, то последствия травм для многих пострадавших могут оказаться более легкими. В связи с этим необходимо знать *последовательность действий и объем первой доврачебной помощи при механических травмах.*

1. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов.
2. Восстановление нарушенного дыхания и сердечной деятельности.
3. Временная остановка кровотечения.
4. Борьба с болью.
5. Закрывание ран стерильными повязками.
6. Фиксация травмированных участков тела подручными средствами.
7. Придание пострадавшему и травмированной части тела наиболее удобного положения.
8. Обеспечение как можно более быстрой и бережной доставки пострадавшего в лечебное учреждение

либо вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи.

Рассмотрим более подробно характеристику типичных повреждений и травм, которые имеют место при занятиях физической подготовкой и спортом, а также их причины, симптомы, первую помощь и лечение.

Раны – это открытые повреждения мягких тканей. Различают поверхностные и глубокие раны. В зависимости от характера ранящего предмета различают раны рваные (рассечения), колотые, резаные, рубленые.

Симптомы: нарушение целостности различных покровов (кожи, слизистой оболочки и др.), кровотечения различной силы, боль.

Первая помощь. Защита раны от загрязнения и инфицирования, наложение антисептической повязки. Промыть перекисью водорода или чистой водой, смазать края антисептическим средством (йодом, зеленкой), закрыть поверхность раны тканью или бактерицидным пластырем. Перевязать рану бинтом.

Ушибы – один из распространенных видов травм. Ушибы возникают в результате резких ударов по различным частям тела, при использовании силовых приемов во время единоборства противников, при их тесном контакте. Нередки ушибы о снаряды и различный спортивный инвентарь.

Как правило, при ушибах кожный покров не нарушается, но кровеносные сосуды под кожей (капилляры) разрушаются. Кровь вытекает в окружающие ткани, вызывая синяки, или гематомы.

Симптомы: боль, припухлость и покраснение на месте ушиба. Большинство ушибов не приводят к серьезным

расстройствам здоровья. Их заживление можно ускорить следующим образом:

- если ушиблена рука или нога, необходимо поднять пострадавшую конечность выше уровня сердца. В данном положении сокращается приток крови к месту травмы и уменьшается возможность отека;

- применить холод (холодная проточная вода, лед);

- наложить на место ушиба давящую повязку;

- спустя 2–3 дня после травмы начать лечение теплом и легким массажем. Тепло и массаж стимулируют излечение, расширяя кровеносные сосуды, что способствует доставке к месту травмы крови, насыщенной кислородом.

Ушибы головы возможны при любых падениях, ударах, во время боя на ринге, а также в результате удара о спортивные снаряды и инвентарь. Несложные ушибы головы – это обычные ушибы мягких тканей. При получении травмы головы в первый момент всегда нужно провести дифференциальную диагностику между ушибом мягких тканей головы и более серьезными закрытыми черепно-мозговыми травмами: сотрясением, ушибом мозга, внутричерепной гематомой, нарушением целостности костей черепа.

Симптомы при легкой травме головы: шишка или ссадина на голове; непродолжительный период с рвотой, потерей сознания, спутанностью сознания или двоением в глазах, иногда сонливость в течение 1–2 ч.

Симптомы при тяжелой травме головы: шишка или ссадина на голове; рвота, длительная потеря сознания, утрата памяти, спутанность сознания, двоение в глазах, сонливость, судороги, прозрачные или кровянистые выделения из носа или ушей, неспособность отвечать на простые во-

просы, выполнять движения неповрежденными частями тела.

Общие симптомы травмы головы иногда появляются сразу, а иногда развиваются часами. Если подозревается тяжелая травма головы, до прибытия врача скорой медицинской помощи пострадавшего нельзя перемещать.

Первая помощь. Остановить кровотечение, если оно имеется. Если травма тяжелая, голову пострадавшего не двигать. Если кровь просочилась через ткань, с раны ее не убирать, чтобы не помешать формированию кровяного сгустка. На первый кусок ткани наложить другой. Если рана на голове неглубокая, необходимо промыть ее теплой водой с мылом и осторожно вытереть. Если у пострадавшего рвота и нет оснований подозревать травму позвоночника, нужно повернуть голову набок, чтобы пострадавший не задохнулся. Если подозрение на травму позвоночника, нужно повернуть пострадавшего набок, стараясь удерживать голову, шею и спину на одной прямой линии. Если травмированная область болит или опухает, наложить холодный компресс и дать болеутоляющее средство. Вызвать скорую помощь.

Растяжение – надрыв или разрыв связки, сухожилия, мышцы.

Симптомы: кровоизлияние разной степени выраженности, боль, отек в области травмы, припухлость сустава, нарушение функций сустава. При полном разрыве связок может наблюдаться изменение оси конечности.

Лечение. Покой. Прикладывание льда: вначале – на 30 мин, впоследствии на 20 мин. Частота прикладывания льда – каждый час или когда ощущается боль. Лечение холодом проводится в течение 24–72 ч после по-

вреждения. Холод является эффективным болеутоляющим средством, а также сужает местные кровеносные сосуды, останавливая внутреннее кровотечение и ограничивая воспаление. Наложить давящую повязку. Ограничить подвижность сустава путем наложения шины. Придать травмированной части тела возвышенное положение. Через 2–3 суток можно приступить к лечению теплом. Эффективен массаж в теплой воде с мылом.

При нарушении функции необходимо обратиться к врачу.

Вывихи – это смещение суставных отделов костей. При вывихе нарушается целостность суставной сумки, иногда разрываются связки.

Симптомы: боль, нарушение движения в суставе, неестественное положение конечности, изменение формы сустава и нарушение его функций.

Первая помощь. Обеспечивается полная неподвижность поврежденной конечности путем наложения фиксирующей повязки. Принимаются обезболивающие средства внутрь, накладывается холод на место травмы. Вправлять вывих должен врач-травматолог, поэтому пострадавшего необходимо доставить в травматологическое отделение.

Травма носа. Симптомы: распухание, покраснение, боль, кровотечение. Через 1–2 дня после травмы носа могут появиться кровоподтеки под глазами.

Первая помощь. Успокоить пострадавшего. Провести мероприятия по остановке кровотечения. Приложить к носу холодный компресс. При необходимости дать пострадавшему болеутоляющее средство.

Обращаться к врачу необходимо, если:

- 1) пострадавший испытывает чувство острой боли;

2) кровотечение не прекращается или прекращается и снова возобновляется;

3) затруднено дыхание одной половины носа.

Травмы позвоночника. Симптомы: малоподвижная шея, неестественное положение головы, общая слабость, нарушение ходьбы, паралич конечностей, шок, общие симптомы тяжелой травмы головы. При малейшем подозрении на повреждение позвоночника в любом отделе необходимо вызвать скорую помощь. Пострадавшего не перемещать до прибытия врача.

Переломы – это нарушение целостности кости. Переломы бывают открытыми с наружным кровотечением и повреждением мягких тканей и закрытыми. Закрытые переломы могут быть как со смещением обломков кости, так и без него.

Симптомы: боль, припухлость, кровоподтек, подвижность в нетипичном месте, нарушение функции. При переломе ребер возникает боль и затруднение дыхания. При переломе костей таза нарушаются функции тазовых органов, движения в нижних конечностях. Переломы могут сопровождаться травматическим шоком.

Первая помощь. Полный покой. Наложение шин, обеспечивая фиксацию двух суставов, что способствует уменьшению боли и предупреждает развитие шока.

При переломе предплечья фиксируют локтевой и лучезапястный суставы. Руку сгибают в локтевом суставе и, развернув ладонью к животу, накладывают повязку. Для фиксации переломанной руки ее можно прибинтовать к грудной клетке.

При переломе бедра фиксируют три сустава: тазобедренный, коленный, голеностопный.

При переломах ребер накладывают тугую циркулирующую повязку на грудную клетку. На область травмы – холод. Принять внутрь анальгетики.

При повреждении костей таза пострадавшего кладут на спину на твердую поверхность (доска, дверь), сгибают ноги в коленях, разведя их в стороны (под коленные суставы кладется валик).

При переломах позвоночника пострадавшего нельзя поднимать и переворачивать. Желательно положить под него твердый предмет (доска, дверь), фиксировать пострадавшего до приезда скорой помощи.

При оказании первой помощи следует придерживаться следующих правил:

- 1) не накладывать шину на раны;
- 2) шина должна фиксировать два сустава: выше и ниже места перелома, не слишком туго, чтобы не нарушить кровообращение.

Усталостный перелом – мелкие трещины на поверхности кости, вызванные повторяющимся микротравмированием от ударов.

Причины: несоответствующая одежда, обувь; неправильное построение тренировочного процесса, низкий уровень тренированности, неправильная техника; анатомические аномалии (разница в длине ног, плоскостопие); предыдущие переломы, травмы.

Симптомы: отраженные боли, например удары о пятку вызывают боль в голени; чрезвычайно болезненная чувствительность к прикосновению; постоянная боль, усиливающаяся при физической нагрузке.

Раннее диагностирование возможно при сканировании кости. При рентгене трещины на кости обычно не обна-

руживаются. Через 2–6 недель после начала боли на рентгеновских снимках видна затуманенная область (образование костной мозоли).

Лечение. Прекратить физическую активность до исчезновения боли и болезненной чувствительности при прикосновении. Усталостные переломы большеберцовой кости требуют 8–10 недель покоя, малоберцовой кости – 6 недель.

В заключение еще раз требуется подчеркнуть, что устранение наиболее типичных возможностей травматизма способно стать существенным фактором профилактики заболеваний и травм. Например, силовые упражнения, укрепляя мышцы, сухожилия, связки, во многом обуславливают профилактику травм в единоборствах, тяжелой атлетике. Эффективная профилактика травм в области плеч может быть обеспечена широким применением упражнений, направленных на развитие гибкости, силовой подготовкой на тренажерах, разнообразием упражнений, особенно в состоянии прогрессирующего утомления. Укрепление мышц нижних конечностей, широкое применение упражнений, направленных на повышение подвижности в суставах, значительно снижает травматизм. Наиболее эффективным средством профилактики является правильно организованная разминка перед выполнением интенсивных скоростно-силовых упражнений и работа над развитием гибкости.

В целом необходимо помнить, что профилактика травматизма на занятиях по физической подготовке является не столько медицинской, сколько психолого-педагогической проблемой тех, кто призван готовить занимающихся, обеспечивать им оптимальные условия

учебно-тренировочных занятий, а также самих занимающихся.

Список литературы

1. Андрюков А. В. Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом : методические рекомендации. – Барнаул : БЮИ МВД России, 2006.

2. Давыдов В. Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры : учебно-методическое пособие. – М. : Советский спорт, 2007.

3. Дементьев В. Л., Платонов Д. А., Бычков В. М. Травматизм и его профилактика на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Экстремальная деятельность человека. – 2014. – № 4.

4. Евсеев Ю. И. Физическая культура : учебное пособие. – Ростов н/Д : Феникс, 2004.

5. Клименко С. В. Меры безопасности и предупреждения травматизма при проведении занятий по физической подготовке : учебно-методическое пособие. – М. : Московский университет МВД России, 2004.

6. Магин В. А., Вучева В. В., Мещерякова О. Н. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности спортивной деятельности : учебное пособие. – Ставрополь : АГРУС, 2010.

Лекция 3.

НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

План

1. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта.
2. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина.
3. Основы овладения двигательным навыком.
4. Основы развития физических качеств.

1. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта

Для того чтобы выделить научные основы физического воспитания и спорта, необходимо определить основные понятия, используемые в очень важной и значимой сфере социальной деятельности, представляющей собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности. Данную сферу культуры общества принято называть физической культурой.

Физическая культура (в широком смысле) составляет важную часть культуры общества – всю совокупность его достижений и накопленных знаний для создания и рационального использования специальных средств, методов и условий направленного физического воспитания человека.

Под **физическим воспитанием** понимают вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и воспитании (управлении развитием) физических качеств человека – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. В широком смысле физическое воспитание представляет собой педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, культурного человека. При правильном содержании и организации физического воспитания в результате этого процесса человек овладевает совокупностью культурных ценностей, которыми располагает общество.

Спорт – это составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности, специальная подготовка к ней, специфические межчеловеческие отношения и установления в сфере этой деятельности, ее общественно значимые результаты в целом.

Физическое воспитание не сводится лишь к спорту, так же как и спорт не сводится к физическому воспитанию (они совпадают постольку, поскольку средства и методы спорта используются в процессе физического воспитания, особенно когда они составляют основу одного из специализированных направлений физического воспитания – спортивной тренировки).

В целом выделяются четыре основных направления физического воспитания:

- 1) общая физическая подготовка, т. е. широкое образование в области физической культуры и достижение базового уровня всестороннего развития жизненно важных физических способностей;

2) специальная физическая подготовка, т. е. углубленное совершенствование двигательных умений, навыков и способностей, необходимых для достижения высоких результатов в избранном виде профессиональной деятельности (трудовой, военной и т. д.);

3) спортивная тренировка, т. е. углубленное совершенствование двигательных умений, навыков и способностей, необходимых для достижения высоких результатов в избранном виде спортивной деятельности (виде спорта);

4) адаптивная физическая культура, т. е. осуществление высокой степени социализации личности инвалида, больного человека, его адаптации к труду, быту, достижения высокого уровня самореализации.

2. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина

Научными основами физического воспитания являются знания: во-первых, биологических и естественно-научных дисциплин (морфологии, физиологии, биохимии, медицины, гигиены, биомеханики и др.); во-вторых, научных дисциплин гуманитарного характера (педагогике, психологии, социологии, истории и организации физической культуры, теории спорта и спортивной тренировки и др.). Первые раскрывают закономерности функционирования и развития организма в процессе физического воспитания и устанавливают естественно-научные, медицинские и гигиенические предпосылки его рационального осуществления, вторые отражают педагогические и психологические основы его осуществления, социальные закономерности развития физического вос-

питания, его историю, организацию, содержание и построение системы физического воспитания в обществе. Данные знания позволили создать теорию физического воспитания.

Теория физического воспитания как научная дисциплина есть наука об общих закономерностях, определяющих содержание и формы построения физического воспитания как педагогически организованного процесса, органически включенного в общую систему воспитания человека.

В теории физического воспитания, как правило, выделяются следующие крупные разделы.

1. Общие основы теории и методики физического воспитания – раздел, включающий в себя наиболее обобщенные теоретико-методические положения, которые распространяются на всю многообразную практику физического воспитания, оставаясь справедливыми для всех основных направлений и возрастных звеньев системы физического воспитания.

2. Теория и методика основных направлений системы физического воспитания – раздел, имеющий ряд подразделов, определяющих особенности физического воспитания в пределах его типичных направлений – общеподготовительного и специализированных (спортивная тренировка, профессионально-прикладная и военно-прикладная физическая подготовка).

3. Теория и методика физического воспитания основных возрастных контингентов – раздел, содержащий подразделы в соответствии с особенностями физического воспитания на различных этапах возрастного развития человека (в детском, юношеском, зрелом и пожилом возрасте).

В качестве учебной дисциплины теория и методика физического воспитания является основным общетеоретически профилирующим предметом профессионального образования специалистов по физической культуре и спорту (в средних и высших специальных учебных заведениях).

В физическом воспитании под методикой обучения понимается совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование. Под методикой тренировки понимается система методов, методических приемов, упражнений, направленных на достижение наибольшего эффекта в процессе спортивной деятельности.

Метод тренировки – способ работы тренера и спортсмена, с помощью которого решаются конкретные задачи повышения уровня спортивной подготовленности: воспитываются необходимые качества, осваиваются умения и навыки, происходит познание закономерностей спортивной подготовки.

Систему подготовки спортсмена условно можно представить как три тесно взаимосвязанные подсистемы со своими вполне определенными особенностями:

1) система соревнований включает ряд официальных и неофициальных состязаний, организованных как относительно самостоятельные формы спортивной деятельности. Они распределяются в определенном порядке – в зависимости от их масштаба, значимости, этапов подготовки спортсмена и других обстоятельств. Соревнования надо рассматривать как одну из важнейших форм подготовки спортсмена. Однако это справедливо при условии

органического сочетания соревнований с продуманной системой тренировки;

2) спортивная тренировка представляет собой в системе подготовки спортсмена основной способ осуществления собственно подготовки, или, иными словами, основную ее форму. Она организуется в рамках системного использования упражнений, обще- и специально-подготовительного характера, которые обеспечивают планомерный рост тренированности. Спортивная тренировка охватывает в той или иной мере все разделы подготовки спортсмена, хотя и не исчерпывает их. Наиболее полно в ней представлена физическая подготовка, а также практические разделы спортивно-технической, тактической и волевой подготовки спортсмена;

3) система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, – это общий режим жизни, организованный в соответствии с требованиями спортивной деятельности, специализированное питание, специальные средства и методы восстановления после тренировочных нагрузок (массаж, сауна, гидропроцедуры и т. д.), а также внутренировочные формы воспитания и самовоспитания личности (гигиенические процедуры, зарядка и т. п.).

К основным средствам физического воспитания относятся:

– физические упражнения (основное и специфическое средство физического воспитания), которые носят характер сознательных двигательных действий и оказывают системное воздействие на человека, формируя и совершенствуя физические качества, двигательное образование (арсенал освоенных движений) и психические свойства

личности (характер, т. е. обобщенные способы поведения, тип адаптации к среде, и способности, т. е. психофизиологические регуляционные возможности, проявляющиеся в конкретных видах деятельности);

– естественные природные факторы как вспомогательные средства, обеспечивающие условия для эффективного влияния физических упражнений на занимающихся, а также как самостоятельного средства оздоровления и закаливания;

– личные и общественные гигиенические процедуры, направленные на оптимальную жизнедеятельность организма и успешную организацию и проведение занятий.

Основными направлениями физического воспитания в области специальной физической подготовки являются:

- освоение двигательных действий;
- целенаправленное развитие физических качеств.

3. Основы овладения двигательным навыком

Освоение человеком двигательных действий может характеризоваться разным уровнем их овладения. Принято выделять следующие уровни владения действием.

Двигательное умение характеризует способность человека выполнять двигательное действие (решать двигательную задачу) с повышенной концентрацией внимания на составные операции (отдельные движения, составляющие действие) и нестабильными способами решения двигательной задачи. Формирование умения выполнять новое двигательное действие осуществляется на основе

необходимого минимума знаний о его технике, предварительного двигательного опыта и общей физической подготовленности благодаря попыткам сознательно построить некоторую систему движений. В процессе возникновения умения происходит постоянный поиск адекватного способа выполнения действия при ведущей роли сознания в управлении движениями. Это и определяет сущность двигательного умения.

Таким образом, характерными признаками двигательного умения являются:

1) управление движениями, составляющими целостное двигательное действие, происходит неавтоматизированно (сознание загружено контролем каждого движения, работа совершается неэкономно);

2) способ решения двигательной задачи нестабилен, так как идет поиск наилучшего;

3) длительность этапа зависит от способностей обучаемого и обучающего, сложности двигательного действия и других условий.

Значимость формирования двигательных умений в процессе специальной физической подготовки заключается в следующем:

– данную степень владения действием невозможно миновать, так как она является основой овладения действием на более высоком уровне;

– формирование данных умений способствует развитию двигательного творчества;

– двигательные умения обладают большими образовательными возможностями.

Двигательный навык характеризует способность человека выполнять двигательное действие (решать двига-

тельную задачу) автоматизированно, а также с некоторым возможным контролем сознания при необходимости коррекции отдельных движений в процессе его применения (например, при единоборстве с противником), в реальных условиях жизни и профессиональной деятельности.

Характерные признаки двигательного навыка:

1) отдельные движения, входящие в двигательное действие, выполняются без сосредоточения внимания на них (автоматизация движения);

2) автоматизация не снимает ведущей роли сознания при выполнении двигательного действия. Автоматизируются не содержание и не смысловая нагрузка движения, а процесс исполнения некоторых элементов их структуры (координационные отношения нервно-мышечных процессов, взаимосвязи двигательных и вегетативных компонентов и др.);

3) сознание человека направлено в основном на узловые компоненты действия, на учет изменений в обстановке и творческое решение двигательной задачи;

4) обладает высокой устойчивостью;

5) системность (целостное выполнение без задержек и лишних движений) приводит к повышению точности, совершенствованию ритма, более экономному и быстрому выполнению действия;

6) перераспределяются функции анализаторов. Повышается роль двигательного и снижается роль зрительного анализаторов при выполнении действия. Повышается роль зрительного анализатора при контроле условий и результативности деятельности.

Значимость двигательных навыков в процессе специальной физической подготовки заключается в следующем:

- делают работу менее утомительной;
- освобождают сознание для творческой деятельности;
- выражают прикладной характер физического воспитания, являясь основой повышения профессионального мастерства.

Формирование двигательного навыка (по концепции физиолога И. П. Павлова и его последователей) имеет своей основой образование динамической стереотипии (стойкой системности) нервных процессов в коре больших полушарий головного мозга. Иначе говоря, динамический стереотип – это такое состояние функциональной системы, когда она приобретает стационарный характер, закрепляясь в результате многократных повторений действий. При этом происходит сужение афферентации (передачи чувственного возбуждения по нервным волокнам) до минимально необходимой – главным образом, до афферентации, поступающей преимущественно от двигательного анализатора. В связи с этим принятие решения к началу действия может происходить мгновенно по одному из сигналов из внешней среды, что наблюдается, например, во время спортивной игры или боксерского поединка, когда удачный ситуационный момент является пусковым раздражителем для проведения технического приема.

Психолого-педагогический подход к формированию двигательных действий предлагает П. Я. Гальперин и его ученики. В рамках предлагаемого подхода была разработана теория поэтапного формирования умственных и двигательных действий. Согласно данной теории, в ориентировочной деятельности выделяется ряд психических процессов, а именно: представление о самом процессе действия и его результате (не только конечном, но и промежуточ-

ных); учет наличных условий действия и его фактического течения; сопоставление последнего с принятым образцом, выявление и устранение постоянно выступающих отклонений. При этом для обозначения взаимосвязи данных процессов вводится понятие ориентировочной основы действия (ООД), которым обозначается сложное явление, состоящее из предварительного представления о продукте действия и о нем самом вместе с системой ориентиров, позволяющих выполнить задание. При построении ООД в ней выделяются основные опорные точки (ООТ), которые и являются определенной системой ориентиров, позволяющих правильно выполнять задание.

Согласно концепции П. Я. Гальперина, любое действие можно рассматривать как систему управления, в которой есть управляющий орган – ООД, управляемый орган – исполнительная часть, следящая система – контрольно-корректировочная часть.

Другим важным достижением теории П. Я. Гальперина является выделение этапов в процессе формирования действий, которые были выделены в результате анализа процесса и условий перехода внешних, материализованных действий в виде ООД (образ действий в виде описания, схемы, кинограммы и т. д.) во внутренний, интеллектуальный план. Данные этапы определяются по признакам качественного изменения формы, степени развернутости и меры освоенности данного действия в процессе его интериоризации (свертки). Основное значение в этих изменениях играет процесс свертки, сокращения ориентировки. Поэтапно сворачивается состав внешних и внутренних ориентиров, которые используются в качестве ориентиро-

вочной основы умственного действия, выполняющегося от этапа к этапу все более идеально, обобщенно и автоматизированно.

При формировании умственного действия выделяются пять этапов (материализованный, материальный, перцептивный, речевой, умственный).

При формировании двигательных действий (спортивных, производственных, навыков письма и др.) поэтапной отработке подвергается только ориентировочная часть, а исполнительная остается внешней, материальной. Таким образом, в отличие от умственных действий, при формировании которых свертывается как ориентировочная часть, так и само действие, при формировании двигательных действий свертыванию подвергается только ориентировка, а не само действие.

На 1-м этапе формирования технико-тактического действия или приема обучающимся разъясняются закономерности, отношения, не выступающие на поверхности явления взаимосвязи техники и тактики в поединке с противником. Выделяется ООД при проведении изучаемого приема (в материализованном виде: описательном, схематичном, кинограммой). После ознакомления с ООД при проведении приема обучающимся объясняется процессуальный состав и последовательность выполнения отдельных движений, входящих в изучаемый прием.

На 2-м этапе действия (прием) выполняются обучающимися в материальной форме, т. е. практически на ковре. Тренер-преподаватель демонстрирует целостное выполнение изучаемого действия (приема), выделяя при этом ООТ, из совокупности которых и определяется ООД или, другими словами, программа действия.

Таким образом, на этом этапе данная обучающимся внешняя схема ООД сравнивается ими со своей собственной (индивидуальной) программой непосредственного выполнения действия и превращается из внешней схемы в подлинную ООД.

На 3-м этапе создается перцептивный (чувственный) образ изучаемого технико-тактического действия или приема. У обучающегося складывается целостное восприятие не только самого осваиваемого действия, но и характерных черт текущей благоприятной ситуации для его выполнения. Результатом данного этапа является то, что ситуация не распознается, а сразу узнается, исполнительные операции пускаются в ход и выполняются автоматизированно, а контроль осуществляется по чувственному образу, сопровождающему течение динамического стереотипа (как на это указывал И. П. Павлов).

Таким образом, на данном этапе завершается формирование технических (двигательных) навыков выполнения приема, что согласуется с мнением П. Я. Гальперина, который отмечал, что при изучении двигательных действий навыки образуются вследствие значительного сокращения ориентировочной части посредством создания перцептивного образа, и в этом случае речевая отработка не обязательна. Но так как в поединке технико-тактические действия и приемы выполняются в процессе ведения борьбы с противником, боец должен приобрести и тактические навыки их применения. Для этого бойцу необходимо на основе сформированных на первых трех этапах умений и навыков практического выполнения приема с помощью речи (на 4-м этапе) осознание и осмысление тактических условий и особенностей проведения этого приема. Это объяс-

няется тем, что, как отмечал П. Я. Гальперин, «нервные процессы, возникающие в мозговом конце анализатора, при любом внешнем и внутреннем раздражении осмысливаются, становятся осознаваемыми только в том случае, когда получают словесную квалификацию». Другими словами, человек осознает то, что он может выразить словами, осмыслить, и основой этого является деятельность второй сигнальной системы в ее взаимодействии с первой.

На 5-м этапе изучаемые действия из речевой формы переходят в умственный план сознания, т. е. обучающиеся начинают оперировать действиями (приемом) в уме и конструировать более сложные действия, представляя их последовательность в процессе единоборства с противником в поединке. Таким образом, на данном этапе происходит формирование тактических навыков применения изучаемого технико-тактического действия или приема.

Теория поэтапного формирования умственных и двигательных действий, выделив ООД и показав ее роль в формировании двигательного действия, помогла существенно скорректировать методику обучения: усилия преподавателя должны быть направлены не на «постановку движений», т. е. формирование исполнительной части посредством многократного повторения и последовательного устранения ошибок в технике выполнения, как это рекомендуют рефлексологи, а на руководство формированием ООД, которая определяет исполнение, при активном участии сознания обучающегося.

Для того чтобы выполнять (в той или иной степени эффективно) двигательные действия человек должен обладать определенным уровнем развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

4. Основы развития физических качеств

Физические качества – врожденные и воспитуемые морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. Данные качества характеризуют двигательные способности человека: кондиционные (силовые, скоростные, выносливость, гибкость); координационные (способность поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие, способность выполнять движения без излишней мышечной напряженности (скованности), ловкость).

Несмотря на то, что целенаправленное развитие физических качеств, как и формирование двигательных навыков, во многом зависит от образования условно-рефлекторных отношений в центральной нервной системе, для физических качеств гораздо большее значение имеют биохимические и морфологические перестройки в организме в целом.

Для развития физических качеств характерна значительно меньшая по сравнению с формированием навыков осознаваемость тех компонентов, из которых складывается успех в достижении намеченной цели. Можно рассказать человеку, как надо выполнять то или иное движение (например, двойное сальто), но никакие объяснения не помогут установить оптимальные отношения в деятельности сердечно-сосудистой системы, чтобы добиться большей выносливости.

Приведем основные характеристики физических качеств, средства и методы их воспитания.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Обычно выделяют абсолютную (величину преодолеваемого отягощения (в кг) или сопротивления) и относительную (отягощение / вес тела) силу.

Виды силовых способностей:

- собственно силовые (проявляются при медленных сокращениях мышц с предельными или околопредельными отягощениями, при мышечных напряжениях изометрического (статического) типа (без изменения длины мышц));

- скоростно-силовые (проявляются в быстрых движениях – динамическая (быстрая) сила, или в амортизационных усилиях – «амортизационная» сила). Выделяется также способность проявлять большие величины силы в наименьшее время – «взрывная» сила;

- силовая выносливость.

К наиболее существенным факторам, характеризующим силовые способности человека, относятся:

- личностно-психические факторы, от которых в первую очередь зависит реальная готовность к интенсивным мышечным напряжениям, в том числе эмоциональные факторы, способствующие максимальной мобилизации функциональных возможностей двигательного аппарата на преодоление препятствий действию;

- центрально-нервные факторы, выражающиеся в интенсивности, в том числе частоте эффекторных импульсов, посылаемых к мышцам, в координации их сокращений и расслаблений, трофическом и других влияниях ЦНС на их функции;

– собственно мышечные факторы, определяющие физиологическую и механическую мощность производимой мышцами работы. К ним относятся: сократительные свойства мышц, физиологический поперечник и масса мышц, а также качество межмышечной координации.

Основные средства воспитания силовых способностей (физические упражнения с повышенным сопротивлением):

- упражнения с внешним сопротивлением (штанги, набивные мячи, вес партнера или соперника и др.);
- упражнения, отягощенные весом собственного тела;
- статические упражнения в изометрическом режиме (без изменения длины мышц);
- упражнения с использованием сопротивления упругих предметов.

Методы воспитания силовых способностей (подразделяются в основном по выбору величины сопротивления (относительно индивидуального максимума) и темпу выполнения упражнений в одном подходе):

- метод максимальных усилий (развитие максимальной силы, развитие максимальной силы с незначительным приростом массы, одновременное увеличение силы и массы);
- метод непредельных усилий с нормированным количеством повторений (преимущественное увеличение мышечной массы и максимальной силы, уменьшение жирового компонента массы тела и совершенствование силовой выносливости, совершенствование силовой выносливости и рельефа мышц);
- метод непредельных усилий с максимальным количеством повторений (метод до отказа) (совершенствование силовой выносливости);

– «ударный метод» (совершенствование «взрывной» силы);

– метод динамических усилий (совершенствование скорости отягощенных движений, быстрой силы).

Быстрота – способность человека выполнять движение в минимальный для данных условий промежуток времени. Это комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и преимущественно определяющих скоростные характеристики движения.

Формы проявления скоростных способностей:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость одиночного движения;
- частота движения;
- быстрота выполнения целостного двигательного акта.

Факторы, определяющие проявление быстроты:

– личностно-психические, к которым относятся темперамент, эмоциональность, мотивация и т. д.;

– центрально-нервные, в первую очередь зависящие от подвижности нервных процессов;

– нервно-мышечные, влияющие на эффективность внутримышечной и межмышечной координации и обеспечивающие скоротечность двигательных действий;

– уровень совершенства техники движения.

Средствами воспитания быстроты являются физические упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью. К данным упражнениям относятся:

– упражнения, воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей;

– упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей;

– упражнения сопряженного воздействия, направленные на скоростные и другие качества, а также на совершенствование двигательных действий.

Методы воспитания быстроты:

– методы строго регламентированных упражнений, которые подразделяются на методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения и методы вариативного упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе и в специально созданных условиях;

– игровой метод;

– соревновательный метод.

Под **выносливостью** в широком смысле понимают способность человека к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Выносливость также определяют как способность противостоять утомлению, выделяя при этом четыре основных типа утомления: умственное, сенсорное, эмоциональное, физическое.

Выносливость, проявляемую преимущественно в двигательной деятельности, принято называть физической выносливостью.

Интегральные внешние показатели выносливости:

1) в упражнениях циклического характера, направленных на преодоление расстояния, – минимальное время преодоления заданной достаточно протяженной дистанции (1–2 км) либо (значительно реже) общая протяженность дистанции, которую удается преодолеть в заданное время (например, в 12-минутном «тесте Купера» или в «часовом беге»);

2) в серийно повторяемых упражнениях ациклического и комбинированного характера – суммарное число повто-

рений (или суммарное число движений) в заданное время (например, за 20–30 мин при «максимальном тесте» в рамках круговой тренировки);

3) в сложноорганизованных формах двигательной деятельности типа игр и единоборств – степень сохранения и изменения двигательной активности на протяжении обозначенного времени (с учетом числа эффективных атакующих и оборонительных действий по периодам игры или схватки);

4) стабильность технически правильного выполнения действий – отсутствие или минимальное число нарушений техники в указанных условиях.

Факторы, определяющие выносливость:

1) личностно-психические факторы – прежде всего, те из них, которые характеризуются силой мотивов и устойчивостью установки на результат деятельности, проявляемыми в ней волевыми качествами, особенно целеустремленностью, настойчивостью, выдержкой, способностью терпеть;

2) биоэнергетические факторы, определяемые объемом наличных энергетических ресурсов организма и функциональными возможностями его систем, обеспечивающих обмен, продуцирование (произведение) и восстановление энергии в процессе работы;

3) факторы функциональной устойчивости, позволяющие сохранить на том или ином уровне активность функциональных систем организма при неблагоприятных сдвигах в его внутренней среде, вызываемых работой (нарастание кислородного голода, повышение концентрации молочной кислоты и т. д.);

4) факторы функциональной экономичности (оправданно экономичного расходования энергии на работу),

технической отлаженности действий и рационального распределения сил в процессе работы, способствующие эффективному использованию энергетических ресурсов организма.

Типы выносливости:

1) общая выносливость. В узком смысле чаще всего называют выносливость, проявляемую в относительно длительной работе при функционировании всех основных мышечных групп, которая совершается в режиме аэробного обмена;

2) специфическая (специальная) выносливость. О ней правомерно говорить лишь тогда, когда способность противостоять утомлению в деятельности определенного типа имеет существенную специфику, которая обусловлена реализацией функциональных возможностей, обеспечивающих проявление выносливости в данной деятельности в зависимости от ее объективных требований к различным двигательным качествам. В соответствии с этим различают следующие виды специфической выносливости:

а) скоростная выносливость – основным внешним показателем является время, на протяжении которого удастся поддерживать заданную скорость либо темп движений;

б) силовая выносливость, представляющая собой способность противостоять утомлению в мышечной работе с выраженными моментами силовых напряжений. Внешним показателем является число возможных повторений контрольного упражнения, выполняемого серийно «до отказа» с определенным внешним отягощением (не менее 30 % от индивидуального максимума);

в) координационно-двигательная выносливость, проявляющаяся в двигательной деятельности, предъявля-

ющей повышенные требования к координационным способностям (гимнастика, спортивные игры, единоборства).

В качестве основных средств воспитания общей выносливости используют преимущественно те физические упражнения и их комплексы, характерными признаками которых являются:

- 1) функционирование большинства или всех крупных звеньев опорно-двигательного аппарата;
- 2) преимущественно аэробное энергообеспечение мышечной работы;
- 3) сравнительно значительная суммарная продолжительность работы;
- 4) умеренная, большая и переменная интенсивность (соответственно, и аналогичная физиологическая мощность работы).

Наиболее распространенными в массовой практике средствами воспитания общей выносливости стали: продолжительный бег, передвижение на лыжах, велосипеде, плавание и другие циклические двигательные действия умеренной и переменной интенсивности. К дополнительным средствам относятся: дыхательные упражнения и постановка дыхания, направленное использование факторов внешней среды.

В процессе воспитания общей выносливости применяется большинство разновидностей методов строго регламентированного упражнения, дополняемых игровым и соревновательными методами.

1. Методы воспитания общей аэробной выносливости в отдельных упражнениях естественной циклической структуры:

а) методы слитного упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности. Основу этих методов составляет сравнительно длительное непрерывное воспроизведение двигательных действий, вызывающее значительную активацию аэробного обмена. Продолжительность нагрузки – от нескольких минут до десятков минут;

б) методы повторного интервального упражнения. При воспитании общей аэробной выносливости эти методы используются, главным образом, не на начальных этапах, а после достижения некоторого уровня тренированности. Интенсивность упражнения в рабочих фазах, где повторяются основные двигательные действия, создающие повышенную нагрузку, субмаксимальная, чему при беге и других передвижениях соответствует 75–85 % от макс., а по показателям ЧСС – от 120 (в начале фазы) до 180 уд./мин (в конце). В интервалах между рабочими фазами нагрузка минимальная, а ЧСС к концу интервала – 120–140 уд./мин. Число повторений рабочих фаз и, соответственно, интервалов между ними зависит от того, насколько занимающийся способен соблюдать вышеуказанные параметры упражнения. Обычно начинают с 3–4 повторений и доводят до нескольких десятков.

2. Методы «круговой тренировки» при воспитании общей выносливости комплексного характера:

а) слитная «круговая тренировка» строится в режиме непрерывной длительной работы умеренной и большой интенсивности. Упражнения, составляющие «круг», подбираются по правилу последовательного воздействия на все мышечные группы. Упражнения выполняются серийно, повторно, без пауз;

б) интервальная «круговая тренировка» строится в режиме интервальной работы субмаксимальной и переменной интенсивности, содержанием являются сравнительно кратковременные упражнения, определенная часть которых выполняется с дополнительными отягощениями.

Чтобы избирательно и направленно воздействовать на отдельные факторы специфической выносливости и оптимизировать ее развитие, используют соответствующие специально-подготовительные упражнения, в которых моделируются определенные моменты целевых упражнений (или целевой деятельности) с акцентированием требований к способности противостоять утомлению. При этом используются методы: 1) переменного интервального упражнения на укороченных отрезках; 2) повторного упражнения.

Гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Применительно к физическим качествам человека гибкостью принято называть свойство упругой растягиваемости телесных структур (главным образом, мышечных и соединительных), определяющих пределы амплитуды движений звеньев тела.

Выделяются активная и пассивная формы проявления гибкости. Об активной гибкости говорят в тех случаях, когда она проявляется в движениях человека, совершаемых благодаря его мышечным усилиям, о пассивной – когда она проявляется под воздействием внешних растягивающих сил (внешнего отягощения, усилий партнера и т. п.).

Способы проявления гибкости – динамический и статический.

Гибкость представляет собой одну из главных предпосылок движений и необходимых взаиморасположений

звеньев тела. Внешне она проявляется в величине амплитуды (размаха) сгибаний-разгибаний и других движений. Соответственно, ее показатели измеряют по предельной амплитуде движений, оцениваемой в линейных величинах (см или мм) или в угловых градусах посредством гониометра и других приборов.

Факторы, определяющие проявление гибкости:

- анатомический (строение суставов);
- центрально-нервная регуляция тонуса мышц (прежде всего, напряжение мышц-антагонистов, межмышечная координация);
- эластические свойства мышц и связок.

Основными средствами воспитания гибкости являются упражнения на растягивание, т. е. многократно повторяемые упражнения с постепенно увеличивающейся и возможно более полной амплитудой движений, которые подразделяются на активные (махи, рывки, наклоны, вращательные движения), пассивные (движения с помощью партнера, различных амортизаторов и т. д.) и статические (сохранение неподвижного положения с предельной амплитудой в течение 6–9 с).

При развитии гибкости используется метод повторных упражнений. Увеличение максимальной амплитуды достигается за счет определенного характера упражнений, числа повторений и интервалов отдыха.

Упражнения на растягивание следует сочетать с упражнениями на расслабление мышц.

Число повторений для достижения максимальной амплитуды для разных суставов неодинаково. Например, в лучезапястном суставе, локтевом, плечевом, тазобедренном, коленном нужно сделать 15–25 движений, в су-

ставах позвоночного столба – не менее 25–30 повторений.

Число упражнений и их дозировка должны обеспечить не только развитие подвижности, но и способность к поддержанию ее на достигнутом уровне.

Общим правилом для развития подвижности в суставах является выполнение движений до максимальной амплитуды плюс 8–10 движений.

Темп при активных упражнениях – примерно 1 повторение в 1 с, при пассивных – 1 повторение за 2–5 с; выдержка в статических положениях – 6–9 с.

Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность исходя из требований внезапно меняющейся обстановки.

По сравнению с другими физическими качествами измерение ловкости вызывает наибольшее затруднение, так как ловкость представляет собой сложное комплексное качество, основу которого составляют координационные способности, не имеющие единого критерия (показателя) для оценки. В каждом конкретном случае в зависимости от условий выбирают тот или иной показатель (измеритель) ловкости. При этом остальные условия задания стараются делать неизменными.

Показателями (измерителями) ловкости являются:

- 1) координационная сложность задания (движения);
- 2) время, необходимое для овладения новым упражнением, как один из основных показателей зависит от координационной сложности упражнения, физической подготовленности занимающихся, наличия прежнего опыта в выполнении различных движений;

3) способность человека быстро перестраиваться на различные виды двигательной деятельности;

4) точность выполнения движения;

5) умение управлять своими движениями во времени и в пространстве;

6) способность к поддержанию статического и динамического равновесия;

7) рациональное сочетание напряжений и расслаблений мышц при различных движениях.

Факторы, определяющие проявление ловкости:

1) личностно-психические, к которым относятся мотивация, волевые качества (решительность, смелость и др.), специализированные восприятия (мышечное чувство, чувства ритма, чувства положения тела (пространства), чувства времени) и т. д.;

2) уровень развития других физических качеств;

3) сложность двигательного задания;

4) общая двигательная подготовленность (двигательное образование, т. е. школа движений, база двигательных навыков, уровень овладения сходными движениями);

5) возраст и функциональное состояние организма.

Средства воспитания ловкости:

1) физические упражнения повышенной координационной сложности;

2) физические упражнения, содержащие элементы новизны;

3) физические упражнения, требующие быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно изменившейся обстановкой;

4) физические упражнения с преимущественной направленностью на психофизиологические функции, обе-

спечивающие управление и регуляцию двигательных действий;

5) специальные физические упражнения на совершенствование координации движений, учитывающих особенности вида деятельности: подводящие, способствующие освоению новых форм движений; развивающие непосредственно координационные способности, проявляющиеся в конкретном виде деятельности.

При развитии ловкости используются следующие основные методы: стандартно-повторного упражнения, вариативного упражнения, игровой и соревновательный.

Повышение координационной трудности упражнений осуществляется, как правило, по трем направлениям: точности движений; согласованности движений; внезапности изменения обстановки.

В заключение необходимо отметить, что совершенствование физических качеств происходит только тогда, когда тренировочные требования достаточно велики. Исследования показали, что на начальных этапах тренировки развитие силы, быстроты или выносливости приводит к совершенствованию и других качеств. Однако в последующей физической подготовке параллельный рост прекратится, так как специфические условия специальной деятельности требуют определенного уровня развития того или иного качества.

Следует также отметить, что максимальные показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточно высоком уровне развития остальных. Именно поэтому воспитание физических качеств должно обеспечивать их гармоническое развитие в необходимом соотношении.

Список литературы

1. Дементьев В. Л., Платонов Д. А. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел // Экстремальная деятельность человека. – 2017. – № 1.

2. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М. : Советский спорт, 2009.

3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физ. культуры. – М. : Советский спорт, 2010.

4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008.

5. Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика : учебное пособие для студентов вузов. – М. : СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006.

6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – М. : Советский спорт, 2005.

Лекция 4.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

План

1. Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья.
2. Факторы, определяющие здоровье.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие.
4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – необходимое условие здорового образа жизни.

1. Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья

Сегодня существует более 300 вариантов определения понятия «здоровье»: одни характеризуют здоровье как отсутствие болезней, другие – как способность сохранять равновесие между организмом и постоянно меняющейся внешней и внутренней средой, третьи – как гармоничное физическое развитие. В настоящее время широкое распространение получило определение здоровья, данное в уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Здоровье – динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни.

Принято выделять несколько компонентов здоровья:

– соматический – текущее состояние органов и систем органов человеческого организма. Основой соматического здоровья является биологическая программа индивидуального развития человека;

– физический – уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основа физического здоровья – это морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов;

– психический – состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения;

– сексуальный – комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникативность человека и его способность к любви;

– нравственный – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека. Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде. Этот компонент связан с общечеловеческими истинами добра, любви, красоты и в значительной мере определяется духовностью человека, его знаниями и воспитанием.

Совершенно очевидно, что понятие «здоровье» имеет комплексный характер. Каждый образованный чело-

век должен если не досконально знать, то хотя бы иметь представление о своем организме, особенностях строения и функциях различных органов и систем, своих индивидуально-психологических особенностях, способах и методах коррекции своего состояния, своей физической и умственной работоспособности.

2. Факторы, определяющие здоровье

Основными факторами, определяющими здоровье человека, являются образ жизни, биология и наследственность, внешняя среда и природно-климатические условия, здравоохранение. Исследования, проведенные в 1980 г. в США, показали, что удельный вес факторов, влияющих на здоровье, различен. Так, влияние образа жизни составило 51,2 %, биологии человека и его наследственности – 20,5 %, внешней среды и природно-климатических условий – 19,9 %, здравоохранения – 8,5 %.

Факторы окружающей среды (климат, погода, экологическая обстановка) влияют на здоровье человека.

Наука, занимающаяся изучением зависимости самочувствия от погоды, разработала своеобразный «календарь» болезней. Так, зимой грипп и простудные заболевания встречаются чаще, чем летом. Воспалением легких чаще болеют в январе; пик язвенных кровотечений приходится на февраль; ревматизм обостряется в апреле. Для зимы и лета характерны кожные заболевания. В магнитоактивные дни обостряются сердечно-сосудистые заболевания, усиливаются нервные расстройства, повышается раздражительность, наблюдается быстрая утомляемость, ухудшается сон.

Экологическая обстановка также влияет на здоровье человека. Организм отвечает различными расстройствами на вредные воздействия физических излучений; нервно-психической неустойчивостью на информационные перегрузки и перенаселенность, чрезмерный шум в городах; аллергическими реакциями на изменение химического состава окружающей среды.

Исследования показали, что у людей с более высоким уровнем физической подготовленности устойчивость организма к влиянию внешней среды значительно выше, чем у лиц с низкой общей физической подготовленностью.

Наследственность и возрастные изменения, происходящие в организме человека по мере его развития, во многом определяют качество здоровья. Способности, потребности, интересы, желания, а также проблемы табакокурения, алкоголизма и наркомании, предрасположенность или не-предрасположенность к болезням имеют наследственную компоненту. (Механизм передачи наследственности изучен плохо. У одних и тех же родителей дети могут очень сильно отличаться друг от друга.)

Способность организма сопротивляться воздействиям вредных факторов определяется наследственными особенностями адаптивных механизмов и характером их изменений. Здоровье наследственно и социально обусловлено, но оно изменяется в зависимости от меры ответственности за него самого человека. Улучшить здоровье можно, прежде всего, посредством активного поведения, связанного с научно обоснованными рекомендациями здорового образа жизни (ЗОЖ).

Здравоохранение – система государственных и общественных мероприятий по предупреждению заболе-

ваний и лечению заболевших. Существующая система здравоохранения не может снизить рост заболеваемости населения, связанный с неблагоприятными изменениями условий жизни, трудовой деятельности, окружающей среды, так как не имеет реальных социальных и экономических возможностей влиять на причины возникновения болезней. Решение проблемы находится в области совершенствования механизмов саморегуляции, расширения физиологических резервов человека, достижения утерянной гармонии в структуре организма и личности.

Образ жизни характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения. В настоящее время, как уже было отмечено, из суммы всех факторов, влияющих на здоровье человека, 51,2 % приходится на образ жизни человека.

Каждая из социальных групп имеет свои отличия в образе жизни, свои ценности, установки, эталоны поведения и т. д. Этим объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей.

Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Уровень жизни – степень удовлетворения основных материальных и духовных потребностей: возможности потребления тех или иных продовольственных и промышленных товаров, обеспеченность здравоохранением, жилищными и культурными условиями, т. е. количественный аспект удовлетворения потребностей.

Качество жизни отражает степень удовлетворения содержательных потребностей (мотивации жизни, комфортность труда и быта, качество питания и условия приема пищи, качество одежды, жилья и т. п.), которые проявляются в возможностях самоутверждения, самовыражения, саморазвития и самоуважения.

Стиль жизни – это определенный тип поведения личности или группы людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, вкусы, склонности, характеризующие ее относительную самостоятельность и способность построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной, содержательной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни.

Концентрированным выражением взаимосвязи образа жизни и здоровья человека является понятие «здоровый образ жизни».

3. Здоровый образ жизни и его составляющие

Юношеский возраст характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности. Это время поисков молодыми людьми ответов на разнообразные нравственно-этические, научные, общекультурные, экономические и политические вопросы, которые отражаются в их образе жизни.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности молодых людей свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на све-

жем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности увеличивают число заболеваний. А поскольку эти процессы наблюдаются в течение всего времени обучения, они оказывают существенное влияние на состояние здоровья курсантов и слушателей.

Здоровье рассматривается в качестве одного из необходимых и важнейших условий активной, творческой и полноценной жизни человека. Природная способность организма к самообновлению и совершенствованию открывает путь к сохранению здоровья на долгие годы при его рациональной эксплуатации, но для этого каждому человеку необходимо постоянно прилагать определенные усилия по организации здорового образа жизни.

Основными составляющими элементами ЗОЖ являются: разумное чередование труда и отдыха; рациональное питание; преодоление вредных привычек; соблюдение правил личной гигиены; закаливание; психогигиена; оптимальная двигательная активность.

Разумное чередование труда и отдыха – важный компонент здорового образа жизни. Ритмичное протекание физиологических процессов – это главное свойство живого организма. Биоритмы отдельных органов и систем взаимодействуют друг с другом и образуют упорядоченную систему ритмических процессов, организовывающих деятельность организма во времени.

Правильно составленный распорядок дня, распределение работы таким образом, чтобы наибольшая нагрузка

ка соответствовала возможностям организма, – одна из важнейших задач сохранения здоровья и трудоспособности.

Синхронность ритмов в организме позволяет человеку легко адаптироваться к изменениям, происходящим в окружающем мире. Рассогласованность биоритмов приводит к болезненным изменениям в организме. Постоянное нарушение режима «свет – темнота», изменение нормального чередования сна и бодрствования, режима труда и отдыха, питания приводят к снижению трудоспособности, быстрой утомляемости, разбитости, сонливости днем и бессоннице ночью; учащению сердцебиения, потливости – состоянию, близкому к заболеванию.

Для сохранения высокого уровня работоспособности организма необходимо строго выполнять режим каждого дня, установленный по закономерностям биологических ритмов, с учетом биологических часов. При этом рекомендуется учитывать наиболее изученные суточные и недельные биологические ритмы. Так, исследованиями установлено, что высокий подъем работоспособности у человека в течение суток наблюдается с 6 до 12 и с 17 до 20 часов. В эти часы активизируются почти все функции организма. Значительно снижаются психофизиологические функции ночью с 2 до 4 часов и днем с 13 до 16 часов.

Рациональное питание означает соблюдение трех основных принципов: 1) равновесия между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, т. е. баланса энергии; 2) удовлетворения потребности организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей);

3) соблюдения режима питания (определенное время приема пищи, определенное ее количество при каждом приеме и др.).

Все продукты состоят из одних и тех же пищевых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода), но различаются их содержанием и особенностями химического состава. Чтобы правильно построить свой пищевой рацион, необходимо иметь представление о значении для организма тех или иных пищевых веществ.

Основными пищевыми веществами, необходимыми для жизнедеятельности организма, являются белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода. Отсутствие или недостаток любого из них приводит к нарушению функций организма.

Белки служат материалом для построения клеток, тканей и органов, образования ферментов и большинства гормонов, входящих в состав соединений, обеспечивающих иммунитет организма к инфекциям. В суточном рационе белки животного происхождения (мясо, рыба, яйца, молочные продукты и др.) должны составлять 60 %, растительного происхождения (хлеб, крупяные изделия, овощи и др.) – 40 %. Белки выполняют и энергетическую функцию: при окислении 1 г белка выделяется 4 ккал. По калорийности они должны составлять 13 % суточной энергоемкости пищевого рациона.

Жиры выполняют пластическую функцию, являясь структурной частью клеток. Они участвуют в обмене витаминов, способствуют их усвоению и одновременно служат источниками некоторых витаминов (А, D, Е). В суточном рационе жиры животного происхождения должны состав-

лять 60–80 %, растительного – 20–40 %. Жиры обладают большой энергоемкостью – 1 г жира при окислении дает 9 ккал. Они должны обеспечивать 33 % суточной энергоемкости пищевого рациона.

Углеводы входят в состав почти всех клеток и тканей организма, выполняя строительную функцию. Они принимают участие в белковом обмене, способствуя синтезу аминокислот, и еще большее значение углеводы имеют при жировом обмене, ибо «жиры горят в пламени углеводов». В суточном рационе углеводы простые в виде сладостей должны составлять 20–40 %, сложные в виде крахмалов (имеются в составе почти всех продуктов, наибольшее количество содержится в картофеле, крупах и хлебе) – 60–80 %.

Углеводы являются основным источником энергии для организма, и, хотя при окислении 1 г углеводов выделяется только 4 ккал, они должны составлять 54 % энергоемкости суточного пищевого рациона.

Витамины не имеют ни пластического, ни энергетического значения. Это биологически активные вещества, регулирующие обмен веществ и разносторонне влияющие на жизнедеятельность организма. Они синтезируются в организме и проявляют свое биологическое действие в малых дозах – в миллиграммах или тысячных долях миллиграммов при поступлении с пищей самостоятельно или в составе ферментов. Недостаток витаминов приводит к гиповитаминозу, а их полное отсутствие – к авитаминозу, что сопровождается резким нарушением функций организма (рахит, нарушение роста и т. д.).

Минеральные вещества и микроэлементы (кальций, фосфор, калий, натрий, железо, йод) обладают пластиче-

скими свойствами, участвуя в построении тканей, особенно костной, регулируют кислотно-щелочное состояние организма, входят в состав ферментных систем, гормонов и витаминов и влияют на их функцию, нормализуют водно-солевой обмен. Физиологическое влияние минеральных веществ распространяется на все системы организма и биохимические процессы, происходящие в них. Среди минеральных веществ выделяют макро- и микроэлементы. Первые содержатся в тканях в больших количествах – десятках и сотнях миллиграммов, вторые – в миллиграммах или тысячных долях.

Вода – это наиболее важная составляющая часть пищевого рациона, так как все биохимические процессы в клетках организма протекают в водной среде. Вода составляет 66 % человеческого тела. Больше всего воды содержит головной мозг, особенно его серое вещество (кора головного мозга) – 80 %, мышцы – 76 %, костная ткань – 50 %. Суточная потребность человека в воде – 2,5 л; у людей, занимающихся тяжелым физическим трудом, и у спортсменов – 3,0 л.

Соблюдение гигиенических правил питания способствует более эффективному перевариванию пищи и снабжению внутренней среды организма питательными веществами, необходимыми для нормального протекания процессов жизнедеятельности.

Рекомендуется выполнять следующие гигиенические правила питания:

– прием пищи должен производиться в одно и то же время. Это способствует выработке условного рефлекса, когда к моменту приема пищи начинают обильно выделяться пищеварительные соки, что обеспечивает хорошее

пищеварение. При занятиях физическими упражнениями и спортом принимать пищу следует за 2–2,5 часа до тренировки и спустя 30–40 мин после ее окончания;

– ужин не должен быть обильным и должен состоять из легко перевариваемых продуктов (молочные и овощные блюда, салаты, запеканки, рыба, яичница, из напитков – молоко, чай или фруктовые соки). Ужинать нужно не позднее, чем за 2 ч до сна.

Вредные привычки – курение табака, употребление алкогольных напитков и наркотиков – оказывают пагубное влияние на здоровье, значительно снижают умственную и физическую работоспособность, сокращают продолжительность жизни. Самой опасной вредной привычкой является употребление «тяжелых» наркотиков.

Курение – вредная и опасная привычка, которая развивается по принципу условного рефлекса. При курении даже сигарет с фильтром в организм вместе с табачным дымом поступают многие ядовитые продукты. Потребность в табаке не является естественной физиологической потребностью человека, она возникает под влиянием определенных социальных условий жизни. Эту потребность нельзя признать необходимой, разумной или здоровой ни с точки зрения физиологии, ни с точки зрения человеческого разума. Свойства табака и табачного дыма в настоящее время хорошо изучены. Наука убедительно доказала, что курение ни при каких условиях и ни в каких дозах не приносит человеку пользы, а вред от курения огромен.

При сгорании табака в табачном дыме, который вдыхает курящий человек, находится более 300 сильнодействующих веществ, обладающих вредоносным действием на

организм курильщика. Среди них угарный газ (СО), деготь и различные смолы, этилен, изопрен, бензопирен, сероводород, аммиак, формальдегид, синильная кислота, радиоактивный полоний-210, ионы тяжелых металлов (свинца, висмута, ртути, кадмия, кобальта и др.), сильнодействующий яд и наркотик – никотин и другие вещества. Поэтому курение является серьезным фактором возникновения тяжелых заболеваний ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов пищеварения, онкологических заболеваний. Безобидное на первый взгляд занятие – курение табака – влечет за собой весьма тяжелые отдаленные последствия. При курении ядовитые вещества, образующиеся при сгорании табака, через легкие попадают в кровь и вместе с кровью – в ткани всех внутренних органов и систем организма, где выполняют свою разрушительную работу.

Исследованиями установлено, что при курении 20 % никотина остается в организме курящего, 50 % уходит в окружающий воздух, 5 % остается в окурке, остальное разрушается при сгорании табака. Некурящие люди, организм которых не привык к никотину, болезненно реагируют на длительное пребывание в накуренных помещениях. Особенно большой вред воздух, насыщенный табачным дымом, наносит организму детей. Категорически запрещается курить на спортивных сооружениях (стадионах, площадках, в спортивных залах и т. д.), а также в их подсобных помещениях (раздевалках, туалетах, душевых).

Употребление алкогольных напитков также приводит к резким нарушениям в состоянии здоровья и значительному снижению умственной и физической работоспособности.

Алкоголь – этиловый спирт, являющийся отравляющим веществом для живых организмов. Проникая в ткани различных органов, он очень быстро расстраивает их работу. Мгновенно сгорая (окисляясь), он отнимает у клеток кислород и воду, необходимые для обеспечения процессов жизнедеятельности, чем разрушает клетки и вызывает заболевания различных органов.

У людей, часто употребляющих спиртные напитки даже в малых количествах или редко, но в больших дозах, наблюдаются заболевания печени, центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, пищеварительных органов, органов дыхания и др., снижается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям; ухудшается память, имеют место «провалы» памяти, особенно кратковременной; снижается способность к логическому мышлению; угасает интеллект. Систематическое употребление алкоголя отрицательно действует и на половую сферу, вызывает различные нарушения в сексуальной жизни.

Употребление спиртных напитков не только разрушает здоровье, но и отрицательно влияет на волевые качества человека, ослабляет умственную деятельность, нередко приводит его к аморальным поступкам. Полный отказ от алкогольных напитков – залог хорошего здоровья, успешной учебы и будущей профессиональной деятельности.

Наркомания – это резко выраженное болезненное влечение и привыкание человека к наркотическим веществам. Влечение к наркотику развивается довольно быстро. Для возникновения пристрастия может быть достаточно самого непродолжительного времени приема небольших доз наркотического вещества. В малых дозах наркотики

вызывают так называемую эйфорию – ложное ощущение веселья, благодушия, приятного успокоения; в больших количествах – состояние выраженного опьянения, оглушенности, наркотический сон и даже острое отравление со смертельным исходом. Некоторые наркотические вещества способствуют появлению иллюзий и галлюцинаций. Процесс привыкания к наркотикам создаст такое равновесие в организме, при котором отсутствие привычного поступления наркотического вещества воспринимается организмом как специфический яд. Для наркомании характерна потребность в увеличении количества принимаемого наркотического вещества, так как к прежним дозам организм привыкает, становится устойчивым, и они постепенно перестают оказывать свое действие. В отсутствие наркотика человек испытывает жесточайшие психические и физические муки.

Наркомания ведет к быстрому истощению психических и физических сил человека, глубокой инвалидности. Употребление наркотиков, даже эпизодическое, оказывает губительное воздействие на организм и может привести к тяжелому заболеванию.

При употреблении наркотиков происходит хроническое отравление организма с глубокими нарушениями умственной и физической деятельности. Резко снижается умственная и физическая работоспособность, слабеет воля, утрачивается чувство долга. Наркоманы быстро теряют здоровье и трудоспособность, деградируют как личности и доходят порой до тяжких преступлений. Чаще всего роковым шагом на пути к наркомании становится однократный прием наркотика либо из любопытства, желая испытать его воздействие, либо с целью подражания.

Личная гигиена включает в себя рациональный устойчивый режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Знание правил личной гигиены необходимо каждому человеку. Это важно, так как их строгое соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности.

Гигиена тела содействует нормальному протеканию процессов жизнедеятельности организма, способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека. От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям.

Кожа представляет собой важный орган человеческого тела, выполняющий многие функции: защиту внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, терморегуляцию и др. В коже находится большое количество нервных окончаний, и поэтому она обеспечивает организму постоянную информацию обо всех действующих на него раздражителях.

Наша кожа постоянно загрязняется. В течение недели с ее поверхности выделяется 100–300 г жировых веществ, 3–5 л пота, на коже остается 35–70 г различных солей, 40–90 г отшелушившегося эпителия. При загрязненной коже создаются условия для попадания в организм вредных микробов, через повреждения кожи (царапины, ссадины, потертости, трещины и др.) они проникают внутрь организма и могут вызвать различные заболевания. Загрязненная кожа снижает свою бактерицидную способность. Если на чистой коже все микробы погибают за 20 мин, то на грязной через 30 мин количество микробов уменьша-

ется только на 15 %. Недаром говорят, что инфекционные желудочно-кишечные заболевания – это болезни грязных рук. Поэтому важно заботиться о чистоте кожи и не реже одного раза в неделю мыться горячей водой с мылом и мочалкой под душем, в ванне или бане.

Одежда предохраняет организм от неблагоприятных воздействий внешней среды, механических повреждений и загрязнений. С гигиенической точки зрения она должна помогать приспосабливаться к различным условиям внешней среды, способствовать созданию необходимого микроклимата, быть легкой и удобной. Большое значение имеют теплозащитные свойства одежды, а также ее воздухопроницаемость, гигроскопичность и другие качества.

Спортивная одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий и правилами соревнований по различным видам спорта. Она должна быть по возможности легкой и не стеснять движений.

С гигиенической точки зрения обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Необходимо, чтобы ее теплозащитные и водоупорные свойства соответствовали погодным условиям.

Спортивная обувь должна быть удобной, прочной, хорошо защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий тем или иным видом спорта. На тренировках и соревнованиях следует пользоваться только хорошо разношенной и прочной обувью. Необходимо, чтобы спортивная обувь и носки были чистыми и сухими, в противном случае могут возникнуть потертости, а при низкой температуре воздуха – отморожения.

Закаливание – важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия

высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2–5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их. Существуют три вида закаливания: воздухом, солнцем и водой.

Воздух влияет на организм температурой, влажностью и скоростью движения. Дозировка воздушных ванн осуществляется или постепенным снижением температуры воздуха или увеличением длительности процедуры при одной и той же температуре. Сигналами неблагоприятного воздействия на организм при теплых ваннах являются резкое покраснение кожи и обильное потоотделение, при прохладных и холодных – появление «гусиной кожи» и озноб. В этих случаях воздушная ванна прекращается. Холодные ванны могут принимать лишь хорошо закаленные люди и только после врачебного обследования.

Закаливание солнцем – солнечные ванны. Каждый вид солнечных лучей оказывает специфическое действие на организм. Инфракрасные лучи оказывают тепловое воздействие, ультрафиолетовые имеют бактерицидные свойства, под их влиянием образуется пигмент меланин, в результате чего кожа приобретает смуглый цвет – загар, предохраняющий организм от избыточной солнечной радиации и ожогов. Ультрафиолетовые лучи необходимы для синтеза в организме витамина D, без которого нарушается рост и развитие костей, нормальная деятельность нервной и мышечной систем. Ультрафиолетовые лучи в малых дозах возбуждают, а в больших – угнетают ЦНС, могут привести к ожогу. Если после приема солнечных ванн вы бодры и жизнерадостны, у вас хороший аппетит, крепкий, спокойный сон, значит, они пошли вам на пользу.

Если вы становитесь раздражительным, вялым, плохо спите, пропал аппетит, – значит нагрузка была велика и нужно на несколько дней исключить пребывание на солнце, а в дальнейшем сократить продолжительность солнечных ванн.

Закаливание водой – мощное средство, обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем воздуха. Показателем влияния водных закаливающих процедур служит реакция кожи. Если в начале процедуры она на короткое время бледнеет, а затем краснеет, то это говорит о положительном воздействии, следовательно, физиологические механизмы терморегуляции справляются с охлаждением. Если реакция кожи выражена слабо, побледнение и покраснение отсутствуют, то это означает недостаточность закаливающего воздействия. Надо несколько понизить температуру воды или увеличить длительность процедуры. Резкое побледнение кожи, чувство сильного холода, озноб и дрожь свидетельствуют о переохлаждении. В этом случае надо уменьшить холодовую нагрузку, повысить температуру воды или сократить время процедуры.

К водным процедурам относят обтирание (начальный этап закаливания водой), обливание, душ. В начале закаливания температура воды должна быть 30–32 °С, продолжительность – не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин, включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2–3 раза воду 35–40 °С с водой 13–20 °С на протяжении 3 мин. Регулярный прием указанных водных

процедур вызывает чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности. При купании осуществляется комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнечных лучей.

Начинать купание можно при температуре воды 18–20 °С и +14–15 °С воздуха.

Психогигиена – это наука, занимающаяся укреплением душевного здоровья, его сохранением или восстановлением в случае, если оно не было серьезно подорвано. Она постоянно находит применение в повседневной жизни, разрабатывает средства и методы воспитания нравственной и психической культуры, а также снятия нервного напряжения, нежелательных признаков в психоэмоциональной сфере и отрицательного воздействия стресса, который возникает под влиянием сильных эмоциональных переживаний.

К числу отрицательных факторов, вызывающих стресс, можно отнести проблемы в семье, общежитии, обиду, тоску, неустроенность в жизни, подавленный гнев, незаслуженное оскорбление, сильный страх, дефицит времени, резкие перемены в условиях жизни, к которым нельзя быстро приспособиться.

Отрицательное воздействие стресса усиливается, если человек больше сосредоточен на оценке того, «что случилось» и «чем это грозит», чем на вопросе «что можно сделать?».

Предотвращение срывов при стрессах обеспечивает регулярная, но не чрезмерная физическая нагрузка, обладающая антистрессовым действием, снижающая тревогу и подавленность.

Один из доступных способов регулирования психического состояния – психическая саморегуляция посред-

ством аутогенной тренировки. В основе аутотренинга лежат упражнения в произвольном, волевом длительном и глубоком расслаблении мышц.

Мышечная деятельность связана с эмоциональной сферой. Внутреннее состояние человека, который чем-то огорчен, расстроен, взволнован, выражается в том, что его мышцы напряжены. Расслабление мышц служит внешним показателем положительных эмоций, состояния общего покоя, уравновешенности, удовлетворенности.

Сексуальное поведение – один из аспектов социального поведения человека. Регламентируя наиболее важные аспекты сексуального поведения, культура оставляет место для индивидуальных или ситуативных вариаций, содержание которых может существенно варьироваться.

Либерализация половой морали, частая смена партнеров в сочетании с низкой сексуальной культурой порождают ряд серьезных последствий – аборт, распространение венерических заболеваний, СПИД. Для некоторой части молодых людей секс становится развлечением и рассматривается как сфера индивидуального самоутверждения. Чем меньше внешних запретов, тем важнее индивидуальный самоконтроль и выше ответственность за свои решения, тем выше значение морального выбора.

Юношеский возраст – это возраст максимальной активности половых гормонов. «Бомбардировка» ими мозговых эмоциональных зон вызывает бурное проявление эмоций любви, которые требуют соответствующего волевого и этического поведения, заставляют молодых людей быть более активными и целеустремленными. Однако сексуальные эмоции управляемы, и с помощью волевых усилий их можно, если они чрезмерны, переключить на другой вид

активности – интеллектуальной, физической, эстетической. Необходимой предпосылкой гармонизации сексуального стиля является ЗОЖ с его двигательной активностью, регулярными физическими нагрузками, отказом от вредных привычек и т. д.

Сексуальная жизнь всегда была тесно связана с состоянием физического и психического здоровья, им во многом определяется продолжительность и интенсивность сексуального возбуждения и физиологических реакций. Сексуальные возможности у лиц с ослабленным здоровьем понижены. Так, у людей, злоупотребляющих алкоголем и курением, сексуальная жизнь постепенно нарушается, ее расстройства встречаются в 41–43 % случаев.

Двигательная активность (ДА) – необходимое условие ЗОЖ. Человек рождается с потребностью двигаться. Двигательная активность человеку так же необходима, как потребность в дыхании, воде, пище. Способность осуществлять мышечные движения является важнейшим свойством организма человека. Это свойство лежит в основе жизненно необходимых действий, в том числе трудовой деятельности, а также является конечным результатом психических проявлений. Знаменитый русский физиолог И. М. Сеченов писал, что все бесконечное многообразие внешних проявлений мозговой деятельности окончательно сводится к одному явлению – мышечному движению.

За время эволюционного развития функция мышечного движения подчинила себе устройство, функции и всю жизнедеятельность других органов, систем и всего организма, поэтому он очень чутко реагирует как на снижение ДА, так и на тяжелые, непосильные физические нагрузки.

На стене Форума в Элладе было высечено: «Если хочешь быть сильным, бегай; если хочешь быть красивым, бегай; если хочешь быть умным, бегай». Справедливость этого изречения в настоящее время доказана многими научными исследованиями. Они раскрывают значение движения для развития и формирования человека, а также для различных сторон его психики и физиологических процессов, протекающих в организме.

Давно известно, что мышечная деятельность оказывает влияние на внутренние органы человека, причем оно настолько выражено, что позволяет рассматривать физические упражнения как рычаг, воздействующий через мышцы на деятельность всех систем организма. Это дает возможность понять механизм целого ряда нарушений, развивающихся в организме при гиподинамии – ограничении двигательного режима человека.

Жизнь современного человека характеризуется резким снижением ДА. Современному человеку трудно успевать за требованиями, предъявляемыми научно-техническим прогрессом. В условиях научно-технического прогресса, с одной стороны, снижается ДА человека, происходит его физическая растренированность, с другой – большое нервно-эмоциональное напряжение требует высокой физической подготовленности. Это противоречие приводит к срыву в деятельности организма, снижению сопротивляемости внешним воздействиям и различным заболеваниям.

В зависимости от целей в жизни и индивидуальных особенностей каждому человеку самостоятельно или с помощью специалистов физической культуры необходимо подобрать систему физических упражнений или вид спорта в целях обеспечения оптимальной ДА.

4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – необходимое условие здорового образа жизни

Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой, ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования.

Физическое воспитание и образование не дадут долгосрочных положительных результатов, если они не активизируют стремление к самовоспитанию и самосовершенствованию. Самовоспитание интенсифицирует процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, приобретаемые в физическом воспитании.

Для самовоспитания нужна воля, хотя она сама формируется и закрепляется в работе, преодолении трудностей, стоящих на пути к цели. Оно может быть сопряжено с другими видами самовоспитания – нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим и др.

Основными мотивами физического самовоспитания выступают: требования социальной жизни и культуры, притязание на признание в коллективе, соревнование, осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности. В качестве мотивов могут выступать критика и самокритика, помогающие осознать собственные недостатки.

Процесс физического самовоспитания включает три основных этапа.

Первый этап связан с самопознанием собственной личности, выделением ее положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть. Эффект самопознания обусловлен требовательностью к себе. К методам самопознания относятся самонаблюдение, самоанализ и самооценка. Самонаблюдение – универсальный метод самопознания, глубина и адекватность которого зависят от его целенаправленности и умения субъекта видеть, систематически наблюдать на основе выделенных критериев за качествами или свойствами личности. Самоанализ требует рассмотрения совершенного действия, поступка, причин, вызвавших это, помогает выяснить истинную причину поступка и определить способ преодоления нежелательного поведения в следующий раз. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний, т. е. степенью трудности достижения целей, которые курсант или слушатель ставит перед собой. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями ведет к тому, что человек начинает неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится неадекватным. Самооценка зависит от ее качества (адекватная, завышенная, заниженная). Если она занижена, то способствует развитию неуверенности в собственных возможностях, ограничивает жизненные перспективы. Ее адекватность в значительной мере определяется наличием четких критериев поведения, действий, развития физических качеств, состояния организма и др. Первый этап завершается решением работать над собой.

На втором этапе исходя из самохарактеристики определяется цель и программа самовоспитания, на их основе составляется личный план. Общая программа должна учитывать условия жизни, особенности самой личности, ее потребности. На основе программы формируется личный план физического самовоспитания, в котором также определены задачи (например, воспитание выносливости), используемые средства и методы (например, бег, пешие походы, прогулки на велосипеде и т. д.), их содержание (например, бег в чередовании с ходьбой 30 мин, езда на велосипеде 1 ч) и дни проведения тренировочных занятий (например, 3 раза в неделю).

Третий этап физического самовоспитания связан непосредственно с его практическим осуществлением. Он базируется на использовании способов воздействия на самого себя с целью самоизменения. Методы самовоздействия, направленные на совершенствование личности, именуется методами самоуправления. К ним относятся самоприказ, самовнушение, самоубеждение, самоупражнение, самокритика, самоободрение, самообязательство, самоконтроль, самоотчет.

Систематическое заполнение дневника самоконтроля является своеобразной формой самоотчета о проделанном за день, позволяет анализировать и своевременно корректировать реализацию программы ЗОЖ.

Список литературы

1. Агаджанян Н. А., Катков А. Ю. Резервы нашего организма. – М. : Знание, 1979.
2. Виноградов П. А., Столов И. И., Душанин А. П. Физическая культура и спорт в России в преддверии XXI века. – М. : Академия, 1999.

3. Гожин В. В., Дементьев В. Л., Сизяев С. В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца : монография. – М. : Физическая культура, 2009.
4. Дементьев В. Л., Игуменов В. М., Шевцов А. В. Регулирование веса тела борца : учебное пособие. – М. : Физкультура и спорт, 2007.
5. Дубровский В. И. Спортивная медицина : учебник. – М. : ВЛАДОС, 2005.
6. Дядичкина Н. С. Физическая культура в специальном учебном отделении : учебное пособие. – Красноярск : ИПЦ КГТУ, 2004.
7. Темных А. С., Муллер А. Б., Несов Г. С. Адаптивная физическая культура : учебное пособие. – Красноярск : ИПЦ КГТУ, 2006.
8. Тоноян Х. А. Физическая культура и здоровье : учебное пособие. Т. 1. – М. : РОСЗИТЛП, 2005.
9. Тоноян Х. А. Физическая культура и здоровье : учебное пособие. Т. 2. – М. : РОСЗИТЛП, 2011.
10. Федоров В. И., Шумилин А. П., Чикуров А. И. Физическая культура : учебное пособие. – Красноярск : ГУЦМиЗ, 2005.
11. Физическая культура студента и жизнь : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарика, 2005.

Лекция 5.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

План

1. Принципы и организация физической подготовки в органах внутренних дел.
2. Структура и содержание занятий по физической подготовке.
3. Система контроля и оценки физической подготовленности сотрудников.
4. Планирование физической подготовки, учет и отчетность.
5. Формы физической подготовки в органах внутренних дел.

1. Принципы и организация физической подготовки в органах внутренних дел

Принципы физической подготовки – это основные положения, отражающие протекание объективных законов процесса физического воспитания и определяющие его направленность на развитие личности, приобретение и поддержание специальной физической подготовленности. Они определяют требования и установки, с которыми необходимо подходить к организации процесса физической подготовки, поиску возможностей его оптимизации, выбору содержания, средств, методов и форм организации учебного процесса освоения профессиональных компетенций.

Физическая подготовка в органах внутренних дел осуществляется на основе использования общедидактических и специальных принципов.

Общедидактические принципы – это система наиболее общих требований и правил, отражающих универсальные закономерности обучения и воспитания и распространяющихся в том числе и на физическую подготовку, обеспечивая ее результативность. Приведем для примера наиболее значимые из них.

Принцип сознательности и активности подразумевает сознательное отношение занимающихся к процессу овладения определенными двигательными действиями, личную убежденность в необходимости точного выполнения предлагаемых тренером-преподавателем учебно-тренировочных заданий и требует обязательной заинтересованности и активности обучающегося в процессе овладения изучаемыми двигательными действиями для успешной профессиональной деятельности.

Принцип доступности подразумевает зависимость сложности осваиваемых действий или выполнения определенной физической нагрузки от подготовленности занимающихся.

Принцип наглядности заключается в том, что тренер-преподаватель не только объясняет, как выполняются те или иные изучаемые действия, но и показывает их выполнение в целом и по частям. Сущность реализации принципа наглядности заключается в необходимости добиваться четкого понимания назначения каждого изучаемого движения в общей структуре изучаемого действия.

Принцип научности подразумевает целенаправленное построение физической подготовки занимающихся на основе научно выделенного содержания и обоснованной методики обучения.

В то же время общедидактические принципы не отображают специфические особенности и закономерности физической подготовки и не могут в полной мере обеспечить ее результативность. Поэтому, наряду с ними, при осуществлении физической подготовки используются специальные принципы, отражающие ряд специфических закономерностей физической подготовки и вытекающие из них правила ее системного построения. Приведем основные из них.

Принцип непрерывности процесса физической подготовки предусматривает, во-первых, цикличность и достаточно большую продолжительность процесса подготовки, необходимую для достижения запланированного уровня физической подготовленности; во-вторых, отсутствие излишне длительных интервалов между тренировочными занятиями.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха обуславливает определенный порядок чередования повышенной двигательной активности с отдыхом, что обеспечивает преемственность эффекта учебно-тренировочных занятий.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий предусматривает обеспечение действенности физических упражнений на основе постепенного и последовательного повышения двигательной активности, увеличения объема и интенсивности физических нагрузок, что позволяет овладевать все более слож-

ными двигательными действиями и добиваться более высоких проявлений физических и психических качеств и способностей.

Принцип адаптированного сбалансирования динамических нагрузок означает, что физические нагрузки при многократном воздействии должны соответствовать адаптационным возможностям занимающихся. Сбалансированными в этом отношении правомерно считать лишь такие нагрузки, регулярное применение которых способствует повышению уровня физической подготовленности и не вызывает признаков переутомления.

Принцип возрастной адекватности и направленности физической подготовки обязывает корректировать доминирующую направленность процесса физической подготовки в соответствии с возрастом занимающихся, т. е. применительно к естественно сменяющимся периодам онтогенеза.

Занятия по физической подготовке с личным составом ОВД начинаются в январе, в образовательных организациях – с началом учебного года и проводятся в служебное время в течение года по месту службы, с учетом местных условий и наличия материальной базы. Занятия по физической подготовке в рамках профессиональной служебной и физической подготовки проводят руководители учебных групп.

Физическая подготовка организуется и проводится в учебных группах из расчета не менее 100 ч в год (в подразделениях специального назначения – не менее 150 ч в год) согласно соответствующим программам.

В органах, организациях, подразделениях МВД России организуются и проводятся практические занятия по физи-

ческой подготовке не реже 1 раза в неделю общей продолжительностью не менее 2 ч, в том числе контрольные занятия по физической подготовке, которые осуществляются не реже 1 раза в год.

Физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций, центров профессиональной подготовки осуществляется из расчета не менее двух практических занятий в неделю.

Практические занятия с курсантами и слушателями образовательных организаций, центров профессиональной подготовки проводятся в составе учебных групп из расчета не более 15 человек на 1 руководителя занятий.

Курсанты и слушатели образовательных организаций, центров профессиональной подготовки, не овладевшие предусмотренными рабочими учебными программами учебной дисциплины «Физическая подготовка», программами первоначальной подготовки физическими упражнениями на плановых занятиях, допускаются к экзаменам и зачетам только после освоения этих физических упражнений в часы самостоятельной подготовки или на дополнительных занятиях.

Дополнительно в органах, организациях, подразделениях МВД России организуются и проводятся:

– тренажи с сотрудниками нарядов патрульно-постовой службы, дорожно-патрульной службы, вневедомственной охраны – ежедневно перед заступлением на службу;

– учебно-методические занятия с руководителями учебных групп – по мере необходимости, но не реже 1 раза в год;

– дополнительные занятия с сотрудниками, не выполняющими контрольные упражнения по физической под-

готовке или неудовлетворительно владеющими боевыми приемами борьбы, – по мере необходимости.

Для занятий по физической подготовке используются: собственная спортивная база органов (подразделений) внутренних дел, помещения и другие места, пригодные для этой цели, лесопарковая зона, открытая местность, а также арендуются спортивные сооружения.

Сотрудники, для которых из-за особенностей службы (находящиеся вне места дислокации органов внутренних дел, работы по сменам) невозможно организовать учебно-тренировочные занятия и сдачу контрольных нормативов, готовятся самостоятельно с учетом рекомендаций специалистов по физической подготовке.

Занятия по физической подготовке проводятся в спортивной форме или повседневной форме одежды в зависимости от тем занятий, мест их проведения и погодных условий.

Форма одежды устанавливается: на занятиях – руководителем учебной группы; при инспектировании, на контрольных и целевых проверках – проверяющим.

Лица, проводящие занятия по физической подготовке с личным составом, специалисты медицинской службы обязаны принимать все необходимые меры по предупреждению травматизма в процессе физической подготовки.

Предупреждение травматизма обеспечивается:

- тщательной подгонкой обмундирования, спортивной формы одежды и обуви, проверкой исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, инвентаря и оборудования;

- правильной организацией и методикой проведения всех форм физической подготовки, поддержании

ем в процессе занятий и соревнований высокой дисциплины;

- строгим соблюдением правил проведения спортивных соревнований;

- заблаговременной подготовкой и применением средств страховки и оказанием помощи при выполнении упражнений (приемов), связанных с риском и опасностью, особенно при выполнении заданий по боевым приемам борьбы и плаванию;

- учетом состояния здоровья и физической подготовленности сотрудников, особенно имеющих отклонения в состоянии здоровья или перенесших заболевания;

- постоянным наблюдением за внешними признаками утомления личного состава;

- разъяснительной работой среди личного состава о мерах предупреждения травматизма;

- соблюдением мер, исключающих возможность обморожений, теплового и солнечного ударов, других обморочных состояний.

2. Структура и содержание занятий по физической подготовке

В целях дифференцированного подхода к обучению сотрудников в зависимости от специфики выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач устанавливаются три уровня физической подготовки, которые предусматривают минимальные требования к объему изучаемого учебного материала и в рамках которых осуществляется обязательная подготовка сотрудников и их проверка.

Первый уровень – специальная физическая подготовка (для сотрудников подразделений специального назначения).

Второй уровень – усиленная физическая подготовка (для сотрудников полиции, за исключением сотрудников подразделений специального назначения).

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

Физическая подготовка сотрудников осуществляется с использованием разнообразных форм проведения занятий на протяжении всего периода службы в органах внутренних дел. При этом используются следующие виды занятий:

- практические и контрольные занятия, а также занятия перед заступлением на службу;
- индивидуальные или групповые (под руководством руководителя группы) дополнительные занятия.

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

Для нарядов патрульно-постовой службы полиции, дорожно-патрульной службы ГИБДД, перед заступлением на службу организуются занятия продолжительностью

10–15 мин в приспособленных для этого местах под руководством штатных и внештатных инспекторов. Цель занятий – закрепление навыков выполнения боевых приемов борьбы, в том числе с помощью резиновой палки, а также отработка двигательных навыков быстрой изготовки к стрельбе. Занятия проводятся в повседневной форме одежды, в том числе с использованием специальных средств (например, касок (защитных шлемов), бронежилетов, защитных жилетов).

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

Внеучебные занятия организуются в форме:

- самостоятельного выполнения физических упражнений во время утренней физической зарядки, дежурства и в процессе служебной деятельности (физкультурные паузы продолжительностью 5–10 мин);

- самостоятельных занятий спортом и (или) туризмом в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;

- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Учебный материал физической подготовки представлен тремя разделами, которые соответствуют специальным задачам физической подготовки сотрудников ОВД.

Раздел 1 «Боевые приемы борьбы» обеспечивает овладение техникой и тактикой применения приемов самозащиты и задержания правонарушителей с использова-

нием боевых приемов борьбы, специальных и подручных средств, табельного оружия.

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

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

3. Система контроля и оценки физической подготовленности сотрудников

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

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения занятия.

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

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

Уровень физической подготовленности сотрудников проверяется и оценивается:

- на учебных занятиях (каждый раз при выполнении упражнений);

- на контрольных занятиях с целью определения степени усвоения отдельных упражнений или разделов (по итогам обучения за определенный период времени);

- при инспектировании или проверке органа (подразделения, учреждения) внутренних дел;

- при проведении испытаний на присвоение (подтверждение) квалификационных званий, других испытаний на пригодность к действиям, связанным с применением и использованием физической силы, специальных средств.

Проверка индивидуальной физической подготовленности сотрудников осуществляется не менее чем по двум общефизическим упражнениям и одному служебно-прикладному (боевые приемы борьбы, преодоление полосы препятствий).

Индивидуальная оценка физической подготовленности сотрудников складывается из оценок, полученных ими за выполнение контрольных упражнений, а также боевых приемов борьбы и определяется следующим образом:

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

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

- «удовлетворительно» – при оценке не ниже «удовлетворительно»;

– «неудовлетворительно» – во всех остальных случаях.

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

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

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

- «отлично» – при выполнении пяти приемов;
- «хорошо» – при выполнении четырех приемов;
- «удовлетворительно» – при выполнении трех приемов.

Выполнение приема оценивается:

- «выполнено» – если прием проведен согласно описанию, быстро, уверенно и доведен до завершения;
- «не выполнено» – если прием проведен без расслабляющего удара, не в соответствии с описанием, медленно или не доведен до завершения.

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

При проверке по решению проверяющего оценка за боевые приемы борьбы может проводиться по правилам рукопашного боя на основании результатов поединка или по результатам решения типовой задачи, имитирующей

единообразие и задержание сопротивляющегося правонарушителя.

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

Сотрудникам, назначенным к проверке, но не явившимся на сдачу нормативов, выставляется неудовлетворительная оценка.

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

Оценка подразделений криминальной полиции, полиции общественной безопасности, органов предварительного следствия, а также подразделений полиции вневедомственной охраны при органах внутренних дел складывается из индивидуальных оценок по физической подготовке проверенных сотрудников и определяется:

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

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

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

Оценка подразделениям, не вошедшим в приведенный перечень, складывается из индивидуальных оценок проверенных сотрудников и определяется:

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

Оценка органу внутренних дел выводится на основании индивидуальных оценок по физической подготовке проверенных сотрудников и определяется:

- «отлично» – если не менее 90 % сотрудников подразделений, осуществляющих оперативно-разыскную деятельность, а также силовое задержание правонарушителей, и не менее 80 % сотрудников остальных подразделений получили положительные оценки, при этом не менее 50 % из них – «отлично»;
- «хорошо» – если не менее 90 % сотрудников подразделений, осуществляющих оперативно-разыскную деятельность, а также силовое задержание правонарушителей, и не менее 80 % сотрудников остальных подразделений получили положительные оценки, при этом более 50 % из них – не ниже «хорошо»;
- «удовлетворительно» – если не менее 90 % сотрудников подразделений, осуществляющих оперативно-разыскную деятельность, а также силовое задержание правонарушителей, и не менее 80 % сотрудников остальных подразделений получили положительные оценки.

4. Планирование физической подготовки, учет и отчетность

Планирование должно обеспечивать выполнение поставленных задач и программы физической подготовки, соответствовать условиям служебной деятельности сотрудников и реальным возможностям совершенствования физических способностей личного состава.

Вопросы физической подготовки отражаются в планах работы органов внутренних дел, управлений (отделов, отделений) специальной, боевой, физической подготовки и спорта.

В планах работы предусматривается:

- проведение сборов подготовки и повышения квалификации инструкторов физической подготовки, учебно-тренировочных сборов команд, проведение соревнований по служебно-прикладным видам спорта;

- мероприятия по контролю за состоянием физической подготовки и оказанию практической помощи органам внутренних дел для совершенствования этой работы;

- мероприятия по созданию и совершенствованию материальной базы для занятий физической подготовкой и спортом;

- расходы на проведение мероприятий по физической подготовке и спорту;

- заслушивание руководителей органов внутренних дел на соответствующих коллегиях, оперативных совещаниях;

- агитация и пропаганда физической культуры и спорта.

В органах внутренних дел ведется следующая документация по учету физической подготовки:

- учебный план по физической подготовке на год, где предусматриваются разделы физической подготовки и общее количество часов, отводимое на их отработку (количество часов по месяцам и неделям, выделяемое на обучение сотрудников, и сроки сдачи ими нормативов определяются с учетом местных климатических условий и других особенностей);

- расписание занятий, где указываются: дата, время и место их проведения, наименование раздела физической подготовки и темы, фамилия и инициалы руководителя занятий;

- поурочные планы, предусматривающие наименование подразделения и категорию обучаемых; задачи и время, отводимое на проведение занятия в целом и отдельных его частей; место проведения занятий и форму одежды обучаемых; материальное обеспечение занятий; наименование основных и подготовительных упражнений; время, отводимое на их разучивание и тренировку; организационные и методические указания по обучению занимающихся;

- планы массовых физкультурно-спортивных мероприятий, предусматривающие конкретные мероприятия, исполнителей, сроки и места их проведения;

- протоколы соревнований;

- сводные протоколы сдачи нормативов по физической подготовке;

- журналы учета занятий и их посещаемости сотрудниками, в которых отражается тематика учебного занятия.

По итогам проделанной работы за год подразделения специальной, боевой, физической подготовки и спорта отчитываются перед руководителями органов внутренних дел по следующим основным разделам:

- организационные мероприятия;
- учебно-методическая работа;
- материально-техническое обеспечение;
- контроль, проверка исполнения, оказание практической помощи органам внутренних дел;
- состояние работы по физической подготовке, служебно-прикладным видам спорта;
- выводы и предложения по совершенствованию физической подготовки личного состава.

Итоги работы по физической подготовке представляются ежегодно отдельным разделом совместно со сведениями по специальной, боевой, первоначальной подготовке, переподготовке и повышению квалификации кадров по утвержденной руководством МВД России форме к установленному сроку.

5. Формы физической подготовки в органах внутренних дел

Физическая подготовка сотрудников осуществляется в форме занятий физическими упражнениями в режиме дня (утренняя физическая зарядка, физкультурная пауза); учебных занятий; самостоятельных занятий физическими упражнениями; секционных занятий по видам спорта; участия в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях.

Утренняя физическая зарядка направлена на укрепление здоровья и закаливание организма, сохранение физической и умственной работоспособности, повышение физической тренированности сотрудников.

Утренней физической зарядкой рядовой и начальствующий состав органов внутренних дел, начальствующий (постоянный) состав учебных заведений и учебных центров занимается самостоятельно, а в период обучения – в составе учебных групп под руководством командира или лица, назначенного из числа наиболее подготовленных сотрудников (курсантов, слушателей).

В течение служебного времени с личным составом, где позволяют условия службы (учебы), выполняются комплексы физических упражнений продолжительностью до 30 мин. Время, место и периодичность их выполнения устанавливаются соответствующими начальниками.

Учебные занятия являются основной формой физической подготовки и организуются в виде теоретических, практических, методических и показательных занятий.

Теоретические занятия в органах внутренних дел проводятся специалистами физической подготовки и медицинской службы. В содержании теоретических занятий предусматривается следующая примерная тематика:

– «Физическая подготовка – средство повышения уровня профессиональной подготовленности сотрудников органов внутренних дел»;

– «Основы организации и методики проведения занятий по физической подготовке. Формы и содержа-

ние самостоятельных занятий физическими упражнениями»;

– «Теоретические основы боевых приемов борьбы. Правомерность применения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел»;

– «Тактика применения боевых приемов борьбы» и др. Практические занятия должны иметь учебно-тренировочную направленность, обеспечивать освоение программного материала.

Комплексные занятия проводятся с целью общей и специальной физической тренировки личного состава. Они включают упражнения, приемы и действия из различных разделов физической подготовки и проводятся по определенному плану.

Практические занятия проводятся с высокой плотностью и достаточной физической нагрузкой, которые достигаются:

– сокращением времени на построение, перестроение и различные передвижения, четкостью подачи команд и их выполнением;

– краткостью и ясностью объяснений;

– увеличением времени непрерывного выполнения упражнений;

– сокращением перерывов между выполнением отдельных упражнений;

– выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком;

– применением комплексной тренировки и соревновательного метода;

– наиболее целесообразным использованием оборудования и инвентаря.

Занятия с подготовленными сотрудниками носят преимущественно тренировочный характер и проводятся в следующей последовательности:

- тренировка с большой нагрузкой с целью развития выносливости и скорости;
- тренировка со средней нагрузкой, во время которой основное внимание уделяется совершенствованию техники выполнения упражнений;
- тренировка в форме контрольных состязаний, спаррингов и т. д.

Сотрудники, которые из-за особенностей службы (нахождение вне места дислокации органа внутренних дел, работа по сменам) не могут принимать участия в учебно-тренировочных занятиях, к сдаче контрольных нормативов готовятся самостоятельно с учетом рекомендаций специалистов по физической подготовке.

Методические занятия организуются в целях повышения уровня методической подготовки руководителей занятий. Количество методических занятий и их содержание определяются в зависимости от уровня практической и методической подготовленности руководителей занятий. На данных занятиях отрабатываются следующие основные вопросы:

- подача команд при проведении занятий по физической подготовке;
- показ, объяснение и обучение технике выполнения упражнений, приемов и действий;
- оказание помощи и страховка при выполнении физических упражнений;
- составление поурочных планов занятий по физической подготовке;

– проверка и оценка физической подготовленности сотрудников и физической подготовки подразделения;

– проведение всех форм физической подготовки с сотрудниками в составе учебной группы.

Показательные занятия проводятся для наглядной демонстрации рациональной методики организации обучения физическим упражнениям, приемам и действиям. Они включаются в расписание занятий и планы работы. Учебно-методические сборы по подготовке инструкторов (тренеров) проводятся, как правило, для повышения их методического уровня перед прохождением новых тем.

Список литературы

1. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» // Российская газета. – 2011. – № 25.

2. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

3. Приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

4. Приказ МВД России от 18 мая 2012 г. № 521 «О квалификационных требованиях к должностям рядового состава, младшего, среднего и старшего начальствующего состава органов внутренних дел Российской Федерации».

5. Приказ МВД России от 10 января 2012 г. № 1 «Об утверждении Инструкции о порядке присвоения ква-

лификационных званий сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации».

6. Дворкин Л. С., Чермит К. Д., Давыдов О. Ю. Физическое воспитание студентов : учебное пособие. – Ростов н/Д : Феникс ; Краснодар : Неоглори, 2008.

7. Евсеев Ю. И. Физическая культура : учебное пособие. – Ростов н/Д : Феникс, 2004.

8. Физическая культура и физическая подготовка / под ред. И. С. Барчукова, В. Я. Кикотя. – М. : Юнити-Дана, 2012.

Лекция 6.

БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

План

1. История зарождения боевых приемов.
2. Классификация боевых приемов борьбы.
3. Общие принципы ведения боя.
4. Топография уязвимых частей человеческого тела.

1. История зарождения боевых приемов

Ученые предполагают, что приемы, обеспечивающие выживание человека, появились вместе с появлением самого человека (по современным данным, около 200 тыс. лет назад). Документальным подтверждением использования человечеством приемов нападения и защиты еще с периода ранних цивилизаций являются наскальные изображения (петроглифы) древних людей со сценами охоты на животных и военных сражений.

Наряду со сценами вооруженного противостояния, в наскальных изображениях, а также в описаниях на древних папирусах встречаются бытовые сцены, представляющие приемы борьбы как забаву и как способ физической подготовки воинов к боевым действиям, прототип современной спортивной тренировки. Необходимость специальной тренировки и совершенствования приемов борьбы была осознана представителями Древнего мира, свидетельством чему являются иероглифические свитки, датируемые

IV–III тысячелетиями до н. э., в которых описаны приемы, сходные с приемами борьбы и бокса, распространенные в древнейшей цивилизации на нашей планете – **Шумерском царстве**, в котором зародилась письменность человечества. В период около 4000 лет до н. э. развивается борьба и в **Древнем Китае**.

В **Индии** примерно с 3000 г. до н. э. развивается йога, которая сыграла в дальнейшем значительную роль в развитии восточных единоборств.

В гробницах египетских фараонов, датируемых 2300–1500 гг. до н. э., археологи обнаружили рисунки, на которых изображены борющиеся люди.

К I тысячелетию до н. э. относят истоки национальной индийской борьбы кушти, поединки в которой проходят в грязи, с использованием бросков и болевых приемов на конечности и позвоночник. Эти факты подтверждают, что борьба является одним из самых древних видов спортивных единоборств.

Древнегреческий поэт Гомер, живший в I тысячелетии до н. э., упоминает о борьбе в своих поэмах «Илиада» и «Одиссея», события в которых, по расчетам ученых, происходили во II тысячелетии до н. э. Именно ко времени жизни Гомера относится проведение первых Олимпийских игр (776 г. до н. э.), родоначальницей которых и была Греция. В программу Игр в 688 г. до н. э. были включены кулачные бои, затем последовала борьба, а позднее их сочетание – панкратион. Покорение **Персии** (современного Ирана) и **Индии** Александром Македонским в 300-х гг. до н. э. обогатило греческую борьбу приемами, столетиями культивируемыми народами этих стран.

После покорения Греции **Римом в 148 г. до н. э.** традиции проведения Олимпиад были продолжены, в составе Игр сохранилась борьба, ставшая греко-римской. Но поединки стали более жестокими, и борьба стала одной из составляющих сторон подготовки гладиаторов-рабов, которые бились насмерть, поскольку победитель получал возможность выкупить свою свободу.

С падением Римской империи в **476 г.** и свержением последнего римского императора гладиаторские бои ушли в прошлое. Пришло время **Средневековья**, длившееся почти тысячелетие, которое было отмечено поединками конных и пеших рыцарей, с копьями и шпагами, нередко также заканчивавшимися смертью одного из турнирных бойцов. В указанный исторический период, по мнению ряда специалистов, снизилось прикладное значение приемов борьбы и кулачного боя в связи с усилением доспехов воинов и появлением огнестрельного оружия.

Культура ряда народов в особенной мере повлияла на развитие единоборств и формирование арсенала боевых приемов борьбы в мире.

Из европейских стран, в первую очередь, следует отметить **Францию**, которая возродила проведение Олимпийских игр в 1896 г. В числе олимпийских видов спорта была представлена борьба (французская, она же классическая, или греко-римская), по праву называемая основой всех видов борьбы. Во Франции также был развит «сават» (бой с ударами ногами), который в сочетании с английским боксом образовал «французский бокс», повлиявший на развитие ударных единоборств.

На особое место следует поставить **Англию**, подарившую миру не только всенародную игру футбол, но и

самое распространенное ударное единоборство – бокс. Кулачные бои были развиты у многих народов, поединки по ним проводились и в Древней Греции, но культуру защиты и нападения ударов руками вместе с правилами принесли англичане.

Англия также стояла у истоков вольной борьбы. Так, в различных провинциях британского королевства были известны виды борьбы, немногим отличавшиеся друг от друга: девонширская, вестморлендская и т. д. Переселенцы из Англии познакомились в Америке с борьбой индейцев и создали новую борьбу, названную вольно-американской, а позже вольной борьбой. Подножки и броски с захватами ног, разрешаемые в ней, в отличие от греко-римской борьбы, нашли признание у специалистов самозащиты всего мира.

Развивалась борьба и у других народов Европы – у **германцев, скандинавских** племен. Так, у викингов искусство сражения без оружия называлось «простой бой», в нем применялись как броски, так и удары.

Необходимость взять в плен противников служила истоками приемов борьбы народов **Южной Америки**, поэтому у инков и ацтеков имелись многовековые традиции применения и совершенствования борьбы.

А вот в африканских племенах сложилась традиция не брать пленных, применяя копья и стрелы, что в определенной мере объясняет отсутствие в Африке национальных видов борьбы.

В XVII–XVIII вв. выходцы из Африки, привезенные рабовладельцами в Бразилию, создали своеобразную борьбу капоэйра – сплав танца и единоборства. Умение освободиться от охранников при условии связанных рук и ма-

скировка тренировок под своеобразный танец позволили родиться этому афроамериканскому экзотическому виду боевых искусств.

Различные виды борьбы у народов **Средней Азии** и **Кавказа** насчитывают тысячи лет. Так, у тюркских народов развиты виды борьбы, похожие по названиям и правилам поединков: куреш – у казахов, курес – у киргизов, кураш – у узбеков. Развита борьба на Кавказе: чидаоба – в Грузии, кох – в Армении, гюлеш – в Азербайджане. Причем удары в этих видах единоборств не предусмотрены. Издревле борьба является неизменным элементом национальных праздников многих народов. Свои национальные виды борьбы есть и у башкир, якутов, монголов и других народов Азии. Но все же, говоря о восточных единоборствах, следует остановиться на их развитии в **Китае**, **Корее** и в особенности в **Японии**.

Корейская национальная борьба на поясах «ссирым» изображена на древних фресках, возраст которых составляет более 1500 лет. Но всемирное признание получил другой вид корейского единоборства – тхэквондо, основой которого являются удары ногами. С 1973 г. этот вид спорта стал обязательным в школах Кореи, а с 2000 г. он получил олимпийский статус.

Наиболее известным видом китайской борьбы является ушу (более раннее название – «цзюэди»), дословно означающее «воинское искусство», ударной разновидностью которого является «кунг-фу». Решающее значение для развития ушу принесло прибытие примерно в 500 г. в Китай из Индии буддийского монаха Бодхидхармы, который в монастыре **Шаолинь** основал свою школу физических упражнений на основе знаний йоги – знаменитый шаолиньский

стиль ушу. Воины, обучавшиеся в стенах монастыря, помогали китайским правителям в свержении власти иноземцев. В XVI в. военные отряды бойцов ушу помогли отразить нашествие японских пиратов-самураев. Считается, что так произошло широкое знакомство представителей японских единоборств с китайской системой ушу, на основе которой в Японии развилась система дзюдзюцу (другие названия: джиу-джитсу, джиу-джицу, юютсу).

В самой Японии боевые искусства в древние века не развивались. Силу и ловкость мужчины демонстрировали в спортивных поединках борцов сумай – единоборства, из которого образовалась современная борьба сумо. Рост интереса к боевым единоборствам стал происходить в VIII–IX вв., когда наладились контакты между островами и материком, переселенцы из Кореи и Китая привезли в Японию искусство боя с оружием и без такового. Но лишь в XVI в. это искусство стало распространяться по всем островам, когда китайская школа шаолиньского ушу стала бурно влиять на развитие японских школ дзюдзюцу.

Пик развития восточных единоборств пришелся на XVIII–XIX в., когда по всей Японии, особенно на о. Окинава, открылись различные школы карате, а в 1882 г. Д. Кано на основе джиу-джитсу основал новый вид борьбы – дзюдо. В конце XIX – начале XX вв. японские миссионеры отправились во многие страны мира, пропагандируя свои достижения в искусстве владения приемами дзюдо, карате, джиу-джитсу, что сыграло важную роль в развитии восточных единоборств на всех континентах. Пожалуй, ни одна школа мира, обучающая представителей своих силовых ведомств искусству нападения и защиты без оружия, не обходится без этих приемов.

В Древней Руси также были развиты единоборства. Первые письменные упоминания о борьбе на поясах и кулачных боях относятся к I тысячелетию н. э. Историки связывают развитие поясной борьбы общением русичей с тюркскими народами, у которых такие народные забавы и способы подготовки воинов были известны многие тысячелетия.

Но широкую известность и повсеместное применение на Руси пришлось на «кулачки» – битвы на кулаках, которые проходили и массово («стенка на «стенку»), и «один на один». Такие состязания проходили на праздники, в особенности на Масленицу, в них воспитывалось мужество воинов-защитников, нарабатывались различные приемы противоборств. Во времена Ивана Грозного и Петра Первого кулачные бои поощрялись, вводились правила, снижающие смертность и травматизм таких состязаний. Но в XIX в. Николай I издал указ о запрещении кулачных боев как «вредной забавы», хотя еще долгие годы традиции таких единоборств в России сохранялись.

В XIX в. большую популярность набирает французская борьба. Мировую славу в начале XX в. обретут русские борцы Иван Поддубный, Иван Заикин и целая плеяда богатырей, на цирковых аренах радующих публику. Со второй половины XIX в. в Россию приносят сведения о таинственных восточных и европейских единоборствах. В 1895 г. российских читателей впервые знакомят с японской борьбой «юютсу».

В 1905 г. начинают открываться кружки по изучению новой борьбы, однако Русско-японская война остановила это начинание, путь в Россию японским специалистам

был закрыт. Выходит ряд книг о дзюдзюцу, переведенных с других языков. В Москве открывается «Японское издательство Жиу-Житсу», директор которого взаимодействовал с Московской полицией. Ранее жандармерия и полиция использовали практическое «Руководство» И. А. Смирнова, в котором было представлено пять приемов самообороны.

Впервые систематизацию приемов самообороны для российских полицейских провел **Иван Владимирович Лебедев**, борец, организатор соревнований борцов. В 1914 г. его курс подготовки прошли 30 околоточных надзирателей, а в 1915 г. вышла его книга «Самооборона и арест».

В 1914 г. во Владивостоке начинает свою педагогическую деятельность **Василий Сергеевич Ощепков**, обладатель черного пояса мастера дзюдо, который он получил, обучаясь в Токио в школе Кодокан. Ощепков стал не только пионером дзюдо в России, но и одним из основателей самбо. Наравне с Ощепковым в ряд основателей самбо специалисты по праву ставят **Виктора Афанасьевича Спиридонова**, которому принадлежит авторство аббревиатуры «самбо» (самооборона без оружия). Спиридонов начал свою деятельность по обучению сотрудников силовых ведомств служебным видам единоборств на основе джиу-джитсу после 1917 г. в Москве.

Годы Гражданской войны в России выявили необходимость навыков не только владения оружием, но и приемами рукопашного боя. В 1920-е гг. выходит ряд книг по обучению военнослужащих единоборствам. Наиболее известная из них написана Н. Н. Ознобишиным –

«Руководство рукопашного боя». Но все же лидерами в области самообороны на основе джиу-джитсу и дзюдо в СССР являлись В. А. Спиридонов, развивающий до 1940-х гг. в обществе «Динамо» ведомственную систему самообороны, и В. С. Ощепков, с 1929 г. переехавший в Москву и привнесший приемы дзюдо в комплекс БГТО («будь готов к труду и обороне»). В столице он преподавал самооборону и дзюдо бойцам Красной Армии, а с 1931 г. – слушателям Центральной высшей школы Рабоче-крестьянской милиции и студентам Института физической культуры (ныне РГУФКСиТ). На основе знаний восточных единоборств В. С. Ощепков создал новый вид борьбы в одежде, условно называемой им «борьба вольного стиля дзюу-до». Но в сентябре 1937 г., в разгар сталинских репрессий, В. С. Ощепков был ложно обвинен в шпионаже в пользу Японии, арестован и вскоре умер в Бутырской тюрьме. Начинания В. С. Ощепкова по развитию новой борьбы на основе дзюдо были продолжены его учениками, в первую очередь – **Анатолием Аркадьевичем Харлампиевым**, который также по праву считается одним из основателей самбо.

В июне 1938 г. в Москве был проведен первый сбор тренеров по борьбе вольного стиля (так стали именовать создаваемый вид единоборства). Старшим тренером сбора являлся А. А. Харлампиев, представивший систематику и терминологию советской борьбы. Все союзный комитет по физкультуре и спорту 16 ноября 1938 г. издал приказ № 633 «О развитии борьбы вольного стиля». Этот день признан днем рождения самбо, хотя современное название «самбо» этот вид единоборства получил только с 1946 г.

С середины XX в. борьба самбо получила всесоюзное, а впоследствии и мировое признание, наравне с греко-римской, вольной и дзюдо. В 2011 г. самбо официально признано национальным российским видом спорта. Международная и Всероссийская федерации самбо прилагают большие усилия для присвоения самбо олимпийского статуса.

Прикладное значение самбо было оценено специалистами всех силовых ведомств не только России, но и за рубежом. В образовательных организациях МВД России самбо является одним из служебно-прикладных видов спорта. Ряд технических действий самбо включен в состав раздела «Боевые приемы борьбы» рабочих учебных программ по физической подготовке курсантов и слушателей.

2. Классификация боевых приемов борьбы

Под термином «боевые приемы борьбы» в нормативных документах системы МВД России понимается определенный перечень упражнений и действий, которые способствуют выполнению сотрудниками полиции своих служебных обязанностей. Эти упражнения и технико-тактические действия включены в программы обучения курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России, а также сотрудников, проходящих периодическое переобучение и повышение квалификации по физической подготовке.

В то же время специалистами единоборств до настоящего времени не принято единой, устраивающей всех классификации боевых искусств, соответственно, и тер-

минологии приемов, составляющих содержание этих единоборств. Поэтому, чтобы перейти непосредственно к боевым приемам борьбы (БПБ), изучаемым сотрудниками МВД России, следует выявить их место в общей классификации действующих боевых и спортивных систем единоборств.

Наиболее адаптированной к системе МВД России нам представляется классификация известного историка российских и всемирных единоборств М. Н. Лукашева, рассматривавшего разновидности **ближнего боя** как «любую схватку, при которой противников отделяет расстояние, не превышающее дальности действия метательного холодного оружия или заменивших его подручных предметов». Именно такие условия противостояния соответствуют условиям, с которыми приходится сталкиваться сотрудникам полиции в служебной деятельности.

При этом ближний бой может быть **контактным** (непосредственное соприкосновение противников) или **бесконтактным** (противники разделены каким-то расстоянием).

Ближний бой также может быть **вооруженным** и **безоружным**, причем могут быть вооружены как обе стороны, так и одна из них.

По характеру противоборства классифицируют **массовый**, при котором с одной или обеих сторон участвует двое и более участников, и **единоборство** – поединок «один на один».

По видам вооружения и принципам действия **бесконтактный ближний бой** классифицируют следующим образом.

Огневой бой – использование огнестрельного оружия для стрельбы на близких расстояниях или в упор.

Метательный бой – для поражения противника бросают (метают) различные виды ножей или подручных предметов. Использование лука, арбалета, пращи и т. п. подразумевается также на близком расстоянии.

Химический бой – использование различных химических веществ (газа, кислоты, едких жидкостей).

Термический бой – применение зажигательных смесей (например, «коктейлей Молотова»), кипятка и других обжигающих жидкостей.

Биологический бой – использование животных (собак, лошадей и т. д.).

Экзотические лазерные, электронные и психологические виды бесконтактного боя рассматривать не будем.

Перейдем к классификации **контактных видов** ближнего боя, в котором противоборство происходит вплотную, что наиболее характерно для условий служебной деятельности сотрудников полиции при задержании правонарушителей. Контактные виды подразумевают как непосредственно **«рукопашный бой»**, включающий в себя элементы борьбы и удары различными частями тела без применения оружия и различных предметов или с таковыми, так и **«фехтовальный бой»**, в котором холодное оружие (нож, штык, трость, дубинка, палка, лопата и т. п.) применяется без выпуска его из рук. Отдельное место следует отвести использованию в контактном бое электрических средств поражения (электрошокера, «электрических перчаток» и т. п.).

Самый распространенный для сотрудников полиции способ ведения единоборства – **без оружия** против безоружного или вооруженного противника, что весьма часто происходит в рукопашной схватке. Для полного представ-

ления о понятии «рукопашный бой» рассмотрим его разновидности, которых можно выделить семь: 1) воинский (военный, точнее – армейский); 2) полицейский (милицейский); 3) спортивный; 4) криминальный; 5) бытовой; 6) сценический; 7) демонстрационный.

Представленные виды рукопашного боя следует расставить по мере степени вероятности причинения вреда участникам противоборства.

Так, наиболее опасным видом следует считать **воинский** бой, предусмотренный для всех видов войск, в котором целью является уничтожение противника, при этом допускается травмирование и задержание (пленение) противника.

Следующим по степени опасности следует считать **криминальный** бой (оружие преступного мира), в котором со стороны преступников возможны посягательства не только на здоровье, но и на жизнь потерпевших, т. е. также предполагается наличие такой цели, как уничтожение противника.

Полицейский (милицейский в ряде стран) рукопашный бой предусмотрен для сотрудников МВД России независимо от их занимаемой должности, и целью в нем ставится задержание правонарушителя при минимизации причинения ему вреда. И только в особых случаях допускается нанесение травм противнику и в крайних случаях – его уничтожение.

Спортивный бой не предусматривает летального исхода, это возможно лишь при несчастных случаях; серьезные травмы также исключаются, могут быть лишь травмы в виде нокаутов, нокдаунов, ушибов, растяжений и ссадин.

Бытовой бой носит обычно хаотичный характер, может иметь в качестве последствий несущественные травмы, но не исключены и более тяжелые последствия в виде увечий и даже летальных исходов, что переводит его в разряд криминальных видов.

И только **сценический** (постановки в театре и кино) и **демонстрационный** (публичный показ техники на массовых мероприятиях или демонстрационные виды единоборств) не допускают летальных исходов, даже травмы возможны лишь при неосторожных действиях участников.

Таким образом, полицейский рукопашный бой является довольно опасным видом противоборства, поэтому требует разносторонней тщательной физической подготовки.

В соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденным приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450, умелое применение БПБ является составляющей частью готовности сотрудников к выполнению своих профессиональных обязанностей.

Первый раздел классификации БПБ, в соответствии с указанным Наставлением, включает в себя **подготовительные приемы**, такие как: специальные упражнения (включая кувырки и скоростно-силовые упражнения); стойки (прямую, согнувшись), дистанции (дальнюю, ближнюю, вплотную), передвижения (скачок, челнок, приставной шаг), захваты (за одежду, за туловище, за шею, за руки, за ноги); страховка ассистента и само-страховка.

Второй раздел включает в себя **приемы стоя**, к которым относятся: броски (подножки, подсечки, через спину, через бедро, с захватом ног и т. д.); удары (руками, ногами, головой); болевые приемы (задержания) – загибы, рычаги рук, дожимы кистей рук; удушающие приемы (пальцами рук, предплечьями, отворотами одежды); атакующие действия с палкой резиновой (ПР); атакующие действия (тычки и удары) с автоматом (АК); защиты от ударов (включая действия с ПР, АК и щитом); приемы обезоруживания; приемы освобождения от захватов (включая угрозы захвата пистолета или автомата); приемы осмотра, связывания и надевания наручников; комбинации приемов; приемы помощи сотрудникам.

Третий раздел включает в себя **приемы лежа**, к которым относятся: переворачивания; удержания (сбоку, поперек, верхом, со стороны ног, со стороны головы); болевые приемы (рычаги, узлы и ущемления на ноги и на руки); удушающие приемы (включая приемы с помощью ног); приемы связывания и надевания наручников.

Сотрудникам ОВД могут пригодиться навыки не только спортивной борьбы и ударных единоборств, но и искусство фехтования – при обращении с автоматом и палкой резиновой.

При этом следует помнить, что легких приемов борьбы не бывает. Любой прием требует знаний, умений и навыков их выполнения как в условиях отсутствия сопротивления ассистента, так и в условиях его полного сопротивления. Следует помнить, что обучение без сопротивления ассистента сводится к получению только демонстрацион-

ных навыков, которые являются малопригодными для выполнения профессиональных обязанностей сотрудниками полиции.

В то же время изучение всех видов БПБ на сопротивляющемся ассистенте является весьма травмоопасным способом ввиду необходимости применения в процессе единоборства ударов и таких болевых приемов, как загибы руки за спину, дожимы кисти и рычаги руки внутрь и наружу. Поэтому навыки противоборства сопротивляющемся в полную силу сопернику вырабатываются у сотрудников МВД России в спортивных видах единоборств, в которых условия строго оговорены правилами видов спорта: в самбо (спортивном и боевом), дзюдо и боксе.

Только условия спортивных соревнований позволяют обучить сотрудников полиции тактическим подготовкам выполнения технических действий (бросков, удержаний, болевых и удушающих приемов), тактическим способам ведения поединка и тактике участия в системе спортивных мероприятий.

Стандартами профессий, приобретаемых в учебных заведениях ведомства, и, соответственно, в программах обучения сотрудников в учебных заведениях МВД России, предусмотрено наличие у сотрудников МВД России компетенций по применению не только технических, но и тактических действий. Эти необходимые компетенции приобретаются на занятиях по физической подготовке в ходе учебных занятий, постоянным повторением специальных упражнений и БПБ, с закреплением полученных навыков в учебно-тренировочных поединках.

3. Общие принципы ведения боя

Вопросы ведения боя составляют содержание одного из важных разделов тактической подготовки сотрудников силовых структур. В данном разделе представлены общие принципы ведения боя, затрагиваются его тактические, стратегические и психологические аспекты.

Сохранение спокойствия представляется одним из первых принципов, являясь психологическим аспектом готовности к бою и его ведению. Во всякой рукопашной схватке следует сохранять ясную голову и хладнокровие. Гнев, волнение, а тем более, страх являются сильными стресс-факторами, влияющими на стабильность тактических и технических навыков выполнения, вызывая как забывание отработанных тактических схем и нарушение ориентации в обстановке, так и ухудшение выполнения техники.

Каждый человек имеет уязвимые места, но чтобы поразить противника в такое место, требуются уверенность в себе, решительность и точность. Это обеспечивается состоянием боевой готовности и ясным представлением о том, что делать, каким образом и какими средствами.

Второй принцип – единство цели, средств и способов ее достижения. Вступая в неожиданную схватку, надо мгновенно оценить силы и возможности противника, а также окружающую обстановку, выработать на основе этой оценки план действий, немедленно реализовать данный план со всей решительностью и смелостью. План обязательно должен включать следующие аспекты:

– **цель** схватки (задержание противника, его нейтрализация или уничтожение, собственное отступление) – стратегический аспект;

– используемые **средства** боя (оружие, подручные предметы, собственный арсенал БПБ, технические действия единоборств) – технический аспект;

– тактика ведения боя (атакующая, контратакующая, защитная, маневренная и т. п.), т. е. **способы** решения поставленных задач – тактический аспект.

Такой принцип, как естественность позиций и передвижений, обеспечивается устойчивыми навыками технических элементов (действий). Для боя подходит любое положение тела, однако это не исключает такого понятия, как боевая позиция, или стойка. Она должна быть естественной и удобной для осуществления любых защитных и атакующих действий. В наибольшей мере указанным требованиям отвечают борцовская или боксерская стойки, которые являются универсальными, поскольку они позволяют вести бой на различной дистанции.

Удобные способы передвижения в бою каждый боец отрабатывает в процессе тренировок. Важно избегать двух крайностей: нельзя стоять неподвижно на одном месте, а также нельзя подпрыгивать на носках подобно боксеру на ринге. Необходимо учитывать опорную поверхность, экономить силы и сосредоточить внимание на поведении противника.

Принцип сокращения дистанции также основан на усвоении навыков такого технического элемента боя, как дистанция. Поразить ударом на дальней дистанции опытного противника очень трудно. Требуется сократить дистанцию одним из способов передвижения, чтобы поймать его на

болевым захватом, а лучше бросить на землю и там провести прием задержания. Наиболее мощные удары (основанием кулака, локтем, коленом, головой) тоже требуют ближней дистанции.

Принцип базовой матрицы подразумевает наличие устойчивых навыков выполнения стандартных (базовых) комбинаций из приемов задержания противника в условиях, приближенных к реальной схватке.

Наиболее часто комбинация элементов базовой техники, используемая сотрудниками МВД России, включает в себя расслабляющий удар противника ногой (при контратаке – в сочетании с уклоном или блоком), захват его руки с проведением приема задержания в стойке либо проведение броска с последующим приемом задержания. Отработанная до автоматизма комбинация приемов, завершающаяся задержанием противника, закрепленная в условиях сопротивления ассистента, является важнейшим техническим средством единоборств сотрудников полиции.

Принцип «открытая рука» также относится к технической составляющей подготовки сотрудников силовых ведомств.

Проведение захватов с переходом на бросок или на болевой прием требует использования открытой руки. В то же время открытая рука позволяет наносить разрушительные удары в уязвимые места человеческого тела (в глаза, горло, ключицу, солнечное сплетение, половые органы, суставы рук и т. д.). Имеются в виду удары основанием ладони, ребром ладони и пальцами. Чтобы избежать вывиха и перелома пальцев, рекомендуется плотно прижимать их друг к другу (бить пучком пальцев) либо пускать

в ход большие пальцы рук. Что касается кулака, то наилучшим считается рубящий удар его основанием («кулак-молоток»).

Принцип правильной защиты затрагивает как техническую, так и тактическую стороны подготовки бойцов.

Всякий бой сочетает в себе атакующие и защитные действия. В рукопашной схватке первый же пропущенный удар может оказаться роковым, особенно если он нанесен вооруженной рукой. Главные требования к правильной защите следующие:

- своевременность, т. е. не слишком рано и не слишком поздно. Так, блокировка и уклонение эффективны в те моменты атак противника, когда он из-за инерции уже не может ни изменить траекторию, ни остановиться, ни вернуться в исходное положение;

- в результате защитных действий боец должен занять позицию, удобную для проведения им контратаки;

- средствами правильной защиты являются, в первую очередь, уклоны, нырки, отбивы атакующих конечностей, и только в исключительных случаях можно защищаться жесткой подставкой под удар своей руки, ноги, корпуса.

Принцип отвлечения внимания противника относится к тактическим способам подготовки технических действий.

Отвлекая внимание противника, можно провести свой прием внезапно и с максимальным результатом. Вот несколько основных способов отвлечения внимания, подтвержденных практической деятельностью сотрудников МВД России:

- демонстрация мирных намерений (способ – маскировка). Средствами в этом случае являются мимика и спо-

койный голос, улыбка, выражение благодушного настроения, симпатии к противнику и т. д.;

– привлечение внимания к постороннему предмету (способ – обман). Средства здесь также мимика и речь. Например, обращение к человеку, якобы появившемуся позади противника; взгляд, движение головы и возглас, демонстрирующие эмоции от того, что якобы происходит вне поля зрения противника. Тем самым удастся завладеть инициативой и провести свой прием;

– привлечение внимания к себе (способ – вызов). Средства: голос (например, шепот, вынуждающий противника подойти ближе либо наклониться); изменение позы (например, закрыть лицо руками, схватиться за живот, опуститься на колени, отвернуться в сторону); мимика (например, выражение притворного страха). Задачей подобных действий является потеря бдительности противником, вызов его на пассивные действия, позволяющие провести собственные атакующие действия. Аналогичные задачи решает крик, особенно с угрожающими интонациями, который нередко влечет за собой непроизвольную остановку действий противника, что позволяет перехватить инициативу и контратаковать;

– использование подручных предметов (способ – комбинация действий). Имеются в виду средства ослепления противника (используются песок, грязь, смесь махорки с молотым перцем), а также метание в лицо или в руки (с криком «держи!») мелких предметов (например, головного убора, портсигара, стакана и т. д.). В результате опытный боец может выиграть несколько мгновений, достаточных для успешного проведения приема.

4. Топография уязвимых частей человеческого тела

Боевые схватки сотрудников МВД России с правонарушителями являются, как правило, скоротечными, продолжительностью несколько минут, а то и секунд. Сотрудникам требуется в течение этого короткого времени обезвредить противников. Конечной целью подобных схваток обычно ставится задержание и конвоирование преступников. В основе приемов задержания лежит проведение болевых приемов на суставы рук и ног, в которых расположены чувствительные нервные окончания, обеспечивающие при воздействии на них острые болевые ощущения.

При задержании и самообороне сотруднику приходится применять удары и удушающие приемы, для наиболее эффективного выполнения которых ему необходимо знать различные уязвимые части тела человека. К таким частям относятся нервные узлы, суставы с расположенными в них чувствительными нервными окончаниями, крупные кровеносные сосуды, дыхательные пути.

Специалистами МВД России определены следующие подобные уязвимые зоны поражения, которые должны знать сотрудники полиции (рис.): 1) голеностопный сустав – голень; 2) коленный сустав; 3) промежность – низ живота; 4) солнечное сплетение – сердечное сплетение; 5) межключичная впадина – горло – подбородок; 6) подреберье – ребра; 7) ключица – боковая часть шеи; 8) верхняя губа – основание носа; 9) переносица – глаза; 10) висок – ухо; 11) затылок – седьмой шейный позвонок; 12) между лопаток – центральная часть позвоночника; 13) поясница – почки; 14) локоть – подмышечная впадина – плечо; 15) пальцы и кисти рук.

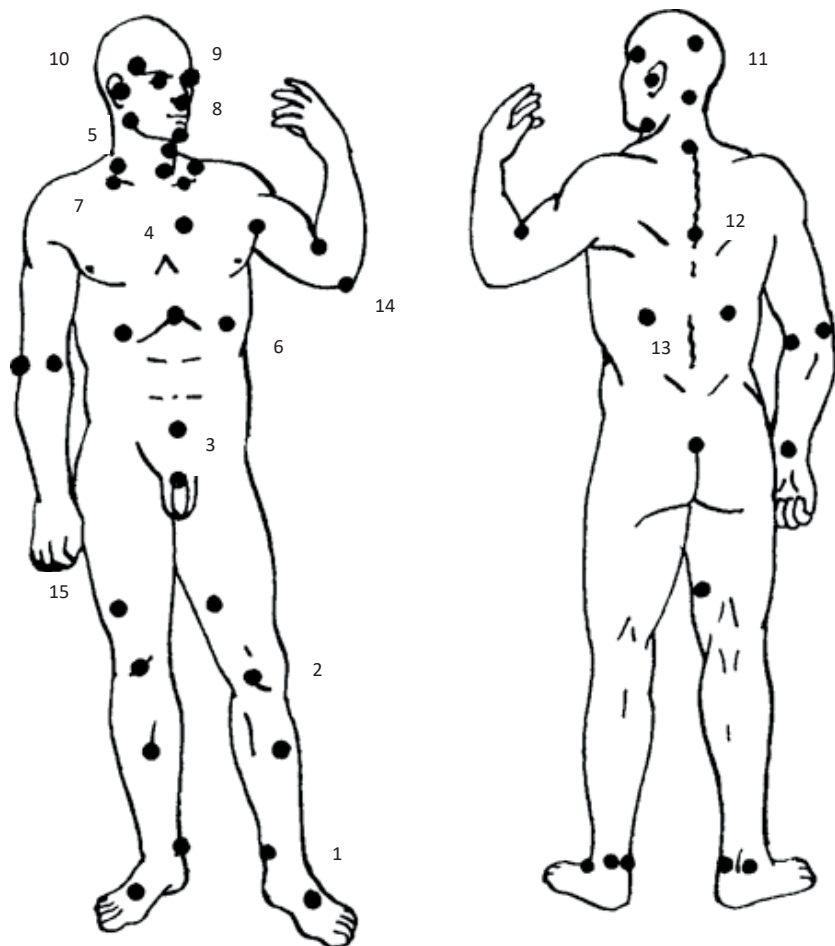


Рис. Важнейшие уязвимые точки человеческого тела:

1) голеностопный сустав – голень; 2) коленный сустав; 3) промежность – низ живота; 4) солнечное сплетение – сердечное сплетение; 5) межключичная впадина – горло – подборок; 6) подреберье – ребра; 7) ключица – боковая часть шеи; 8) верхняя губа – основание носа; 9) переносица – глаза; 10) висок – ухо; 11) затылок – седьмой шейный позвонок; 12) между лопаток – центральная часть позвоночника; 13) поясница – почки; 14) локоть – подмышечная впадина – плечо; 15) пальцы и кисти рук

Наиболее уязвимыми частями тела человека являются его суставы. Анатомические особенности суставов человека определяют **четыре** принципа выполнения болевых приемов.

Разгибание сустава дальше его естественного разгиба позволяет производить болевые приемы, получившие название «**рычаг**» (локтя, колена, плеча, пальца, кисти и т. п.).

Сгибание сустава дальше его естественного сгиба позволяет производить болевые приемы, получившие название «**дожим**» (кисти, стопы).

Поворачивание сустава дальше его естественного поворота позволяет производить болевые приемы, получившие название «**узел**» (локтя, колена, пальца, стопы).

Сгибание сустава через предмет (обычно конечность атакующего) позволяет производить болевые приемы, получившие название «**ущемление**» (икроножной мышцы, ахиллова сухожилия, бицепса).

Самым распространенным приемом задержания специалистами признается «загиб руки за спину», при котором производится воздействие («узелом») на локтевой сустав. На локоть выполняются также «рычаги локтевого сустава» в стойке (после «рычага руки внутрь») и в партере.

Нервные окончания, находящиеся в лучезапястном суставе, позволяют производить такой болевой прием, как «дожим кисти». Воздействие на кисти болевыми приемами «узел кисти наружу» и «узел кисти вовнутрь» позволяет проводить такие приемы задержания, как «рычаг руки наружу» и «рычаг руки вовнутрь». Наиболее уязвимыми на руке являются суставы пальцев, воздействие приемами

«рычаги пальцев» используется при освобождении от захватов.

Голеностопный сустав наиболее уязвим даже при слабых ударах ногой как сверху, так и сбоку, что используется при освобождении от захватов. При захвате стопы подмышкой может быть проведен один из очень эффективных болевых приемов на ногу «ущемление ахиллова сухожилия».

Голень в передней части ноги не прикрыта мышцами, поэтому даже относительно слабые удары по ней повреждают надкостницу, вызывая острую боль и кровоподтек. Сильное воздействие влечет болевой шок вплоть до потери сознания, трещину или перелом кости.

Коленный сустав может быть поражен ударом ногой, особенно опасен удар против естественного сгиба, приводящий к разрушению сустава. На коленный сустав проводятся различные виды болевых приемов: «рычаг», «узел», ущемление икроножной мышцы. Последние из названных приемов успешно применяются при задержании правонарушителей.

Воздействие на шею (горло) противника производится при проведении удушающих приемов (пальцами рук, предплечьями, отворотами одежды, ногами). При сдавливании шеи перекрываются дыхательные пути и кровотоки к голове, что через 10–15 с вызывает потерю сознания, а через 30–40 с удушения в мозгу начинают происходить необратимые процессы, поэтому, если вовремя не восстановить снабжение мозга кровью и кислородом, освободив захват, очень вероятен смертельный исход. Еще опаснее удары в горло, которые вызывают острую боль и удушье и также могут привести к смерти.

В этот узел входит также подбородок, являющийся пространственной мишенью при ударах в голову, как прямых и боковых, так и снизу. Даже несильный удар в подбородок сотрясает вестибулярный аппарат, при этом временно угнетается деятельность сердечно-сосудистой системы по обеспечению мозга кислородом, что приводит к потере сознания (нокдауну, нокауту). А падение с высоты роста человека на твердую поверхность может привести к тяжелым последствиям, вплоть до смерти. Любые удары в голову могут иметь подобные последствия, поскольку воздействуют на мозг человека, независимо в какую из точек они производятся – верхнюю губу и основание носа, переносицу и глаза или в висок и ухо.

Удары в туловище требуют больших усилий, чем удары в голову, но не менее опасны. Так, удар в солнечное сплетение и особенно в сердечное сплетение может привести не только к временной остановке дыхания, но и к полной остановке сердца и смерти. Удары по ребрам или в подреберье вызывают острую боль не только от повреждения межреберных мышц, но и поражения внутренних органов, которые защищают ребра. Сильные удары могут привести к разрыву печени или селезенки, в которых находится много крови, потеря ее также влечет тяжелые последствия.

Все перечисленные уязвимые узлы допускается атаковать с соблюдением осторожности и дозируя силу ударов.

Так, в рассмотренном нами узле удар в локтевой сустав против естественного сгиба может привести к серьезной травме. На плечевой сустав также могут проводиться болевые приемы «рычагом» и «узлом» плеча.

Вывих плеча от удара при падении является распространенной травмой. Но наиболее опасной точкой в этом узле является подмышечная впадина (подмышка), в которой расположено плечевое нервное сплетение, проходят срединный и локтевой нервы, подключичная артерия и вена, имеются многочисленные лимфатические узлы и сосуды. Сильный удар в эту точку может привести к разрыву сумки плечевого сустава, болевому шоку и даже к смерти.

Наиболее чувствительным узлом, особенно у мужчин, является промежность – низ живота. Даже легкие удары в пах вызывают острую боль, а сильные удары могут привести к потере сознания и даже к смерти.

Все удары сзади – от затылка до копчика – являются очень опасными, недаром в спортивных единоборствах они запрещены. Здесь находятся такие узлы, как позвоночник, поясница и почки, удары по которым могут привести к параличу конечностей, кровотечениям, болевым шокам и смертельному исходу.

Список литературы

1. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» // Российская газета. – 2011. – № 25.
2. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».
3. Овчинников В. А., Шапошников Ю. А., Исаев Р. А. Исторический анализ целей и содержания различных безоружных единоборств. Вестник волгоградской академии МВД России. – 2012. – № 3.

4. Лукашев М. Н. На заре российских систем рукопашного боя. – М. : Будо-спорт, 2003.
5. Ознобишин Н. Н. Искусство рукопашного боя. – М. : Физкультура и спорт, 1999.
6. Селиверстов С. А. Самбо (спортивный, боевой и специальный разделы) : учебно-методическое пособие. – М. : Витязь, 1997.
7. Харлампиев А. А. Борьба самбо. – М. : Физкультура и спорт, 1960.
8. Шулика Ю. А., Самойленко В. А., Саликов А. А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства. – Краснодар : Краснодарские известия, 2002.

Лекция 7.
ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ
ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

План

1. Основные понятия профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Самостоятельные занятия как компонент системы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.
3. Средства, формы и содержание самостоятельных занятий.
4. Самоконтроль в физическом воспитании и спорте.

1. Основные понятия профессионально-прикладной физической подготовки

Профессионально-прикладная физическая подготовка человека является одним из основополагающих направлений системы физического воспитания, формирующим прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности индивида к осуществлению успешной и эффективной профессиональной деятельности. В специальной литературе, как правило, вместо термина «профессионально-прикладная физическая подготовка» используется термин «физическая подготовка» какого-либо конкретного профессионального контингента

обучающихся (например, курсантов и слушателей вузов МВД России).

Чтобы лучше понять роль и место физической подготовки в социально организованном человеческом обществе, необходимо вначале рассмотреть такие общие понятия, как воспитание и физическое воспитание.

Воспитание рассматривают как общественное явление, деятельность, процесс, систему и т. д. В самом широком смысле многие специалисты отождествляют воспитание с социализацией человека в обществе. В узком педагогическом смысле – как специально организованный процесс, направленный на формирование у занимающихся системы определенных качеств, взглядов, убеждений.

Физическое воспитание, как и воспитание в целом, также представляет собой общественное явление. Оно возникает вместе с обществом и развивается по законам общественного развития. Идеи, направляющие социальную практику физического воспитания, и формы ее организации всегда обусловлены конкретными общественными отношениями, что находит свое выражение в особенностях систем физического воспитания, создаваемых в условиях различных общественных формаций. В единстве с другими видами воспитания и при достаточно благоприятных социальных условиях физическое воспитание может приобретать значение одного из основных факторов всестороннего развития личности.

Под **физическим воспитанием** принято понимать вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и воспитании (управлении развитием) физических и психических способностей человека (силовых, скоростных, координацион-

ных, волевых, способности к саморегуляции психических состояний и др.). Следует отметить, что физическое воспитание характеризуется всеми общими признаками педагогического процесса (направляющая роль педагога, организация деятельности в соответствии с педагогическими принципами и т. д.) либо осуществляется в порядке самовоспитания.

В прикладном отношении физическое воспитание представляет собой процесс **физической подготовки человека** к социально обусловленной деятельности (трудовой, военной и т. д.), требующей определенной физической подготовленности. В свою очередь, физическая подготовленность является результатом физической подготовки, воплощенным в достигнутой работоспособности и в сформированных двигательных умениях и навыках, требующихся в конкретной деятельности или способствующих ее овладению. При этом выделяют общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка представляет собой базовый неспециализированный процесс, характерный для дошкольного и школьного физического воспитания, направленный на то, чтобы создать условия для укрепления здоровья и функциональных возможностей организма в целом, а также сформировать достаточно большой арсенал двигательных умений и навыков, необходимых в самых различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка – это процесс физического воспитания, специализированный применительно к особенностям какой-либо деятельности (трудовой, военной и т. д.). Целью данной подготовки является повышение эффективности профессионального обучения

и достижение высокой работоспособности при выполнении профессиональных функций. Как известно, профессионально необходимые качества, навыки и умения приобретаются и совершенствуются, прежде всего, в процессе обучения избранной специальности, а также в процессе трудовой деятельности.

Целенаправленное использование специализированных физических упражнений способствует решению ряда задач непосредственно прикладной подготовки к труду и оборонной деятельности: содействует развитию профессионально важных физических и психических качеств, приобретению прикладных умений и навыков, позволяет повысить устойчивость организма по отношению к неблагоприятным воздействиям внешней среды (перегреванию, охлаждению тела, пониженному атмосферному давлению и др.). Однако специальная физическая подготовка при всей ее значимости не может заменить общую физическую подготовку, которая составляет фундаментальную основу физического воспитания, в том числе основу профессионально-прикладной физической подготовки.

В процессе физического воспитания, как и в других видах воспитания, необходима сознательная активность воспитуемого в решении образовательно-воспитательных задач. Высшим выражением этой активности является самосознание и **самовоспитание**, когда воспитуемый выступает одновременно и объектом, и субъектом воспитания, сознательно, целеустремленно и умело воспитывая самого себя: самостоятельно приобретает необходимые знания, вырабатывает у себя полезные умения и навыки, целенаправленно воздействует на свои качества и способности,

улучшая их. Воспитание лишь тогда может считаться достаточно эффективным, если оно перерастает в самовоспитание.

Стремление занимающихся к самовоспитанию справедливо рассматривают как свидетельство их волевой закалки, духовной зрелости. В самовоспитании находит свое логическое завершение процесс самоутверждения личности, ее становления и обретения действительной самостоятельности.

2. Самостоятельные занятия как компонент системы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел

Самостоятельная физическая подготовка любого человека (в том числе сотрудника ОВД), как и существующая система физического воспитания в целом, обусловлена социально-экономическими процессами и общественными (государственными) потребностями в тот или иной период времени. Именно поэтому организационно-методические основы самостоятельной физической подготовки, которые определяются выбором содержания, средств, методов и форм ее осуществления, в основном обусловлены целью, для достижения которой проводится самостоятельная физическая подготовка; финансовыми и временными (количество свободного времени) возможностями человека; его тем или иным участием в производственном, научном, социальном и культурном процессах.

В настоящее время при осуществлении самостоятельной физической подготовки может быть использован широкий спектр содержания, средств, методов и форм

ее проведения, например самостоятельная работа с литературой, соблюдение гигиенического режима, утренние физические упражнения (зарядка), самостоятельное закаливание водными и воздушными процедурами, индивидуальные занятия физическими упражнениями, занятия под руководством тренера или инструктора, приемы самоубеждения и саморегуляции эмоциональных состояний и т. д.

Рассмотрим организационно-методические основы самостоятельной физической подготовки на примере осуществления регулярных утренних физических упражнений – зарядки.

Самостоятельная физическая подготовка, осуществляемая на основе регулярного проведения зарядки, в физическом воспитании рассматривается не только как гигиеническое мероприятие, но и как вид дополнительной ежедневной тренировки. При этом требуется отметить, что ее проведение на открытом воздухе имеет большое закалывающее значение.

Зарядка по форме организации – индивидуальное неурочное занятие.

В содержание зарядки включают общеразвивающие упражнения гигиенического характера, средства поддержания разносторонней физической подготовленности, а также отдельные специально-подготовительные упражнения, которые предварительно достаточно хорошо изучены. Чтобы придать утренним физическим упражнениям плановый характер, каждый вариант зарядки разрабатывается с определенной направленностью, отражающей по возможности требования профессии. Комплексы упражнений через определенный промежуток времени обновляются.

Их содержание зависит от сезонно-климатических условий, режима профессиональной деятельности, временных возможностей занимающегося и ряда других обстоятельств. На утренние физические упражнения обычно отводится от 15 до 30 мин.

Необходимо отметить, что применение тех или иных организационно-методических особенностей в процессе осуществления самостоятельной физической подготовки в первую очередь зависит от ее направленности, которую определяет индивид, исходя из своих потребностей (соображений), не всегда совпадающих с требованиями профессиональной деятельности.

В целом можно выделить следующие основные направления самостоятельной физической подготовки:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) формирование телосложения;
- 3) воспитание и развитие физических качеств;
- 4) освоение и совершенствование арсенала двигательных действий, необходимых в профессиональной деятельности.

1. **Здоровье** – это бесперебойное нормальное функционирование организма. По оценкам отечественных и зарубежных специалистов, состояние здоровья человека зависит от следующего:

- генетических факторов – на 15–20 %;
- состояния окружающей среды – на 20–30 %;
- деятельности службы здравоохранения – на 10 %;
- образа жизни, в том числе спортивной деятельности – на 40–50 %.

По версии Минздрава России, здоровье человека всего на 10–12 % зависит от медицинских факторов, а в ос-

новном – от качества жизни. Так, на долю ишемической болезни сердца (таких ее форм, как стенокардия, инфаркт миокарда) как результата злоупотребления холестериносодержащими продуктами (яйцами, сметаной, мясом, сливочным маслом и др.) приходится около 60–70 % всех регистрируемых смертей. Древние греки говорили: «Если хотите узнать, как живет народ, посетите кладбище и рынок».

В качестве негативных тенденций необходимо отметить, что за последние 15 лет число подростков, взятых на учет с диагнозом «наркомания», увеличилось в 15 раз, а смертность среди них увеличилась в 42 раза; значительно возросла подростковая преступность.

В современной России все более широкий общественный резонанс получает зародившееся в среде ученых и практиков понимание того, что среди проблем, решение которых не должно зависеть от общественно-политических коллизий, центральное место занимает проблема физического воспитания и здоровья населения, так как без ее решения у страны нет будущего.

Осознание необходимости и важности обеспечения определенного уровня здоровья населения для развития экономики, науки и культуры, а также для обороноспособности страны вызывает в последние годы в обществе и государственных институтах пристальное внимание к физической культуре и спорту. В России на ближайшие 5–10 лет провозглашен государственный приоритет на продолжительность жизни граждан и здоровье детей.

Укрепление собственного здоровья непосредственно зависит от ведения здорового образа жизни и, в первую очередь, от отказа от вредных привычек, таких как таба-

кокурение, алкоголизм и наркомания. В то же время если о вреде данных привычек достаточно много информации, то о некоторых исследованиях, которые провели немецкие ученые, к сожалению, мало кто знает. При обследовании 1 800 немецких молодых людей в возрасте от 18 до 24 лет, регулярно посещающих дискотеки, было выявлено, что каждый десятый из них страдает невосполнимой утратой слуха, у каждого четвертого наблюдалось серьезное расстройство функций слуха; десятая часть из-за серьезных повреждений внутреннего уха лишь догадывается о содержании человеческой речи средней громкости по доходящим обрывкам слов и движениям губ говорящего.

Здоровый образ жизни характеризуется соблюдением суточного режима, правил личной гигиены, систематическим закаливанием организма, правильным питанием, умеренной двигательной активностью и разумным использованием услуг западной и восточной медицины. Каждый из перечисленных компонентов содержит множество практических рекомендаций и вносит существенный вклад в состояние здоровья человека.

Следует подчеркнуть, что хорошее здоровье – это необходимая составляющая успешной профессиональной деятельности сотрудника полиции.

2. Формирование телосложения – самое распространенное направление самостоятельной физической подготовки молодежи 16–25 лет. Это связано с половым созреванием и гиперсексуальностью молодых людей данного возраста, их стремлением быть привлекательнее для лиц противоположного пола. При этом осознание необходимости укрепления собственного здоровья и ведения здорового образа жизни к ним еще не пришло, а воспитание

и развитие физических качеств, как и освоение и совершенствование арсенала двигательных действий, требующихся в профессиональной деятельности, они, как правило, оставляют на будущее.

Телосложение человека, с одной стороны, определяется генетическими предпосылками, с другой – воздействием среды и особенно целенаправленной физической подготовкой.

Доля наследственности в показателях длины и веса тела составляет соответственно 81 и 78 %. На более высокую наследуемость длины тела по сравнению с весом тела указывает и тот факт, что рост костей в длину более жестко генетически детерминирован, чем рост в ширину. Следовательно, доля влияния среды, в том числе учебно-тренировочного процесса, на окончательную длину и вес тела составляет соответственно 19 и 22 %. Генетическая предрасположенность легко определяется по длине тела родителей. Установлено, что у 31 % высоких детей высокорослыми были родители или один из них.

При формировании своих тотальных размеров тела, т. е. длины (роста), периметра (обхвата грудной клетки) и массы (веса тела), занимающемуся важно знать, что на окончательную длину тела оказывает влияние и качество жизни, т. е. питание, экология, жилищные условия, болезни, стрессы и др. Чем лучше условия жизни в стране, тем выше ее граждане. Интересно, что за последние 150 лет длина тела европейцев возросла на 20 см. Низкорослость, например, пигмеев объясняется недостаточностью белковой пищи, так как в условиях джунглей невозможно обеспечить сбалансированное питание. Низкорослость японцев до недавнего времени также объяснялась незначитель-

ным употреблением белковой пищи. Однако 1986 г. оказался для японцев переломным: впервые в своей истории эта нация съела мяса больше, чем риса. Поэтому ученые предполагают, что скоро японцы существенно приблизятся к европейцам по показателям длины тела.

Высокий рост в большинстве случаев свидетельствует о хорошем состоянии здоровья. Например, продолжительность жизни у высокорослых выше, чем у низкорослых. Так, смертность среди женщин от 40 до 44 лет с длиной тела от 145 до 149 см в 2 раза выше, чем у ровесниц с длиной тела от 165 до 169 см. Аналогичные данные обнаружены и у мужчин. Ученые утверждают также, что чем больше длина тела, тем меньше смертность от сердечно-сосудистых заболеваний. Лишь некоторые ученые обнаружили незначительную тенденцию увеличения числа онкологических заболеваний у высокорослых.

Формирование телосложения женщин имеет свои особенности. При решении задачи формирования идеальных пропорций тела занимающиеся должны придерживаться вечных для всех времен канонов красоты человеческого тела: симметрии, гармонии, взаимного соответствия всех черт и пропорций. Среди постоянно изменяющихся критериев красоты женщины ученые и сейчас выделяют тот, который был главным во все времена истории человечества. Это отношение объема талии к объему бедер, которое должно варьироваться в пределах 0,67–0,80 (60 см / 90 см = 0,67).

Представительницам прекрасного пола необходимо заботиться и о других критериях красоты телосложения. Особого внимания заслуживают такие недостатки показателей телосложения, как:

- «расплющенные» ягодичные мышцы (могут быть превращены в округлые и плотные);
- широкие плечи и спина (при укреплении дельтовидных и широчайших мышц спины могут подчеркнуть конусообразную форму верхней части туловища);
- низкорослость и чересчур развитые ноги, что визуально уменьшает фактическую длину тела (могут не производить такого впечатления за счет увеличения ширины плеч);
- обвисшие грудные железы (можно поднять за счет укрепления нижних пучков грудных мышц, используя жим штанги от груди, лежа на наклонной плоскости головой вниз);
- слабое развитие верхней части туловища (можно укрепить, выполняя жим штанги от груди, лежа на наклонной плоскости головой вверх и улучшая телосложение за счет укрепления мышц верхнего плечевого пояса);
- плохая осанка (улучшается за счет развития мышц нижней части спины и брюшного пресса).

Данные рекомендации полезно сочетать с выполнением аэробных нагрузок и упражнений на гибкость. Первые из них будут способствовать совершенствованию выносливости организма, вторые – удлинять мышцы и придавать им изящные очертания.

В целом необходимо отметить существование множества систем по целенаправленному формированию телосложения человека и роста его мышечной массы. Поэтому при осуществлении самостоятельной физической подготовки огромное значение имеет самостоятельная работа с литературой, в первую очередь с той, которая написана ведущими специалистами в данной области, такими как

Дж. Вейдер (США), Ю. В. Верхошанский и А. С. Медведев (оба – Россия) и др.

Требуется понимать, что в настоящее время предлагается огромное число весьма сомнительных, а зачастую вредных средств и методов, якобы позволяющих быстро и без особого труда улучшить свое телосложение, таких как: «тайские таблетки» для похудения; гормоны роста и процедуры искусственного удлинения конечностей для увеличения длины тела; пластическая хирургия, связанная не с лечением, а с модным изменением отдельных частей тела; гормональные инъекции и усиленное протеиновое питание, использование электрических импульсов для принудительного сокращения мышц, способствующих более быстрому и гипертрофированному росту мышц и т. п.

Необходимо отметить, что данное направление самостоятельной физической подготовки с профессиональной деятельностью сотрудника полиции связано в основном посредством совершенствования его силовых способностей.

3. Воспитание физических качеств. Физические качества – отличительные признаки, свойства физических проявлений в двигательной деятельности человека. Принято выделять следующие физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

Воспитание физических качеств посредством самостоятельной подготовки, по сути, является самостоятельным управлением их развитием. При этом непосредственным объектом и одновременно фактором управления является процесс двигательной деятельности. С помощью двигательной деятельности, организованной соответствующим

образом (физических упражнений), и других средств физического воспитания можно изменять функциональное состояние организма, направленно регулировать его и тем самым вызывать приспособительные изменения в нем (совершенствование регуляторных функций нервной системы, мышечную гипертрофию, увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем и т. д.). Их совокупность приводит не только к количественным, но и к качественным изменениям функциональных возможностей организма в целом. Воспитывая таким путем физические качества, достигают при известных условиях существенного изменения степени и направленности их развития. Это выражается в прогрессировании тех или иных двигательных способностей (силовых, скоростных и др.), повышении общего уровня работоспособности, укреплении здоровья и других показателях совершенствования естественных свойств организма, в том числе свойств телосложения (разумеется, в той мере, в какой это допускают генетически закрепленные особенности конституции человеческого организма). Развитию физических качеств в процессе их воспитания придается, таким образом, направленный характер, что и позволяет в этом смысле говорить об управлении их развития.

Совершенствование физических качеств является неотъемлемой частью профессионально-прикладной физической подготовки сотрудника полиции, в том числе его самостоятельной физической подготовки.

4. Освоение и совершенствование арсенала двигательных действий, необходимых в профессиональной деятельности сотрудников ОВД, требуется для успешного ее выполнения. Причем для курсантов и слушателей обра-

зовательных организаций МВД России в их последующей работе данное направление самостоятельной физической подготовки может быть в определенных случаях и жизненно необходимо (например, при задержании преступника). Именно поэтому в настоящее время так остро стоит проблема и необходимость обеспечения самостоятельной физической подготовки курсантов и слушателей (как и для действующих сотрудников полиции), для которых физическая подготовленность является обязательной составляющей их профессиональной деятельности.

Требуется отметить, что освоение двигательных действий и воспитание физических качеств отчасти совпадают, поскольку лежащие в их основе закономерности формирования двигательных навыков и развития двигательных способностей едины. Выполняя физические упражнения с целью освоения, занимающиеся всегда проявляют определенные физические качества и тем самым содействуют в той или иной мере их развитию, а воспитывая физические качества, так или иначе влияют на результаты и сам процесс освоения двигательных действий. Поэтому грань между обучением движениям и воспитанием физических качеств можно провести лишь с некоторой условностью. Но она существует и воплощается во вполне реальных методических особенностях. Например, закономерным для методики начального разучивания двигательных действий является облегчение условий их выполнения, в том числе физической нагрузки. Напротив, одна из основных закономерностей методики воспитания физических качеств состоит в постепенном увеличении нагрузки как по объему, так и по интенсивности. Несовпадение закономерностей обучения движениям и воспитания физических качеств

выражается, в частности, в том, что неплохая обученность технике физических упражнений может сочетаться с относительно невысокой степенью развития физических качеств. И наоборот, сравнительно высокая степень развития какого-либо физического качества, скажем силы, достигнутая в результате физического воспитания, далеко не всегда сочетается со столь же развитым умением рационально пользоваться этим качеством при выполнении двигательных действий.

3. Средства, формы и содержание самостоятельных занятий

Как уже отмечалось выше, содержание, средства, методы и формы самостоятельной физической подготовки избираются в зависимости от индивидуальных интересов, склонностей и способностей, а также исходя из специфики профессиональной деятельности.

Для одних основой продолжения физического воспитания становится спортивная деятельность с присущими ей организационно-методическими основами построения занятий. Учебно-тренировочные занятия урочного типа, индивидуальные тренировочные занятия, а также соревнования, занимающие у квалифицированных спортсменов 10 % и более времени, отводимого на спортивную деятельность, представляют собой в таких случаях тесно связанные звенья процесса достижения высших результатов, который строится по специфическим закономерностям спортивного совершенствования.

Другие предпочитают занятия общеподготовительного и физкультурно-гигиенического характера, продолжая их

в секциях общей физической подготовки и в индивидуальном порядке.

Упорядоченность физического воспитания обеспечивается, прежде всего, с помощью урочных форм занятий. Именно эти формы являются основными при построении обязательного курса физического воспитания в образовательных организациях МВД России. Система уроков в рамках данного курса регламентируется учебным планом, программой, графиком учебно-воспитательного процесса, расписанием занятий и общим режимом работы образовательной организации. Принятая в данных организациях периодика учебного процесса сказывается в значительной мере и на организации занятий по физической подготовке.

Отличительные признаки урочных форм занятий:

1) на занятиях ведущую, направляющую и непосредственно организующую роль в процессе учебно-воспитательной деятельности играет специалист-преподаватель (тренер, инструктор), вооруженный системой знаний, педагогическими умениями и навыками;

2) занятия проводятся систематично по упорядоченному расписанию (по тренировочному плану и расписанию спортивной секции);

3) занятия проводятся с постоянным составом занимающихся, как правило, однородным по возрасту и подготовленности.

Структура урочного занятия физическими упражнениями (например, учебно-тренировочного занятия в спортивной секции) имеет в качестве общей основы три части – подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части урока осуществляется организация занимающихся (построение, расчет, рапорт дежурного); краткое объяснение задач занятия; функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности (разминка). Содержание подготовительной части урока должно быть соотнесено с предстоящей основной деятельностью на занятии (тренировке). Подбор упражнений по координационным механизмам и характеру физических нагрузок должен соответствовать особенностям упражнений, используемым в основной части. Для этого в нее включаются упражнения, как бы подводящие к первым упражнениям основной части.

В основной части осуществляется решение наиболее сложных задач урока, от которых и зависит ее конкретное содержание. Наиболее сложные задачи, связанные с овладением принципиально новым материалом, действиями большой координационной сложности, решают в самом начале основной части. При этом, как правило, придерживаются следующей последовательности в постановке задач: ознакомление, детализированное разучивание, совершенствование.

Упражнения для направленного воздействия на физические качества обычно включаются в следующей последовательности: скоростные упражнения; силовые упражнения; упражнения, требующие проявления выносливости. Данная последовательность характерна для комплексных занятий по общей физической подготовке.

На учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта основная часть зачастую используется для упражнений специализированного характера (например, на тренировке по спортивной борьбе – для изучения новых

специальных упражнений, приемов, защит, контрприемов, способов тактической подготовки; на тренировке по тяжелой атлетике – для силовых и скоростно-силовых упражнений).

В заключительной части урока осуществляется направленное постепенное снижение функциональной активности организма. Для этого используются: умеренный бег, ходьба, упражнения на внимание – на месте и в движении, упражнения на расслабление и успокоение дыхания и пр. Заключительная часть заканчивается построением занимающихся, анализом результатов выполнения задач урока и проделанной на нем работы, выделением положительных и отрицательных моментов в занятии с обращением внимания занимающихся на исправление недостатков. При этом самое серьезное внимание необходимо уделять индивидуальным домашним заданиям, поскольку уроки – лишь часть процесса физического воспитания, которая дополняется самостоятельными упражнениями, участием в соревнованиях, играх и т. п. Недооценка домашних заданий нарушает связь между урочными и неурочными формами занятий.

Эффективность сочетания различных форм занятий зависит от их общей определяющей направленности на том или ином этапе многолетнего процесса физического воспитания, особенностей контингента занимающихся, режима их основной деятельности и условий быта.

Самостоятельные занятия урочного и неурочного типов играют на первых этапах физического воспитания вспомогательную роль: они дополняют обязательные занятия (уроки), число которых четко определено, помогают придавать процессу физического воспитания непрерывный

характер и тем самым обеспечивать достаточную эффективность всей системы занятий. Большое значение в этом отношении имеют даже такие относительно кратковременные занятия, как утренняя зарядка, если она проводится ежедневно, и самостоятельные (домашние) занятия по заданию преподавателя-тренера.

Под формой проведения самостоятельной физической подготовки понимается определенным образом упорядоченная деятельность субъекта (конкретного человека), направленная на реализацию стоящих перед ним целей и задач достижения того или иного уровня физической подготовленности.

Для самостоятельной организации деятельности характерны неурочные формы занятий, которые предполагают повышенную самодисциплину, инициативу и самостоятельность.

В методике построения неурочных занятий много общего с методикой построения уроков. Их структура также должна обеспечивать постепенную вработываемость организма, хорошие условия для выполнения основной работы и ее завершения.

Различаются следующие формы неурочных занятий:

1) индивидуальные занятия, которые чаще всего проводятся в виде зарядки, гигиенической гимнастики и прогулок в режиме дня, а также самостоятельных занятий по общей и специальной физической подготовке;

2) самодеятельные групповые занятия – самодеятельные игры, туристские походы, состязания и другие формы занятий физическими упражнениями, где есть руководство со стороны выборного, а иногда и назначенного лица. Эффективность самодеятельных групповых занятий во мно-

гом предопределяется правильным выбором руководителя. Он должен не только обладать личными достоинствами, но и знать основы методики занятий физическими упражнениями, правила соревнований, иметь опыт участия в походах и т. д.;

3) групповые занятия с началами официальной организации. Речь идет об официально организуемых спортивных соревнованиях, оздоровительных занятиях, физкультурных праздниках и других видах неурочных занятий физическими упражнениями, осуществляемых под руководством специалистов.

Роль самостоятельных занятий и соответствующих им форм организации существенно возрастает с началом углубленной спортивной специализации либо факультативного курса общей или специальной физической подготовки, проводимого в образовательной организации. При этом формы урочного типа сохраняют свое ведущее значение, но в измененном виде (например, специализированный тренировочный урок в спортивной секции). Одновременно по мере приобретения занимающимися необходимых знаний, умений и опыта увеличивается удельный вес неурочных форм занятий.

После завершения обязательного курса физического воспитания дальнейшее направленное использование средств физического совершенствования обеспечивается, как правило, самостоятельно.

В заключение требуется отметить, что в зрелом, пожилом и старшем возрасте физическая подготовка все больше приобретает черты сугубо индивидуализированных занятий, преследующих цели поддержания оптимального состояния организма, сохранения работоспособности

и противодействия инволюционным процессам (старению). Соответственно, меняется соотношение различных сторон физической подготовки в режиме жизнедеятельности, а также форм занятий. В частности, возрастает удельный вес «бытовых» форм занятий физическими упражнениями (гигиеническая гимнастика, оздоровительный бег в режиме дня, пешеходные прогулки и т. д.), оздоровительно-воспитательных и связанных с ними форм использования физической культуры в выходные дни и отпускные периоды.

4. Самоконтроль в физическом воспитании и спорте

Для целенаправленного и эффективного осуществления самостоятельной физической подготовки, а также в процессе спортивных тренировок любой занимающийся должен проводить самоконтроль, т. е. самостоятельные наблюдения за результатами влияния физических нагрузок и выполняемых упражнений на свой организм.

Регулярно анализируя состояние своего здоровья, данные тестирования и проведения различных проб, занимающийся получает возможность корректировать объемы труда и отдыха, время для восстановления, выбирать средства повышения физической и умственной работоспособности, вносить необходимые изменения в процесс физической подготовки, а также в собственный образ жизни. Все данные обязательно должны фиксироваться в журнале (дневнике) самоконтроля для последующего анализа через определенные промежутки времени: в начале и конце месяца, семестра, учебного года. Основное требование:

проведение проб и тестирования должно осуществляться в одни и те же часы суток, за 1,5–2 ч до и после приема пищи.

Информативность показателей зависит от вида спорта, системы занятий. Для занимающихся ациклическими видами спорта (единоборства, тяжелая атлетика) важно следить за весом тела, развитием силовых качеств и т. п. Для занимающихся циклическими видами спорта важны акцентированные наблюдения за частотой сердечных сокращений, артериальным давлением, жизненной емкостью легких, выносливостью.

В целом количество показателей самонаблюдения, как правило, не превышает 20 и не должно быть менее 5.

К субъективным показателям следует отнести оценку самочувствия, настроения, сна, аппетита, болевых или других, ранее не проявлявшихся отклонений. Их краткие характеристики находятся в пределах: «плохо», «удовлетворительно», «хорошо» и обычно оцениваются по пятибалльной системе.

Курсантам и слушателям, занимающимся физической подготовкой по учебной программе или самостоятельно, рекомендован набор определенных субъективных показателей, что, впрочем, не означает запрета на увеличение их количества. К ним относятся: самочувствие, сон (часы), аппетит, пульс за 1 мин (лежа после 8–15 мин отдыха или сразу после сна, стоя, разница между этими показателями), вес (в кг), нарушение режима (да, нет), болевые ощущения, спортивные результаты.

К объективным параметрам относятся те, которые можно оценить и выразить количественно, что очень важно для слежения за динамикой: антропометрические данные, по-

казатели физического развития, подготовленности, функционального состояния.

Занимающийся обязан уметь оценивать свою физическую подготовленность, функциональное состояние основных систем организма, обеспечивающих его работоспособность, и их изменения в процессе занятий. Рекомендуется следующий комплекс тестов, проб.

1. Учет самочувствия, сна и аппетита, которые отмечаются в дневнике самоконтроля по пятибалльной шкале.

2. Учет усталости, раздражительности, головных и других болей, фиксируемых по трехбалльной шкале: резко выраженные – 3; умеренно выраженные, несильные и нечастые – 2; слабо выраженные, редкие – 1; их отсутствие – 0.

3. Измерение веса тела. Для определения его нормы можно использовать весо-ростовой показатель: от величины роста следует отнимать цифру 100. При высоком (более 175 см) росте – 105, а при низком (менее 160 см) – 95. Людям среднего возраста к полученным цифрам можно добавить 3 кг, пожилым – 5 кг.

4. Измерение окружности грудной клетки, талии и голени с помощью портняжного сантиметра. Особое значение имеет определение дыхательной экскурсии грудной клетки по разнице ее окружности на высоте вдоха и выдоха. У тренированных людей эта экскурсия должна составлять 8–10 см. Измерив сантиметром окружность талии и верхней, наиболее полной трети голени, определяют индекс грации, разделив цифру окружности талии. С увеличением объема голени и уменьшением жировых отложений в области живота индекс достигает нормы – 50 % и более, чему в наибольшей степени спо-

собствуют велосипедный, лыжный и горно-пешеходный туризм.

5. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС). В положении лежа после сна ЧСС составляет у здоровых людей 68–78 уд./мин, у тренированных – 52–68, сидя – соответственно 74–82 и 56–72. Более ценные сведения о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы дают пробы с дозированной физической нагрузкой типа пробы Мартине (20 полных приседаний за 30 с, выбрасывая вперед руки). ЧСС следует измерять перед нагрузкой и спустя минуту (на 60–75-й с) после приседаний, а если ЧСС не восстановилась за минуту, то через 2 мин провести измерение еще раз. Измерения ЧСС проводят за 15 с, затем полученную цифру можно умножить на 4. Сразу после приседаний ЧСС у тренированного человека должна возрасти не более чем на 30 %, у нетренированного – не более чем на 40–60 %, а через минуту она должна восстановиться не менее чем на 90 % у тренированных и на 80 % – у нетренированных здоровых людей. Для определения показателя интенсивности восстановительных процессов нужно ЧСС в покое разделить на ЧСС, измеренную через минуту после нагрузки.

6. Проба на задержку дыхания. Более ценные показания дает задержка дыхания после полного быстрого выдоха (проба Собразе), характеризующая устойчивость организма к кислородному голоданию. У людей основной медицинской группы норма составляет: 30 с и более – для мужчин; 25 с – для женщин.

7. Жизненная емкость легких, которую рекомендует-ся определить перед отправлением в туристическое пу-

тешествие и по возвращении во врачебно-физкультурном диспансере или в поликлинике с помощью спирометра. Этот важнейший показатель жизнестойкости и работоспособности организма у здоровых людей среднего веса (60 кг у женщин и 70 кг у мужчин) должен составлять соответственно 3200 и 3800 мл и более (примерно по 55 мл на 1 кг веса).

8. Показатели физической подготовленности в виде приседаний на одной ноге, прыжка Абалкова (вверх, с места, фиксируя показатель сантиметровой лентой, прикрепляемой к поясу сзади) или подтягиваний на перекладине, сгибаний и разгибаний рук лежа в упоре.

Повторные исследования необходимо осуществлять в одних и тех же условиях, лучше утром, натошак во избежание получения несопоставимых результатов.

В заключение следует подчеркнуть, что для профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке курсанты и слушатели должны осуществлять самоконтроль самочувствия, физического и психического состояния (при наличии повышенной температуры тела, давления, недомогания необходимо перед занятием предупредить об этом тренера-преподавателя, при появлении признаков переутомления или перетренированности, болевых ощущений в опорно-двигательном аппарате или в каком-либо внутреннем органе об этом также требуется поставить в известность тренера-преподавателя, в случаях возникновения неблагоприятных психических состояний – перевозбуждения, депрессии, тревожности – необходимо постараться нормализовать его либо попросить тренера-преподавателя совместно решить данную проблему).

Список литературы

1. Воротник А. Н., Дементьев В. Л. Методика профессиональной физической подготовки женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России. – Белгород : БелЮИ МВД России им. И.Д. Путилина, 2017.
2. Дементьев В. Л., Платонов Д. А. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел // Экстремальная деятельность человека. – 2017. – № 1.
3. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М. : Советский спорт, 2009.
4. Кшевин В. С. Физическая подготовка : учебное пособие. – М. : ИМЦ ГУК МВД России, 2003.
5. Магин В. А., Вучева В. В., Мещерякова О. Н. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности спортивной деятельности : учебное пособие. – Ставрополь : АГРУС, 2010.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт; СпортАкадемПресс, 2008.

Лекция 8.
СПЕЦИФИКА И ТАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ
БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ
В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ
СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

План

1. Правовые аспекты применения физической силы и боевых приемов борьбы сотрудниками ОВД.
2. Анализ ситуаций и условий нападений правонарушителей на сотрудников полиции.
3. Анализ применения приемов самозащиты сотрудниками ОВД при задержании правонарушителей.
4. Условия и пределы применения физической силы на основе моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности.

1. Правовые аспекты применения физической силы и боевых приемов сотрудниками ОВД

Вопросы специальной подготовки к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, регламентированы Порядком организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденным приказом МВД России от 5 мая 2018 г. № 275, и Наставлением по организации физической подготовки (НОФП-17) сотрудников органов внутренних дел, утвержденным приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.

Правовой основой применения сотрудниками полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия является Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции», в котором отражена необходимость самостоятельного определения оснований, при наличии которых сотрудники полиции имеют право применять физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие. Такая необходимость продиктована спецификой служебной деятельности сотрудников ОВД. Условия реализации данного права определяет обстоятельство, когда несиловые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей.

При этом действия полицейских не должны нарушать положений уголовного законодательства России о необходимой обороне (ст. 37 УК РФ), причинении вреда при задержании лица, совершившего преступление (ст. 38 УК РФ), и крайней необходимости (ст. 39 УК РФ).

Необходимая оборона относится законодательством к ситуации, в которой отсутствует преступное деяние, обязательным свойством которого является его общественная опасность. Так, нанесение вреда здоровью лицу, совершающему преступление, неся формальные признаки преступного деяния, таковыми могут не являться, поскольку выполнялись, предотвращая общественно опасное деяние. Статья 37 УК РФ («Необходимая оборона») предусматривает ряд подобных ситуаций.

Во-первых, не является преступлением причинение вреда правонарушителю, предотвращавшее насилие или его угрозу.

Во-вторых, необходимая оборона считается правомерной при соответствии действий степени опасности посягательства.

В-третьих, если защитные действия от посягательства выполнялись неожиданно, необходимая оборона будет признана правомерной.

В-четвертых, положения ст. 37 УК РФ распространяются на всех лиц без исключения.

Последний пункт учитывает и сотрудников полиции, для которых условия правомерности защиты (мер по задержанию) с применением и использованием огнестрельного оружия и БПБ в специальных случаях определяются Федеральным законом «О полиции», а не уголовным законодательством. Для защиты жизни и здоровья граждан, своей жизни и здоровья, при необходимой обороне, в других чрезвычайных ситуациях, создающих угрозу жизни и здоровью людей, сотрудники полиции вправе применять оружие, физическую силу и специальные средства.

Федеральный закон «О полиции» в ч. 3 ст. 19 прямо указывает: «...сотрудник полиции при применении физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия действует с учетом создавшейся обстановки, характера и степени опасности действий лиц, в отношении которых применяется физическая сила, специальные средства или огнестрельное оружие, характера и силы оказываемого ими сопротивления. При этом сотрудник полиции обязан стремиться к минимизации любого ущерба».

В соответствии со ст. 38 УК РФ необходимыми и достаточными условиями, характеризующими основание воз-

никновения права на причинение вреда при задержании лица, совершившего преступление, являются:

- 1) совершение задерживаемым лицом преступления;
- 2) наличие целей задержания физического лица;
- 3) отсутствие возможности использовать средства задержания, не связанные с причинением вреда задерживаемому лицу;
- 4) недопущение превышения необходимых для задержания мер.

Только их совокупность указывает на наличие основания причинения вреда задерживаемому лицу. Причем разрешается задерживать только вменяемое физическое лицо, совершающее общественно опасные действия, ставящие под угрозу жизнь и здоровье окружающих, достигшее установленного уголовным законом возраста и подлежащее уголовному наказанию.

Целями задержания являются доставление в органы власти лица, совершившего преступление, а также пресечение возможности совершения им новых преступлений.

Такое условие правомерности задержания, как отсутствие возможности использовать средства задержания, не связанные с причинением вреда задерживаемому лицу, существует при наличии одного из двух признаков:

- 1) лицо, совершившее преступление, пытается скрыться;
- 2) задерживаемое лицо предъявляет требование следовать в органы власти, однако лицо, совершившее преступление, его игнорирует.

Сотрудникам полиции требуется конкретно представлять момент окончания права на необходимую оборону

для констатации начального момента задержания. Временной предел окончания необходимой обороны определяется объективным и субъективным критериями. В качестве объективного критерия могут выступать следующие признаки:

а) посягающий достиг своей цели и нарушенный охраняемый объект восстановить путем причинения вреда посягавшему лицу не представляется возможным;

б) посягающий отказался от продолжения преступных действий;

в) посягающий прекратил свои действия в результате их пресечения обороняющимся.

Указанные обстоятельства, являясь объективными признаками, могут свидетельствовать об окончании права обороны только в совокупности с субъективным критерием, под которым понимается осознание обороняющимся лицом факта окончательного прекращения преступления. Право обороны не может считаться оконченным, пока обстановка посягательства не свидетельствует о явном его окончании.

Необходимо отметить, что в теории и правоприменительной практике сложилось ошибочное мнение о том, что в случаях нарушения сотрудниками полиции специальных правил применения физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия, установленных в том числе Федеральным законом «О полиции», всегда наступает правовая ответственность, в том числе уголовная. Между тем такая ответственность в силу требований ст. 39 УК РФ может и не наступить, если сотрудник полиции нарушает правила применения физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия

в состоянии крайней необходимости, когда причиняемый им в таком состоянии вред является менее значительным по сравнению с предотвращенным вредом и не нарушены общие условия правомерности крайней необходимости.

Такие правила установлены порядком применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия (ст. 19).

В соответствии с указанным порядком сотрудник полиции, прежде чем применять силовое воздействие, обязан сообщить о том, что он является сотрудником полиции, и предупредить о намерении применения силовых средств, предоставив при этом достаточное количество времени для выполнения своих требований. В исключительных случаях, когда промедление в применении приемов насильственного воздействия может создать непосредственную угрозу жизни и здоровью сотруднику полиции или другим лицам, а также при угрозе других тяжких последствий, такое предупреждение может не выполняться, поскольку оно может быть признано неуместным или невозможным.

Законом запрещается применять силовые приемы, специальные средства и огнестрельное оружие с нанесением телесных повреждений:

- в отношении женщин с выраженными признаками беременности;
- в отношении лиц с явными признаками инвалидности и малолетних детей, кроме случаев оказания ими вооруженного сопротивления, совершения группового либо иного нападения, угрожающего жизни и здоровью граждан;

– при пресечении незаконных собраний, митингов, уличных шествий и демонстраций ненасильственного характера, которые не нарушают работу транспорта, связи, предприятий, учреждений и организаций. Кроме того, запрещается применять огнестрельное оружие при скоплении людей, когда от этого могут пострадать посторонние люди.

В процессе применения силовых приемов, специальных средств и огнестрельного оружия сотрудники полиции должны стремиться, в зависимости от характера и степени опасности правонарушения и лиц, его совершивших, а также силы оказываемого противодействия, к тому, чтобы вред здоровью и ущерб имуществу был минимальным.

После применения приемов насильственного воздействия сотрудник полиции обязан:

– оказать лицам, получившим телесные повреждения, первую помощь и принять меры по предоставлению им медицинской помощи в возможно короткий срок, а также уведомить их родственников или близких лиц в возможно короткий срок, но не более 24 ч;

– о каждом случае применения физической силы, в результате которого причинен вред здоровью гражданина или причинен материальный ущерб гражданину или организации, а также о каждом случае применения специальных средств или огнестрельного оружия в течение 24 ч с момента их применения представить рапорт непосредственному начальнику либо руководителю ближайшего территориального органа или подразделения полиции;

– в течение 24 ч уведомить прокурора обо всех случаях смерти или ранения гражданина в результате применения

физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия.

Резюмируя обоснования применения боевых приемов борьбы, можно указать на следующее. Сотрудники полиции в процессе служебной деятельности имеют право применять боевые приемы борьбы для пресечения преступлений или административных правонарушений и задержания лиц, их совершивших, не превышая пределов необходимой обороны, если ненасильственные способы не обеспечивают выполнение возложенных на полицию обязанностей.

2. Анализ ситуаций и условий нападений правонарушителей на сотрудников полиции

Анализ условий, ситуаций и результатов нападений на полицейских и задержания преступников необходим для выявления слабых мест в подготовке сотрудников и поиска новых форм и средств совершенствования специальной физической и огневой подготовки. Основным методом разработки эффективных программ обучения действиям в ситуациях задержания специалисты считают анализ уголовных дел и служебных расследований, связанных с гибелью полицейских. Такой анализ производится регулярно, и общие тенденции ситуаций многие годы существенно не меняются.

Результаты подобных исследований, проводимых в разных странах, показывают, что более чем в 50 % случаях гибель сотрудников наступала вследствие ошибок, допущенных самими полицейскими. Наиболее распространен-

ные ошибки были допущены вследствие отсутствия взаимопомощи партнера, находящегося рядом (более 15 % случаев). Не менее распространена такая ошибка, как отсутствие навыков использования имеющихся укрытий (около 15 %). Нередки случаи, когда потерпевшими полицейскими не производился обыск задержанных (около 15 %). Около 10 % трагических случаев произошло по причине неумения полицейских применить оружие и приемы защиты при вооруженном нападении преступников. В указанное число не вошли преднамеренные убийства сотрудников.

Отечественными специалистами на основе анализа судебной и оперативной практики разработана система модельных ситуаций нападений правонарушителей на сотрудников правоохранительных органов, представляющая собой схему из горизонтальных и вертикальных уровней. По вертикали были распределены виды нападения – 15 способов, по горизонтали – их условия, которых было выявлено 13. Полученная таким образом таблица позволяет анализировать и моделировать 195 ситуаций нападений на полицейских. Схема развивающаяся, что позволяет дополнять ее вновь возникающими ситуациями.

В схеме представлены четыре основные группы ситуаций нападения преступников на сотрудников ОВД:

- 1) невооруженного противника;
- 2) вооруженного холодным оружием или предметом;
- 3) вооруженного огнестрельным оружием;
- 4) нетрадиционными способами нападения (транспортными средствами, животными, взрывными устройствами и т. д.).

При этом все виды нападений могут проводиться как индивидуально, так и в составе преступной группы.

В результате анализа установлено, что более 90 % полицейских погибает от применения преступниками огнестрельного оружия (3-я группа), менее 10 % – от использования правонарушителями разновидностей холодного оружия и нетрадиционных способов нападения (2- и 4-я группы). Менее 1 % случаев со смертельным исходом для полицейских происходит при задержании невооруженных преступников (1-я группа).

При классификации видов (способов) нападений на сотрудников ОВД выявлено 15, используемых преступниками, среди которых отмечены следующие: удары рукой, ногой; нападения предметами, подручными средствами и холодным оружием; захваты за горло, туловище, ноги; с применением короткоствольного и длинноствольного огнестрельного оружия, а также нетрадиционными способами.

Для анализа ситуаций в таблице также представлены 13 условий нападения на сотрудников полиции, например: время суток, место нападения, тяжесть ранения сотрудников, форма одежды, физическое состояние.

Представленная классификация позволила унифицировать анализ ситуаций нападения на сотрудников полиции и точнее проводить статистические исследования в этой области.

Проведение анализа способов нападения на сотрудников полиции выявило следующую картину. Чаще всего без оружия нападения производятся на сотрудников патрульно-постовой службы (ППС) – более 60 %; на участковых инспекторов полиции – более 20 %; на инспекто-

ров уголовного розыска – около 5 %; на работников других служб – более 15 %. Такое соотношение объясняется тем, что сотрудники ППС и участковые инспекторы наиболее часто вступают во взаимоотношения с правонарушителями.

При анализе условий нападений на полицейских отмечено, что нападение на сотрудников полиции наиболее часто осуществлялось при исполнении ими служебных обязанностей (91,8 %); доля нападений в темное время суток составила более 50 % случаев; нападения в общественных местах – также более 50 % случаев.

Мы рассмотрим в качестве примеров случаи нападения, с которыми сотрудниками полиции приходится сталкиваться довольно часто, когда применение оружия затруднительно или просто невозможно. В этих случаях решающее значение имеет владение сотрудниками боевыми приемами борьбы, включая способы задержания правонарушителей.

Анализ случаев нападений на сотрудников ОВД в последние годы позволяет выделить две категории ситуаций, в которых происходят нападения: первая – во время несения службы; вторая – при нападении на сотрудников, не находящихся при исполнении служебных обязанностей.

В первой категории специалисты выделяют следующие стандартные ситуации нападения на сотрудников:

1) в ходе пресечения несанкционированной торговли. В большинстве случаев нарушители – мигранты, поэтому сотрудникам следует помнить о политической корректности при задержании;

2) в ходе пресечения несанкционированных митингов. В большинстве случаев нарушители умышленно провоци-

руют полицейских на применение жестких мер, на виду у журналистов и других представителей СМИ;

3) в ходе пресечения действий правонарушителей в местах проведения спортивных мероприятий (особенно футбольных и хоккейных матчей), концертов популярных артистов. В подобных случаях необходима согласованная работа сотрудников полиции, предусматривающая взаимопомощь как при защитных действиях, так и при задержании наиболее агрессивных правонарушителей;

4) нападения на транспорте при попытках сотрудников пресечь действия нарушителей. Чаще всего это происходит на железнодорожном транспорте, в аэропортах, метро, автобусах. Подобные ситуации могут возникнуть и в других общественных местах, в жилых помещениях.

Ко второй категории относятся нападения на сотрудников, уже не находящихся при исполнении служебных обязанностей:

1) при возвращении патрульных полицейских с суточного дежурства, одетых по форме, после сдачи оружия. Наличие форменной одежды при отсутствии оружия у полицейских может вызвать у агрессивно настроенных правонарушителей дополнительную агрессию;

2) в случаях, когда сотрудники, находясь вне службы, одетые не по форме, пресекают незаконные действия граждан, как и предписывает Федеральный закон «О полиции». Ведь даже если полицейский находится в отпуске, он обязан вмешаться в ситуацию, когда грубо попирается законность, оказать кому-то помощь или защитить людей от преступников.

В большинстве случаев правонарушителями являются молодые люди, даже подростки.

3. Анализ применения приемов самозащиты сотрудниками ОВД при задержании правонарушителей

Специалисты регулярно проводят анализ ситуаций, в которых сотрудникам ОВД приходится применять приемы самозащиты при нападениях правонарушителей или при оказании помощи гражданам при нападении на них правонарушителей. Статистические данные о частоте применения тех или иных боевых приемов борьбы разнятся, но выводы по общим тенденциям можно сделать следующие.

Сотрудники ОВД при контактном противодействии с противником чаще всего пользовались такими атакующими действиями, как удары (руками, ногами, ПР), в общей сложности – более 60 %; приемами борьбы (бросками, удержаниями, болевыми и удушающими приемами), в общей сложности – около 40 %. Из видов защит они в основном использовали уходы передвижением (более 40 %) и уклонами (более 30 %), на оставшиеся менее 30 % остаются такие способы защиты, как отбивы, подставки и т. п.

Основная тенденция подавляющего большинства подобных исследований заключается в том, что успешно применяли боевые приемы при защите и задержании правонарушителей сотрудники, имевшие навыки занятий спортивными единоборствами. Причем сотрудники имели навыки на уровне наличия спортивных разрядов по таким видам спорта, как, в первую очередь, самбо и дзюдо, затем – другим видам спортивной борьбы (вольной, греко-римской и т. д.), боксу, кикбоксингу, карате, тхэквондо,

тайскому боксу, айкидо и т. п. Только у таких сотрудников степень эффективности данных приемов в контактном противодействии находилась на высоком уровне (более 90 % успешных защит и задержаний). В то же время сотрудники, имевшие только технические навыки БПБ, без достаточной практики спортивных поединков, не могли проявить эти навыки даже на среднем уровне (менее 20 % успешных защит и задержаний).

Дальнейшие исследования в данном направлении выявили следующее:

1) среднее время контакта полицейского с правонарушителем в различных ситуациях (задержание, обезоруживание, самозащита, преследование с задержанием и т. д.) составляет от 10 с до 1 мин;

2) успешные действия сотрудника, как правило, состояли из такого алгоритма технических действий:

– отвлекающее движение с расслабляющим ударом рукой или ногой в уязвимые места (как правило, руками – удары в туловище и голову, ногами – в нижнюю часть тела – ноги, пах);

– выбивание оружия (в случае, если преступник вооружен) с дальнейшим выполнением приема бросковой техники;

– удержание с удушением или болевой прием;

– переход на прием контроля и сопровождения.

Самыми эффективными приемами борьбы в стойке по результатам ряда статистических исследований признаны броски через спину, через бедро и захваты обеих ног спереди и сзади. Кроме того, в числе наиболее часто и эффективно применяемых приемов в стойке отмечаются такие броски, как задняя подножка и передняя подсечка.

Расхождения в данных вполне объяснимы ситуациями применения указанных бросков. Так, броски через бедро и через спину применяются, как правило, при отражении атаки наступающего противника-правонарушителя и последующем броске его по ходу движения. Бросок передней подсечкой проводится чаще также на противнике,двигающемся вперед, хотя не менее эффективен этот бросок и на стоящем противнике. Бросок задней подножкой является одним из наиболее естественных приемов, опрокидывающих противника назад, на спину. Он наиболее эффективен на стоящем противнике или как контрприем при отражении его наступления.

Из болевых приемов в стойке наиболее применимыми являются загибы руки за спину рывком и толчком. Загиб толчком делается быстрее и надежнее, но в практике менее применим, поскольку требует нахождения сотрудника сзади или сбоку правонарушителя, что бывает реже, чем нахождение лицом к лицу, когда применяется загиб руки рывком. Затем идет прием «рычаг руки внутрь». Загибы руки «замком» и «нырком» менее применимы в практике. Успешно применяется и такой прием, как «рычаг руки наружу», который обязательно должен заканчиваться падением правонарушителя и задержанием лежа.

В борьбе лежа эффективно применение болевых приемов на ноги (ущемлением икроножной мышцы и узлом бедра), а также двойное удушение – обхватом ногами туловища противника и одновременное удушение предплечьем. Загиб руки за спину признан наиболее универсальным, поскольку применим в положении как лежа, так и стоя, при задержании и при сопровождении правонарушите-

лей. Для переводов правонарушителей при борьбе лежа в положение лицом вниз чаще всего применялись приемы с болевым воздействием на кисть, с вращением ее вовнутрь и наружу (аналогично проведению приемов стоя «рычаг руки наружу» и «рычаг руки вовнутрь»).

Значительное число случаев с получением травм и гибелью полицейских зафиксировано при недостаточно тщательном проведении личного осмотра правонарушителей. Указанные обстоятельства требуют обращения особого внимания на наличие у сотрудников ОВД навыков проведения осмотров как под угрозой оружия, так и под воздействием болевых приемов задержания.

Весьма эффективными являются приемы связывания и надевания наручников, этим приемам также следует уделять повышенное внимание при обучении.

4. Условия и пределы применения физической силы на основе моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности

Выше была рассмотрена схема из 13 горизонтальных и 15 вертикальных уровней, позволяющая моделировать ситуации нападения правонарушителей на сотрудников правоохранительных органов.

Основу метода моделирования ситуации, как правило, составляет изучение уголовных дел, служебных документов, составленных при гибели или травмировании полицейских, а также практика оперативно-служебной деятельности. Специалистами выделяются четыре основные группы, моделирующие ситуации противодействия правонарушителям сотрудников полиции. Выделяют при-

менение сотрудниками ОВД физической силы против: невооруженных преступников, вооруженных предметом или холодным оружием, огнестрельным оружием, нападающих нетрадиционными способами. При этом действия сотрудников полиции могут быть как индивидуальными, так и групповыми против одного или нескольких правонарушителей.

Разработано уже немало специальных методических пособий по технико-тактическим действиям полицейских при задержании правонарушителей на основе моделирования ситуаций. Основное внимание в них обращается на комплексное (интегрированное) обучение, включающее в себя технику и тактику задержания, взаимоотношения между полицейскими и соблюдение законности.

В этих пособиях выделяются следующие модельные ситуации: задержание в положении стоя и сидя (на стуле и на земле); проверка документов подозрительных лиц; задержание группы правонарушителей; задержание водителя автомашины; обыск и надевание наручников; сопровождение задержанного в машину. При обучении технике самозащиты основное внимание уделяется болевым и удушающим приемам в положении лежа и сидя, защитам и ударам.

Для успешного противодействия правонарушителям сотрудникам ОВД необходимо иметь высокую физическую подготовленность, которая выражается, в первую очередь, в проявлении основных физических качеств: силы, скорости и выносливости. При этом навыки проявления таких важных качеств, как ловкость и гибкость, повышают надежность выполнения необходимых технических действий сотрудников.

Но перед тем как моделировать ситуации задержания, сотрудники должны ознакомиться с общими правилами и рекомендациями, которыми следует руководствоваться в подобных ситуациях. Правила таковы.

1. Никогда не пытайтесь состязаться с нарушителем в остроумии и сарказме. В случае, если он начинает с вами разговор в указанной манере, не прерывайте его. Ваша сила – в знании своего дела, в мастерстве и умении убеждать. Пусть нарушитель почувствует это по вашему поведению.

2. Старайтесь не поддаваться эмоциональному воздействию нарушителя. Ведите себя спокойно, но внимательно по отношению к нарушителю. Пусть он знает пределы, которые вы устанавливаете, и последствия при несоблюдении этих пределов.

3. Никогда не угрожайте нарушителю, а старайтесь убедить его выполнить ваши законные требования.

4. Никогда не раскрывайте перед нарушителем полностью свои намерения в отношении предпринимаемых к нему мер.

5. Никогда не заканчивайте разговор с нарушителем вручением постановления об уплате штрафа, повестки или подписи в протоколе. Следует кратко и доходчиво объяснить, какие первые шаги может предпринять нарушитель, разъяснить его права. Если нарушитель выполнил все ваши указания, выскажете ему свое одобрение. Если же он отказывается вам подчиняться, то ему необходимо спокойно сказать об ответственности за невыполнение требований представителя власти.

6. Приступая к задержанию, целесообразно принять меры по проверке наличия оружия у задержанного.

Выбрав самый неожиданный момент, сотрудник полиции подает команду: «Стой! Руки вверх!» Либо: «Стой! Не двигаться». Если сотрудник полиции считает, что правонарушитель применит оружие, он имеет право обнажить свое табельное оружие и привести его в готовность.

В случаях, если преступник может оказать вооруженное сопротивление, задержание рекомендуется производить в отдаленном, пустынном месте, чтобы не допустить случайных жертв. В других случаях задержание, напротив, лучше произвести в многолюдном месте.

7. При пешем доставлении необходимо исключить возможность побега. Конвой, как правило, должен быть на одного человека больше, чем задержанных. Один из сотрудников обязательно находится впереди, а второй сзади задержанных. Если доставляет один сотрудник одного правонарушителя, то ему лучше идти сзади в двух-трех шагах, подавая команды, либо следовать с правой стороны, придерживая ему правую руку и оставляя свою правую руку свободной. Если сотрудник левша, то идти нужно слева.

При обучении сотрудников из многообразия видов и условий нападений следует выбирать наиболее характерные для соответствующей специализации сотрудников и специфики местных условий работы.

Список литературы

1. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» // Российская газета. – 2011. – № 25.
2. Федеральный закон от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законо-

дательные акты Российской Федерации» // Собр. законодательства Рос. Федерации. – 2011. – № 49, ч. 1, ст. 7020.

3. Приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

4. Административная деятельность ОВД : учебник для вузов / под ред. М. В. Костенникова, А. В. Куракина. – М. : Издательство Юрайт, 2014.

5. Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Тактические особенности применения силовых способов задержания правонарушителей // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6.

6. Борисов С. В., Дмитренко А. П., Русскевич Е. А. Необходимая оборона, крайняя необходимость, задержание преступника (правовая оценка действий сотрудников полиции) : научно-практическое пособие / под ред. Н. Г. Кадникова. – М. : Юриспруденция. 2012.

7. Дементьев В. Л., Калашников К. П., Малков О. Б. Совершенствование атак при переключении с ударов на броски у курсантов вузов МВД России : методические рекомендации. – М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2015.

8. Колюхов В. Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел : учебное пособие. – М. : ЦОКР МВД России, 2006.

9. Миленин В. М., Мельников С. В., Нестругин М. А., Сафонов Д. Е. Тактика применения боевых приемов борьбы : учебно-методическое пособие. – М. : ЦОКР МВД России, 2010.

10. Профессиональное обучение сотрудников органов внутренних дел (профессиональная подготовка полицейских) : учебник : в 2 ч. / под общ. ред. В. Л. Кубышко. – М. : ДГСК МВД России, 2014. – Ч. 2.

11. Чехранов Ю. В., Дементьев В. Л. Приемы борьбы как спортивный компонент физической подготовки курсантов вузов МВД России : учебно-методическое пособие. – М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2015.

Курс лекций

Дмитрий Анатольевич Платонов

Александр Анатольевич Зайцев,
доктор биологических наук, профессор

Владимир Львович Дементьев,
заслуженный работник физической культуры Российской Федерации,
доктор педагогических наук, профессор

Юрий Валентинович Чехранов,
кандидат педагогических наук, доцент

Владимир Иванович Лисицын

Михаил Андреевич Ушаков

Андрей Александрович Сысоев,
кандидат юридических наук

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА



Редактор *Васильевых Е. М.*

Корректор *Фомин И. Е.*

Компьютерная верстка *Киселева М. Е.*

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя

117997, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12

Подписано в печать 24.09.2019

Формат 60×84 1/16

Тираж 192 экз.

Заказ № 1746

Цена договорная

Объем 7,58 уч.-изд. л.

12,78 усл. печ. л.
