

МВД России
Санкт-Петербургский университет

В. А. Торопов, М. Л. Куликов, С. В. Науменко

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Курс лекций

*Под редакцией
доктора педагогических наук, профессора В. А. Торопова*

2-е издание, исправленное и дополненное

Санкт-Петербург
2018

УДК 371.7

ББК 75.1

Т 59

Т 59 Теоретические основы физической подготовки: курс лекций / под ред. В. А. Торопова. — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2018. — 92 с.

Авторский коллектив:

Торопов В. А., *д-р пед. наук, проф.* (лекции 1–4 (в соавтор.));

Куликов М. Л., *канд. пед. наук, доц.* (введ., лекции 3, 4 (в соавтор.), закл.);

Науменко С. В., *канд. пед. наук, доц.* (лекции 1, 2 (в соавтор.))

ISBN 978-5-91837-111-4

Курс лекций соответствует программе учебной дисциплины «Физическая подготовка» (раздел «Теоретические основы физической подготовки»). В содержании раскрыты особенности физической культуры личности, основы здорового образа жизни, организация и методика физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, основы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Предназначен для курсантов, слушателей и преподавателей образовательных организаций МВД России, специалистов по физической подготовке и лиц, интересующихся вопросами физического воспитания.

УДК 371.7

ББК 75.1

Рецензенты:

Кашин С. Н., кандидат педагогических наук

(Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России);

Прокопенко В. В., кандидат педагогических наук, доцент

(Санкт-Петербургский военный институт войск национальной гвардии)

ISBN 978-5-91837-111-4

© Санкт-Петербургский университет
МВД России, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Лекция 1. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки курсантов и слушателей в образовательных организациях системы МВД России.....	5
Лекция 2. Основы теории и практики боевых приемов борьбы.....	19
Лекция 3. Основы здорового образа жизни	41
Лекция 4. Научные основы организации и методики физической подготовки курсантов и слушателей в образовательных организациях системы МВД России	59
Заключение	86
Список рекомендуемой литературы	87

ВВЕДЕНИЕ

Вопросы сохранения и укрепления здоровья человека во все времена вызывали повышенный интерес ученых и практиков. Связано это с тем обстоятельством, что среди общечеловеческих ценностей здоровье всегда считали одним из первостепенных условий успешной деятельности человека, в том числе и профессиональной.

В настоящее время активно проводится работа по повышению качества физической подготовки и укреплению здоровья рядового и начальствующего состава органов внутренних дел. В этих целях совершенствуется нормативно-правовая база и научно-методическое обеспечение физической подготовки, осуществляется переподготовка и повышение квалификации специалистов, регулярно проводятся чемпионаты МВД России по служебно-прикладным видам спорта.

Настоящий курс лекций посвящен вопросам повышения эффективности физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

В курсе лекций в доступной форме изложен материал по физической подготовке для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, определяемый Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, учебной программой, другими нормативно-правовыми актами. В лекциях раскрыты основные понятия системы физической подготовки, цель, задачи и средства, формы физической подготовки, требования к курсантам и слушателям, особенности физической подготовки в образовательных организациях МВД России, основы методики формирования двигательных умений и навыков, развития физически качеств, отражены особенности применения боевых приемов борьбы, освещены вопросы здорового образа жизни.

Курс лекций предназначен для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, специалистов по физической культуре и лиц, интересующихся вопросами физического воспитания.

ЛЕКЦИЯ 1

Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки курсантов и слушателей в образовательных организациях системы МВД России

Вопросы лекции:

1. *Физическая культура и спорт как социальные феномены.*
2. *Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.*
3. *Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России.*
4. *Профессионально-прикладная физическая подготовка в органах внутренних дел.*

Вопрос 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены

Физическая культура — часть общечеловеческой культуры. Культура — человеческая деятельность в её самых разных проявлениях, включая все формы и способы человеческого самовыражения и самопознания, накопление человеком и обществом в целом умений и навыков. Физическая культура — органическая часть общечеловеческой культуры, её особая самостоятельная область.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно развивать и совершенствовать физические качества, формировать необходимые умения и навыки, укреплять состояние здоровья и поддерживать работоспособность.

Физическая культура — составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его физической активности.

Спорт — явление культурной жизни, он является составной частью физической культуры, средством и методом физического воспитания, основанным на соревновательной деятельности и процессе подготовки к ней. Если сказать просто, то спорт — это непосредственно соревновательная деятельность и процесс специальной подготовки к ней. Самовыражаясь в спорте, человек стремится расширить границы своих возможностей. Спорт — это зрелищность, проявление целого мира эмоций, это успехи и неудачи. Спорт служит важнейшим средством воспитания и самовоспитания, в нем наиболее ярко проявляются все качества человека — физические, психические и нравственные. Иногда мы можем слышать о спортивном характере

и понимаем, что речь идет о людях, добившихся каких-то спортивных успехов и развивших соответствующие качества.

Основные понятия физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

Физическое воспитание характеризует основу физической подготовленности людей — воспитание жизненно необходимых двигательных умений и навыков, всестороннее развитие физических способностей. В его основе — физические упражнения и правила их выполнения, благодаря которым у человека формируются умения дифференцированно управлять движениями, способность координировать их в разных сочетаниях.

Физическое развитие — это биологически обусловленный процесс изменения функциональных и морфологических свойств организма человека (длина и масса тела, жизненная емкость легких, окружность грудной клетки, максимальное потребление кислорода, качества силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и др.).

Физическим развитием можно целенаправленно управлять, так как в его основе — биологический закон упражнения организма и закон единства его форм и функций.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура связана с целенаправленным применением физических упражнений как средства лечения различных заболеваний, а также восстановления нарушенных или утраченных функций организма (по причине заболевания, травмы, переутомления и т. п.).

К *средствам физической культуры* относятся: физические упражнения, оздоровительные силы природы (закаливающее воздействие солнца, воздуха и воды), гигиенические факторы (соблюдение распорядка дня, полноценный сон, режим питания, трудовой деятельности, гигиена тела, спортивной одежды, обуви, мест занятий, отказ от вредных привычек). Их комплексное взаимодействие обеспечивает наилучший результат. Комплексное применение перечисленных средств обладает мощным оздоровительным и развивающим эффектом.

Физическая подготовка в органах внутренних дел — это целенаправленный управляемый процесс физического совершенствования сотрудников, осуществляемый с учетом особенностей их служебно-профессиональной деятельности.

Вопрос 2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта

Высокая социально-экономическая значимость физической культуры и спорта потребовала создания для этой сферы жизнедеятельности законодательных основ. Президентом Российской Федерации 27 апреля 1993 г. были подписаны «Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте»¹, которые нашли свое дальнейшее развитие в Федеральном законе Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»². Эти документы направлены на то, чтобы обеспечить всестороннее развитие человека, утвердить здоровый образ жизни, сформировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, создать условия для занятий любыми видами физической культуры и спорта, организации профессионально-прикладной подготовки. Гарантируется право граждан заниматься физической культурой и спортом (в том числе спортом как профессией), объединяться в организации физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, физкультурно-спортивные общества, федерации по видам спорта, ассоциации, клубы иные объединения. Государство признает и поддерживает Олимпийское движение России, его деятельность координируется Олимпийским комитетом, который является неправительственной независимой организацией и официально представляет Россию на всех мероприятиях, проводимых Международным Олимпийским комитетом.

Попытка Международного олимпийского комитета (МОК) и всемирной антидопинговой компании (ВАДА) не допустить участия сборной России в зимних олимпийских играх 2018 г. не удалась. Россией было заявлено на участие в олимпийских играх 500 ведущих спортсменов, было допущено 389, а остальные спортсмены были лишены права на участие якобы из-за принятия допинга. Несмотря на это, наши олимпийцы проявили русский дух и волю к победе, завоевав 17 медалей, из них

¹ Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте от 27 декабря 1993 г. № 4868-1 [Электронный ресурс] // Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. URL: <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=1556> (дата обращения 30.03.2018).

² Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Здесь и далее информация о нормативных правовых актах приводится по информации СПС «КонсультантПлюс».

2 золотые, 6 серебряных и 9 бронзовых. По количеству медалей наши спортсмены заняли 8-е, а в командном зачете — 13-е место.

Олимпийская чемпионка Елена Исинбаева на странице в социальной сети заявила: «Все, кто до последней минуты верил в справедливость и надеялся на лучшее, пожалуйста, не отчаивайтесь. Да, решение, вынесенное МОК, неожиданным назвать нельзя... я в негодовании, слова расходятся с делом... Что осталось от принципов Олимпизма, от духа Олимпиады, от идеи Олимпийских игр?! Без России — это хромая Олимпиада!»¹.

В заявлении атлетов говорится о том, что спортсмены тренируются ежедневно с ранних лет, чтобы исполнить свою мечту — попасть на Олимпийские игры. «Нет ничего более эмоционального и значимого, чем подняться на верхнюю ступень пьедестала, услышать гимн своей страны и увидеть, как в честь твоей победы поднимается национальный флаг!»².

Предложение выступать под нейтральным флагом имеет чисто политический характер. Вместо того чтобы наказать виновных в использовании допинга или же запретить участвовать в Играх всей сборной страны, МОК запретил спортсменам участвовать в Олимпиаде именно под национальными символами. Тем самым были унижены как «чистые» спортсмены, так и вся страна.

«Наше желание продиктовано не личными карьерными амбициями, хотя олимпийская медаль для каждого из нас — высшая спортивная ценность. Мы хотим выступить за свою Родину, за своих родных и близких, за своих преданных болельщиков», — сказано в заявлении Олимпийского комитета России (ОКР)³.

Что касается паралимпийцев, то они на этих олимпийских играх выступили успешно. Заняли 2-е место после США как по количеству медалей, так и в командном зачете. Они завоевали 8 золотых, 10 серебряных и 6 бронзовых медалей.

¹ Ехать на Олимпиаду или нет. Кто что сказал о решении МОК [Электронный ресурс] // СпортЭкспресс. URL: <https://www.sport-express.ru/olympics/pyeongchang2018/reviews/ehat-na-olimpiadu-ili-net-kto-chto-skazal-o-reshenii-mok-1344801/> (дата обращения 30.03.2018).

² Софья Великая: просим Томаса Баха пересмотреть решение об участии наших спортсменов на Олимпиаде без гимна и флага [Электронный ресурс] // Комсомольская правда. URL: <https://www.spb.kp.ru/daily/26768/3800763/> (дата обращения 23.03.2018).

³ Там же.

Система физической культуры направлена на то, чтобы организовать физическое воспитание населения с учетом интересов каждого человека, требований производства, образования и культуры народов Российской Федерации.

Президент России в своем выступлении на Совете по развитию физической культуры и спорта, спорта высших достижений, по подготовке и проведению XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 г. в Сочи, XXVII Всемирной летней универсиады 2013 г. в Казани отметил: «... мы обязаны сделать все, чтобы спорт был доступен подавляющему большинству детей и подростков. Наша сегодняшняя тема связана с развитием детского спорта в нашей стране и подготовкой спортивного резерва ... мы должны стараться делать наши университеты такими, чтобы в каждом из них занятия физкультурой и спортом были не менее важным элементом учебной программы, чем занятия профессиональными дисциплинами. Только в этом в случае мы сможем воспитать гармоничную личность и показать блестящие спортивные результаты».

В своем выступлении Президент также остановился на недостатках: «...две трети школьников имеют хронические заболевания, только 10 % выпускников школ могут по-настоящему считаться здоровыми. У 80 % сегодняшних российских школьников выявлена низкая активность... из 53 000 общеобразовательных учебных заведений в 9 000 нет даже своих физкультурных залов. А без зала — какая физкультура? Значит, в этих школах занимаются “виртуальной физкультурой”. Это в полной мере относится и к университетам. Университет, у которого нет собственных возможностей для проведения занятий по физкультуре, — это не высшее учебное заведение... Такому образованию грош цена»¹.

¹ Выступление на Совете по развитию физической культуры и спорта, спорта высших достижений, по подготовке и проведению XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 г. в Сочи, XXVII Всемирной летней универсиады 2013 г. в Казани [Электронный ресурс] // Официальный сайт Президента России. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/transcripts/5808> (дата обращения 15.01.2018).

Вопрос 3. Физическая подготовка в образовательных организациях системы МВД России

Физическая культура направлена на воспитание гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Физическая культура развивается в единстве с общей культурой общества.

Ценностные ориентации и отношение курсантов и слушателей к физической культуре. Под ценностью понимаются субъективные оценки предметов, явлений и их свойств, которые определяют их субъективную значимость, важность, полезность и служат средством удовлетворения потребностей. Они формируются в процессе социализации личности и отражают определенные представления о желаемом.

В системе обучения сотрудников органов внутренних дел, в связи с особенностями процесса обучения и воспитания, сложились определенные формы физической подготовки. К ним относятся:

- учебные занятия;
- утренняя физическая зарядка;
- попутная физическая тренировка;
- физические упражнения в особых условиях;
- учебно-тренировочные занятия по виду спорта;
- соревнования, спортивные праздники.

Каждая из этих форм решает определенные задачи и имеет свои специфические особенности.

Разделами физической подготовки, по которым проводятся учебные занятия с сотрудниками, являются:

- 1) теоретические основы физической подготовки;
- 2) боевые приёмы борьбы;
- 3) общая физическая подготовка.

Целью физической подготовки курсантов и слушателей является формирование физической и психологической готовности выпускника образовательной организации МВД России к эффективному решению оперативно-служебных задач; развитие физических качеств, прикладных навыков, обеспечивающих успешное овладение табельным оружием, специальностью и укрепление здоровья.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих **задач**:

- приобретение знаний основ теории и методики физического воспитания и здорового образа жизни;

— обучение боевым приемам борьбы и формирование профессионально-прикладных двигательных навыков;

— формирование профессионально важных физических и волевых качеств;

— обеспечение высокой работоспособности на протяжении всего времени обучения;

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

— воспитание смелости, решительности, инициативы и находчивости, выдержки и самообладания, психической устойчивости.

Условиями успешного решения перечисленных задач являются:

— научно обоснованный подбор средств, методов и форм физической подготовки;

— высокий уровень педагогической квалификации профессорско-преподавательского состава и методики проведения разнообразных типов учебных занятий;

— постоянное обеспечение практической направленности обучения, в том числе умелое моделирование и воспроизведение на занятиях типовых задач, различных ситуаций, факторов и условий, приближенных к реальной оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел;

— надлежащая подготовка и содержание учебно-материальной базы;

— обеспечение должного контроля за выполнением учебной программы.

Предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке достигаются:

— поддержанием дисциплины в процессе занятия;

— правильной организацией и методикой проведения всех форм физической подготовки;

— разъяснительной работой среди курсантов (слушателей) о мерах предупреждения травматизма;

— проверкой преподавателем готовности мест занятий, исправности оборудования и инвентаря;

— обеспечением страховки и оказанием помощи при выполнении упражнений (приемов), связанных с риском и опасностью;

— контролем за соблюдением правил и условий проведения состязаний, сдачей нормативов, выполнения заданных упражнений (приемов);

— учетом соответствия состояния здоровья и физической подготовленности курсантов (слушателей) содержанию занятия;

— постоянным наблюдением за внешними признаками утомления, обморожения у занимающихся во время занятий лыжной подготовкой и переохлаждения во время занятий плаванием.

Ответственность за обеспечение мер по предупреждению травматизма на занятиях несет руководитель занятия. Соблюдение мер предупреждения травматизма курсантами, слушателями обеспечивается:

— началом и окончанием выполнения заданий только по команде преподавателя;

— соблюдением личной дисциплины, проявлением собранности и осмотрительности при выполнении заданий;

— овладением способами самостраховки и страховки, применением их при выполнении учебно-тренировочных заданий;

— выполнением заданий преподавателя на самоподготовку;

— немедленным сообщением руководителю занятия о плохом самочувствии (получении травмы) на занятии или перед ним;

— знанием и точным соблюдением правил соревнований по видам спорта (упражнениям), включенным в программу;

— уяснением и соблюдением условий выполнения заданий преподавателя;

— соблюдением формы одежды и ее подгонкой с учетом места занятия, его содержания и погодных условий.

Ответственность за последствия несоблюдения мер предупреждения травматизма на занятиях несут курсанты и слушатели.

Курсанты, слушатели обязаны:

— систематически посещать занятия по физической подготовке в дни и часы, предусмотренные расписанием, и отрабатывать пропущенные занятия;

— прибывать на занятия в установленной форме одежды, соблюдать меры личной безопасности на занятиях по физической подготовке;

— проходить медицинские обследования в установленные сроки, осуществлять самоконтроль состояния здоровья и физической подготовленности;

— повышать свой уровень физической подготовленности, совершенствовать мастерство в выполнении боевых приемов борьбы и служебно-прикладных упражнений, входящих в программу;

— регулярно заниматься утренней физической зарядкой, физическими упражнениями или заниматься в спортивной секции, соблюдая необходимые меры личной безопасности;

— выполнять указания и рекомендации руководителя занятий, соблюдать личную и общественную гигиену, рациональный режим учебы, отдыха и питания;

— вести здоровый образ жизни;

— активно участвовать в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях учебной группы, курса, учебного заведения;

— использовать самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом как средство активного отдыха и восстановления организма после напряженной умственной работы;

— сдавать в установленные сроки контрольные нормативы, зачеты и экзамен по физической подготовке.

В соответствии с учебной программой содержание физической подготовки составляют физические упражнения, специальные знания и организаторско-методические умения и навыки. Основными средствами физической подготовки являются физические упражнения, выполняемые с соблюдением мер безопасности, гигиенических условий и активным использованием оздоровительных сил природы.

Для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России перечень основных физических упражнений состоит из трех разделов физической подготовки, упражнения которых составляют основу практической подготовленности и включаются в содержание занятий по различным темам физической подготовки.

Требования, предъявляемые к курсантам и слушателям на занятиях по физической подготовке. В результате изучения дисциплины курсанты и слушатели должны:

1. Знать:

— нормативно-правовые основы организации физической подготовки в системе МВД России;

— цель, задачи, содержание и формы физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций МВД России, сотрудников органов внутренних дел;

— средства и методы развития профессионально важных психофизических качеств и формирования двигательных умений и навыков сотрудников органов внутренних дел;

— основы здорового образа жизни, способы самоконтроля за состоянием здоровья.

2. Уметь:

- с помощью физической силы пресекать различные противоправные проявления;
- самостоятельно поддерживать собственную физическую и специальную подготовленность с учетом требований к профессиональной деятельности.

3. Владеть:

- техникой несения упреждающих ударов различными частями тела, проведения болевых и удушающих приемов, бросков, защитных действий против нападения невооруженного и вооруженного правонарушителя, проведения досмотра, связывания, сковывания, и сопровождения правонарушителя;
- навыками передвижения по пересеченной местности, преодоления препятствий, переноски партнера;
- необходимым уровнем общефизической подготовленности в соответствии с требованиями руководящих документов МВД России.

Вопрос 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка в органах внутренних дел

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) — это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Требования к физической подготовке сотрудников различных подразделений органов внутренних дел отличаются в зависимости от особенностей двигательного режима их оперативно-служебной деятельности.

Каждая профессия диктует свой уровень развития физических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков. Поэтому, если вы готовитесь к профессии сотрудника МВД, важно понимать, что оперативному работнику нужна профессионально-прикладная физическая подготовка одного содержания, а будущему следователю — другого. Эти отличия находят свое выражение в цели и задачах ППФП как самостоятельного раздела учебной дисциплины «Физическая подготовка».

Цель ППФП — формирование физической готовности у курсантов и сотрудников органов внутренних дел к успешной профессиональной деятельности.

Задачи ППФП курсантов и слушателей определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и заключаются в том, чтобы:

- осваивать необходимые прикладные знания;
- формировать прикладные умения и навыки;
- воспитывать прикладные морально-волевые и физические качества;
- воспитывать прикладные специальные качества.

Остановимся подробнее на смысловом содержании перечисленных задач.

Прикладные знания имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью, их можно получить в процессе физического воспитания, на лекциях по учебной дисциплине «Физическая подготовка», во время кратких методических бесед и установок на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях, путем самостоятельного изучения литературы.

Прикладные умения и навыки обеспечивают безопасность в быту и при выполнении определенных профессиональных видов работ, способствуют быстрому и экономичному передвижению при решении производственных задач (ускоренное передвижение, плавание, ходьба на лыжах, гребля, стрельба, управление автотранспортом, езда на мотоцикле и др.). Естественно, что этими умениями и навыками лучше владеет человек, занимающийся прикладными видами спорта, служебно-прикладным многоборьем, туризмом, автототоспортом, стрелковым спортом, водными и другими видами спорта и т. д.

Прикладные морально-волевые и физические качества — это обширный перечень необходимых для каждой профессиональной группы прикладных качеств, которые можно формировать на занятиях различными видами спорта.

Физические качества — быстрота, сила, выносливость, ловкость и подвижность в суставах (гибкость) необходимы во многих видах профессиональной деятельности, где специалистам для качественного выполнения работы требуется или повышенная общая выносливость, или быстрота, или сила отдельных групп мышц, или ловкость. Например, для сотрудников патрульно-постовой службы, помимо перечисленных физических качеств, требуется преимущественное развитие силы, выносливости и т. д. Заблаговременное акцентированное развитие этих физических качеств в процессе учебно-тренировочных занятий до профессионально требуемого уровня и является одной из задач ППФП.

Прикладные морально-волевые качества и свойства личности, необходимые будущему специалисту, могут формироваться как на учебно-тренировочных занятиях, так и самостоятельно. Нельзя сделать человека смелым, мужественным, отважным с помощью одних разговоров. Его обязательно надо ставить в условия, когда требуется проявить эти качества. Именно на спортивных тренировках, при регулярных самостоятельных занятиях физической подготовкой могут быть созданы условия, при которых проявляются такие волевые качества, как *настойчивость, решительность, смелость, выдержка, самообладание, самодисциплина.*

Направленным подбором упражнений, выбором видов спорта, спортивных игр можно акцентировано воздействовать на человека, способствуя формированию конкретных психических качеств и свойств личности, определяющих успешность профессиональной деятельности.

Многие спортивные и особенно игровые моменты, такие, как внезапность, неожиданность действий, быстротечность тактических замыслов и решений, могут моделировать возможные жизненные ситуации в коллективе при выполнении служебно-профессиональных задач. Воспитанные в процессе спортивной деятельности чувство коллективизма, выдержка, самообладание, уважение к соперникам, трудолюбие, самодисциплина, умение ориентироваться в сложных, быстро изменяющихся ситуациях переносятся в повседневную жизнь, накладывают отпечаток на профессиональную деятельность. Сознательное преодоление трудностей в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли и страха воспитывают волю, самодисциплину, уверенность в себе, в своих силах.

Прикладные специальные качества — это способность организма противостоять специфическим воздействиям внешней среды: холода и жары, укачивания в автомобиле, на море, в воздухе, недостаточного парциального давления кислорода в горах и др. Такие способности можно развивать путем закаливания, дозированной тепловой тренировки, специальными упражнениями, воздействующими на вестибулярный аппарат (кувырки, упражнения и действия на спортивных конструкциях), укреплением мышц брюшного пресса, упражнениями на выносливость, при которых возникает двигательная гипоксия и т. д.

Развитие специальных качеств в процессе профессионально-прикладной подготовки может происходить как с помощью специально подобранных упражнений, так и при регулярных занятиях соответ-

ствующим видом прикладного спорта. Отдельно необходимо обратить внимание на особенности неспецифической адаптации, которая предшествует специфической. В общем смысле под адаптацией подразумевают происходящий в организме человека приспособительный процесс к воздействию непривычных для него факторов (по характеру, силе, длительности и т. д.). Неспецифическая адаптация характеризуется как стресс и заключается в неспецифических изменениях общего характера, что позволяет повысить общую сопротивляемость к воздействию многих факторов (температурные перепады, инфекции, физические и психические нагрузки, радиация и т. п.). Любые занятия физической культурой и спортом запускают механизмы неспецифической адаптации. Дальнейшая узкая специализация в том или ином виде деятельности (спортивной или профессиональной) ведет к специфической адаптации, т. е. приспособлению к действию определенного фактора и, соответственно, развитию специальных (профессиональных) качеств.

Таким образом, результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Вопросы для самоконтроля:

1. Понятия «физическая культура», «спорт».
2. Средства физической культуры.
3. Формы физической подготовки в органах внутренних дел.
4. Цели физической подготовки в образовательных организациях МВД России.
5. Меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке.

Нормативные правовые акты:

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

Основная литература:

1. Торопов В. А. Физическая подготовка: учебник / Торопов В. А., Кудин В. А., Науменко С. В. и др. — СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2016. — 300 с.
2. Кикоть В. Я., Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2009. — 431 с.

Дополнительная литература:

1. Софья Великая: просим Томаса Баха пересмотреть решение об участии наших спортсменов на Олимпиаде без гимна и флага [Электронный ресурс] // Комсомольская правда. — Режим доступа: <https://www.spb.kp.ru/daily/26768/3800763/>. — Загл. с экрана.
2. Китаева М.В. Психология победы в спорте: учебное пособие. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. — 208 с.
3. Выступление на Совете по развитию физической культуры и спорта, спорта высших достижений, по подготовке и проведению XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 г. в Сочи, XXVII Всемирной летней универсиады 2013 г. в Казани здравоохранения [Электронный ресурс] // Официальный сайт Президента России. — Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/events/president/transcripts/5808>. — Загл. с экрана.
4. Ехать на Олимпиаду или нет. Кто что сказал о решении МОК [Электронный ресурс] // СпортЭкспресс.— Режим доступа: <https://www.sport-express.ru/olympics/pyeongchang2018/reviews/ehat-na-olimpiadu-ili-net-kto-cto-skazal-o-reshenii-mok-1344801/>. — Загл. с экрана.

ЛЕКЦИЯ 2

Основы теории и практики боевых приемов борьбы

Вопросы лекции:

1. История развития рукопашного боя.
2. Боевые приёмы борьбы в образовательных организациях системы МВД России.
3. Развитие рукопашного боя как спортивного единоборства.
4. Основы правомерности применения боевых приёмов борьбы.

Рукопашный бой — это разновидность боевой деятельности сотрудника органов внутренних дел в ближнем бою против одного или нескольких противников, с использованием приемов и действий из различных видов единоборств, а также подручных средств и табельного оружия.

Различные виды единоборств (спортивные, боевые) имеют, в основном, определенные ограничения по способу ведения поединка.

В таких видах, как бокс, каратэ, тхэквондо используется, в основном ударная, техника.

В борьбе дзюдо, самбо применяются различные броски, болевые приемы, удержания; в джиу-джитсу болевое воздействие осуществляется через захват.

Реальный рукопашный бой предполагает многообразие решаемых задач, что подразумевает многоплановость и всесторонность подготовки сотрудника органов внутренних дел. Сюда входят умения вести бой без оружия против преступника, вооруженного холодным оружием, оказывать противодействие более сильному противнику или нескольким правонарушителем одновременно, эффективно использовать приемы рукопашного боя в условиях ограниченного пространства, на ближней дистанции, осуществлять освобождение от захватов и обхватов, удушений, владеть способами досмотра, различными вариантами связывания.

Рукопашный бой, вооружая сотрудников органов внутренних дел специфическими навыками и умениями, служит также и эффективным средством общей физической подготовки, способствуя развитию двигательных качеств и психологической устойчивости к воздействию различных экстремальных факторов.

В лекции рассматриваются вопросы истории рукопашного боя, раскрываются цели и задачи, приводится классификация и систематика действий и приемов, а также правовые основы, регламентирующие применение боевых приемов борьбы.

Вопрос 1. История развития рукопашного боя

На Руси в средние века рукопашный бой и различные единоборства имели выраженные национальные особенности. Всем известны кулачные бои, которые были широко распространены по всей Руси и до сих пор в некоторых местах проводятся на Масленицу и другие народные праздники. Славянские воины отличались доблестью и мужеством, что зафиксировано в многочисленных летописях. Так, например, в западноевропейских сагах есть упоминание о «длиннобородом» Ильдигизе (Илья Русский), который во главе отряда славянских воинов успешно сражался на стороне готов против римлян. Позднее он был принят на службу к византийскому императору Юстиниану начальником отряда дворцовой стражи.

Эффективность системы подготовки славянских воинов подтверждается многочисленными победами в поединках, сведения о которых дошли к нам из глубины веков. Так, Мстислав Удалой одержал победу над князем косогоров Редеем, Никита Кожемяка победил богатыря из племени печенегов.

В летописи XII в. говорится о жившем в Переславле Русском богатыре Демьяне Куденевице. В текстах описывается, как он с пятью товарищами и одним слугой сражался с отрядами врагов, многократно превосходивших по численности, и побеждал их. Известен подвиг Евпатия Коловрата, рязанского воеводы, который во времена татаро-монгольского нашествия сражался во главе небольшого отряда против войск хана Батые. Практически все русские воины погибли в неравном бою, однако врагов было уничтожено в 10 раз больше. Доблесть и мужество русских воинов настолько поразили Батые, что он отпустил на свободу оставшихся в живых пятерых ратников, а все погибшие были похоронены. Основы воинской подготовки на Руси закладывались с детских лет во время праздников, различных игрищ, где единоборства и боевые игры были обязательной составляющей. Сохранились многочисленные сведения о кулачных, палочных боях, которые были на Руси средством потехи и увеселения молодежи. Эти бои обычно проводились на праздники (каких в то время было немало), зимой действие могло происходить на льду. Из бойцов составлялись две стенки, выбирались стеношные атаманы, пелись специальные частушки под драку, проводились индивидуальные поединки и бой стенка на стенку. Всё действие происходило по строго определенным правилам, запрещающим бить лежачего, наносить удары в пах, спину и т. п.

В княжеских дружинах боевая подготовка была комплексной и включала в себя владение мечом, копьем, секирой, стрельбу из лука, верховую езду и т. п. Вооружение русских воинов, как правило, не включало тяжелых защитных лат и, соответственно, в бою приходилось в основном полагаться на силу, быстроту реакции, сноровку и т. д. Дружинники проводили также бои за овладение вершиной кургана, так называемые поминальные игрища, которые входили составной частью в обряд погребения павших товарищей (тризна).

Приобретать признаки системы и как-то оформляться русская школа боевых искусств стала лишь в XVII–XVIII вв. В 1647 г. увидел свет первый русский воинский устав «Учение и хитрость ратного строения пехотных людей», где значительное внимание было уделено приёмам и действиям с холодным оружием. В 1700 г. был издан первый строевой устав «Краткое обыкновенное учение», в котором излагались основы владения оружием со штыком. Документы, изданные в последующем, — Воинский устав (1716), Морской устав (1720) — также уделяли значительное внимание вопросам подготовки к штыковому бою. Так, например, воинский устав рассматривает последовательность обучения приемам штыкового боя. Обучение начинается на месте, без выпада, с различными поворотами в разные стороны, затем уже с выпадом, в разомкнутом и сомкнутом строю и т. д., предъявляются качественные требования к выполнению приемов — быстрота, четкость, сила.

Выдающимися российскими военачальниками П. А. Румянцевым, А. В. Суворовым, М. И. Кутузовым, Ф. Ф. Ушаковым, М. И. Драгомировым был внесен большой вклад в развитие отечественной школы рукопашного боя.

Так, А. В. Суворовым в его известных трудах «Наука побеждать» и «Полковое учение» были изложены такие ныне общеизвестные принципы обучения, как доступность обучения, последовательность, достаточность и необходимость, т. е. «учить войска тому, что необходимо на войне». Требования, которые выдвигал А. В. Суворов к офицерам, обучавшим солдат, предполагали показ, подробное растолкование, а также отсутствие жестокости и излишней торопливости. Заключительный этап обучения предполагал проведение комплексных тренировок штыкового боя, в том числе двухсторонние (сквозные) атаки, которые служили средством психологической подготовки к реальному штыковому бою.

Адмирал Ф. Ф. Ушаков, выдающийся российский флотоводец, также ввел на флоте подготовку к рукопашному бою и в качестве обучения использовал «абордажные игры».

В целом, в XVIII и XIX вв. в русской армии была одна из прогрессивных систем боевой подготовки, важной частью которой являлся и рукопашный бой. Однако к середине 50-х гг. XIX в. в русскую армию стали внедрять прусские порядки, что отрицательно сказалось на уровне боевой и физической подготовки войск. В результате чего была проиграна Крымская компания (1853–1856). Это послужило основанием для переработки содержания обучения.

В содержание подготовки включается фехтование (штыковой бой), гимнастика, а в 1861 г. разрабатываются новые «правила для применения штыка в бою». В этих правилах были разработаны: техника уколов, ударов штыком и прикладом, отбивов, обманов, передвижений, тактика их применения; было сделано описание свободного боя на штыках, а также приведен перечень и дано описание материального обеспечения занятий. Было разработано содержание комплексной тренировки и тактики группового рукопашного боя. В связи с этим в содержание занятий вводилось фехтование на ружьях с эластичным штыком и ежедневные тренировки по штыковому бою.

В Советском Союзе рукопашный бой как учебная дисциплина боевой подготовки постоянно совершенствовался и был одним из основных разделов физической подготовки, по которому в системе Всевобуча проводились занятия с бойцами Красной Армии. В 1919 г. была разработана первая программа по рукопашному бою. Как дополнение к «Строевому уставу пехоты РККА»¹ было утверждено руководство «Обучение штыковому бою», в котором излагалась методика комплексной тренировки по преодолению препятствий, рукопашному бою, метанию гранат и совершенствованию волевых качеств.

В 1922 г. в «Программу по физической подготовке Красной Армии» был включён раздел «Способы защиты и нападения без оружия», в том числе приёмы борьбы и бокса. Эта программа была предназначена для проведения комплексных соревнований по преодолению препятствий, метанию гранат и рукопашному бою в полевых условиях.

В 1922–1923 гг. в клубах РККА организовываются секции по физической культуре, где начинают проводиться занятия по разделам руко-

¹ Строевой устав пехоты РККА [Электронный ресурс] // Сайт «РККА». URL: <http://www.rkka.ru/docs/real/su38/main.htm> (дата обращения 13.02.2018).

пашного боя «Владение холодным оружием» и «Способы защиты и нападения без оружия». Это послужило развитию массового спорта в Красной Армии и способствовало подготовке судей по спорту.

Основоположниками отечественного рукопашного боя были В. А. Спиридонов и В. С. Ощепков, а позже, в 20–40-х гг., их последователями стали А. А. Харлампиев, В. П. Волков и др. Это послужило рождению советского боевого искусства «Рукопашный бой» («Самозащита без оружия» — самбо). Одним из создателей самбо был ветеран русско-японской войны 1905 г. В. А. Спиридонов (1883–1943). Система Спиридонова специально разрабатывалась для сотрудников НКВД, органов госбезопасности, пограничных и конвойных войск. Большой вклад в создание самбо внес преподаватель Московского института физкультуры В. С. Ощепков (1892–1937). Его заслуга заключалась в том, что он обогатил и расширил содержание дзюдо и разработал новую систему самозащиты для наших условий. Не А. А. Харлампиеву, а В. С. Ощепкову посвящен художественный фильм «Непобедимый», где главную роль сыграл актер А. Росточкий. То, чем занимался В. С. Ощепков, называлось «борьбой вольного стиля», или «борьбой в одежде — дзиу-до». Большой вклад внес В. С. Ощепков в становление и совершенствование рукопашного боя в Красной Армии.

Несмотря на проделанную работу в развитии единоборств в России, в сентябре 1937 г. В. С. Ощепков был арестован как «враг народа» или японский шпион и через 10 дней после ареста был убит в тюрьме, продемонстрировав свое искусство на палачах из НКВД в камере для допросов и пыток. Но руководящие органы, оценив силу и значение самбо, пришли к выводу, что «невидимое оружие пролетариата» (самбо) не должно иметь массового распространения. Его разделили на спортивное (для массовых занятий) и боевое (для работников НКВД и военных разведчиков, которых обучали не только броскам, но и специальным боевым приемам). Приемы борьбы также были включены в комплекс ГТО («Готов к Труд и Обороне») как раздел «Боевое самбо». В конце 30-х гг. борьба самбо была засекречена; с одной стороны, ею занимались сотрудники спецслужб, с другой — сотрудники НКВД и военной разведки. Сотрудники спецслужб делали упор на технику обезоруживания, задержания и конвоирования. Целью сотрудников НКВД и военной разведки являлось уничтожение противника в процессе ведения боевых действий, т. е. в условиях войны. В 1940 г. В. П. Волков, который прошел обучение как у В. А. Спиридонова, так и у В. С. Ощепкова, соединил содержание обеих систем и изложил их в учебнике для школ

НКВД. А. А. Харлампович (1906–1979) продолжил работу в этом направлении, подготовил учебник «Борьба самбо» (1949) и исключил из содержания удары, удушения, опасные броски, приемы самозащиты от вооруженного противника. В 1953 г. военным издательством с грифом «Для служебного пользования» было издано учебное пособие «Самбо. Специальные приемы»¹.

Вопрос 2. Боевые приёмы борьбы в образовательных организациях системы МВД России

Цель и задачи боевых приёмов борьбы. Занятия по боевым приемам борьбы проводятся с целью формирования навыков самозащиты, обезвреживания и задержания лиц, угрожающих общественному порядку или личной безопасности граждан, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости.

На занятиях по боевым приемам борьбы решаются следующие задачи:

— обучение боевым приемам борьбы и тренировка в выполнении этих приемов;

— обучение умелым действиям с использованием средств индивидуальной защиты, нападения, с применением наручников и использованием подручных средств в рукопашной схватке;

— выработка выносливости, ловкости, быстроты, силы, решительности, ориентировки и инициативы в процессе ведения рукопашных схваток;

— воспитание уверенности в своих силах, стремления сблизиться с противником и обезвредить его.

Раздел «Боевые приёмы борьбы» представляет собой часть дисциплины «Физическая подготовка» и изучает закономерности и особенности физического воспитания и совершенствования сотрудников в процессе занятий по физической подготовке.

Содержание этого раздела опирается на главные закономерности принципов теории деятельности, разработанных отечественными специалистами рукопашного боя.

В процессе обучения боевым приемам борьбы используются научные и организационные положения, разработанные теорией и организацией физической подготовки. В связи с тем, что структурной

¹ Харлампович А. А. Самбо. Специальные приемы: учебное пособие. М.: Воениздат, 1953. — 89 с.

основой частью боевых приёмов борьбы являются единоборства, содержание этого раздела составляют приёмы, двигательные действия, понятия, методические рекомендации и тактические положения, взятые из спортивных единоборств (борьба, бокс, фехтование и т. д.).

Необходимо подчеркнуть, что содержательный компонент позволит создать правильную систему знаний раздела «Боевые приёмы борьбы» дисциплины «Физическая подготовка».

Понятия раздела «Боевые приёмы борьбы». Боевые приёмы борьбы (БПБ) — это раздел служебной подготовки сотрудников органов внутренних дел, который реализуется в ближнем бою с целью самозащиты, обезвреживания и задержания правонарушителей, угрожающих общественному порядку или личной безопасности граждан.

Эти приемы выявлены и обоснованы в процессе боевой практики с учетом анатомии тела человека и биомеханических его движений, являются средством обучения сотрудников органов внутренних дел в подготовке к ведению рукопашных схваток.

Удар — это резкое сильное, контактное действие производимое рукой, ногой или оружием.

Отбив — движение, выполняемое конечностью (рукой, ногой) по оружию, конечности противника собственным оружием с целью отведения ударов в сторону от линии движения их к цели.

Конвоирование — доставление противника в заданном направлении при угрозе оружием или с помощью болевого приема.

Загиб — действие, когда конечность противника заводится назад (за спину, за голову).

Замок — соединение рук с использованием пальцев или захватом кистью руки предплечья другой.

Самостраховка — правильная группировка при падениях для предохранения тела от ушибов.

Под профессиональной прикладной подготовкой понимается подбор и применение таких средств, методов и форм физической подготовки, которые в наилучшей степени способствуют решению как общих, так и специальных задач для соответствующего рода деятельности.

Страховка — помощь и поддержка обучающегося при его падениях в процессе обучения упражнению.

Захват — контакт с противником с целью создать условия для проведения атакующего действия или, наоборот, помешать противнику провести атаку.

Передвижение — смена местонахождения спортсмена в пространстве с целью принятия удобного положения для ведения рукопашной схватки.

Нырок — быстрый уход партнера для принятия изготровки к ответному действию.

Изготровка к бою — удобное положение партнера по отношению к противнику, позволяющее осуществлять нападение или защиту.

Стойка — вертикальное положение занимающегося, которое применяется как исходное положение перед выполнением приема.

Дистанция — положение партнеров по отношению друг к другу, определяемое расстояние между ними; бывают дальними (когда контакт между партнерами достигается после совершения одного шага или скачка); средними (когда контакт с противником достигается за счет одного шага, выпада или скачка); ближними (когда контакт осуществляется без дополнительных действий).

Атака — действие стремительного нападения на противника в процессе единоборств. Атаки бывают простыми и сложными. Простые состоят из одного приема, которым возможно выведение из строя и уничтожение противника. Сложные атаки включают в себя: первое атакующее действие, развитие атаки, завершение или выход из неё. Первым атакующим действием, при удачном его проведении, она может завершиться. Для развития атаки используются наиболее эффективные приемы, следующие один за другим и заканчивающиеся таким, который бы обеспечил победу над противником. При неудачной атаке предусматриваются действия, необходимые для выхода из неё (отход, уход) и дальнейшего продолжения рукопашной схватки. Разновидностями атак являются *контратаки* — вид встречных атак на противника, начавшего свою, сложную атаку. Они начинаются на первое движение противника с целью упредить его в атаке.

Следует рассмотреть стандартные ситуации, когда необходимо применение боевых приемов борьбы. В настоящее время преступники в основном вооружены пистолетом, ножом, гранатой, подручными средствами (шило, нунчаки, цепь и др.)

В случае, когда вооруженный огнестрельным оружием преступник сталкивается с сотрудником органов внутренних дел, в содержание рукопашной схватки будут входить различные приёмы самозащиты при угрозе оружием (пистолетом).

В ситуации, когда оба противника не вооружены, основное содержание рукопашного боя будут составлять приемы без оружия:

различные удары руками и ногами, защиты от ударов, освобождения от захватов и обхватов, броски, болевые приемы. В другом варианте один из противников может быть вооружен. В этом случае возникает задача обезоружить противника.

Техническую сторону БПБ составляет система приемов и действий, используемых в соответствии с целями профессиональной деятельности сотрудника органов внутренних дел.

Классификация приемов и действий БПБ включает:

- подготовительные приёмы;
- приёмы нападения;
- приёмы защиты;
- специальные приёмы и действия.

К подготовительным приёмам относятся:

- положения, стойки, изготовки к бою;
- передвижения: шагом, скачком;
- приёмы самостраховки: группировки, кувырки, падения.

К приёмам нападения относятся:

- приёмы нападения с оружием (тычки, удары, уколы автоматом, удары палкой резиновой, удары ножом);
- приёмы нападения без оружия (удары рукой, ногой, болевые и удушающие приёмы, броски).

К приёмам защиты относятся:

- приёмы защиты с оружием (при уколе штыком, ударе стволом, ударе палкой); с использованием палки специальной; попыток обезоружить.

— *приёмы защиты без оружия:* от удара рукой, ногой, головой; освобождения от захватов и обхватов.

— *обезоруживание:* при угрозе автоматом, пистолетом, ножом, палкой;

— способы оказания помощи.

К специальным приёмам и действиям относятся:

- наружный досмотр;
- связывание и надевание наручников;
- сопровождение.

Оценка за проведение курсантами БПБ определяется качеством выполнения заданий. Содержание заданий зависит от пройденного материала учебной программы по физической подготовке. Например, «Силовое задержание преступника. Находясь сзади нарушителя, болевым приёмом задержать, обезоружить его и конвоировать в заданном направлении» —

для курсантов 1-го курса; «Силовое задержание преступника. Идущего навстречу нарушителя задержать любым способом, с дальнейшим надеванием на него наручников, провести наружный осмотр и конвоировать в нужном направлении» — для курсантов 3-го курса.

Задания для оценки курсантов составляются и включаются в экзаменационные билеты кафедрой физической подготовки и прикладных единоборств.

В экзаменационный билет входят 5 заданий из 5 различных задач, которые решаются с помощью БПБ:

1) задержание правонарушителя с угрозой применения табельного оружия или силовое, с последующим его сопровождением, включая надевание наручников наружный осмотр или связывание;

2) защита от нападения преступника, пытающегося нанести удар (предметом, ножом, ногой, рукой или головой), с последующим задержанием с угрозой применения табельного оружия или силовым задержанием;

3) освобождение от захвата или обхвата, выполняемого преступником, делающим попытку заблокировать действия сотрудника полиции, повалить его на землю, завладев при этом табельным оружием, спецсредствами с последующим силовым задержанием или задержанием с угрозой применения табельного оружия;

4) обезоруживание преступника, угрожающего оружием на близкой дистанции, с последующим его силовым задержанием или задержанием с угрозой применения табельного оружия;

5) оказание помощи другому сотруднику полиции или гражданину при нападении, угрозе ему применением оружия или задержание преступника во взаимодействии с напарником (силовое задержание или задержание с угрозой применения табельного оружия).

Содержание заданий, включённых в экзаменационный билет, проверяющий не зачитывает курсанту непосредственно в ходе сдачи зачётов (экзаменов). Право выбора конкретных приёмов, используемых для выполнения задания, предоставляются курсанту.

Сдача боевых приёмов борьбы осуществляется на партнере, не оказывающим сопротивления, который выполняет команды проверяемого, и прекращается по сигналу партнёра о завершении приема (голосом, хлопком по телу) или по команде проверяющего «отпустить захват».

Задание считается выполненным, если выбранные курсантом приемы и действия соответствует содержанию задания, проведены согласно описанию, представленному в наставлении по организации физической

подготовке сотрудников органов внутренних дел, учебно-методической литературе, быстро, чётко и уверенно.

Проверка и оценка по боевым приёмам борьбы. Уровень владения БПБ курсантами, слушателями образовательных организаций оценивается по результату решения 5 задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, и определяется:

- «отлично» — если решено 5 задач;
- «хорошо» — если решены 4 задачи;
- «удовлетворительно» — если решены 3 задачи;
- «неудовлетворительно» — в остальных случаях.

Решение задачи, связанной с ограничением свободы передвижения ассистента, оценивается: «выполнено» и «не выполнено».

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

«Не выполнено» — если сотрудник неэффективно защитился от атакующих действий, не подавил сопротивление, не ограничил свободу передвижения ассистента, медленно, неуверенно или не в соответствии с описанием выполнил боевой прием борьбы.

Вопрос 3. Развитие рукопашного боя как спортивного единоборства

Годовой календарь соревнований Федерации рукопашного боя (ФРБ) включает 20–25 соревнований республиканского уровня. Мастера рукопашного боя принимают участие в турнирах по кикбоксингу, дзюдо, самбо, боксу, карате-до.

Начало развитию рукопашного боя как самостоятельного вида было положено в рядах Красной Армии для подготовки бойцов к ведению боевых действий.

В 1923 г. в Москве В. А. Спиридонов с группой энтузиастов проанализировал национальные виды самообороны и к середине 30-х гг.

была выработана система, которая послужила основой нового вида единоборств, — рукопашного боя.

Анализ литературных источников показал, что школа В. С. Ощепкова в Москве подготовила многих специалистов рукопашного боя и самбо, наиболее известные из них — И. Васильев, Н. Школьников, Л. Турин, Н. Галковский, А. Харлампиев.

25–26 ноября 1939 г. в Ленинграде был проведен первый Чемпионат СССР, который проводился по круговой системе и собрал 56 бойцов выступавших в 8 весовых категориях. Эта дата считается рождением спортивного рукопашного боя в нашей стране. Данный вид спорта до 1991 г. возглавляла Всесоюзная федерация рукопашного боя под эгидой ВФДСО «Динамо», но после распада СССР она была упразднена. В 1992 г. был проведен 1-й Чемпионат России по рукопашному бою, а в 1997 г. — 1-й Чемпионат образовательных учреждений МВД России.

Соревнования по рукопашному бою состоят из 2 туров:

1) демонстрация техники выполнения приемов и действий против вооруженного противника;

2) поединки, в которых разрешены удары руками, ногами, различные броски, удержания, болевые и удушающие приемы.

В поединках удары рукой составляют 45 % от общего количества технических действий, удары ногой — 31 %, броски — 15 %, удержания, удушающие и болевые приемы — в среднем по 3 %.

Вопрос 4. Основы правомерности применения боевых приемов борьбы

Сотрудники органов внутренних дел имеют право применять физическую силу, в том числе и приемы рукопашного боя (боевые приемы борьбы), для пресечения преступлений и административных правонарушений, для задержания лиц их совершивших, преодоления противодействия законным требованиям, если ненасильственные способы не обеспечивают выполнения служебных обязанностей (см. федеральный закон «О полиции»).

Наиболее часто применяемые в служебной практике приёмы приведены в таблице.

**Приемы, наиболее часто применяемые в служебной практике
сотрудников органов внутренних дел**

Направление для применения приёмов	Применяемые приёмы	Количественная оценка частоты применения приема в условных баллах¹
Броски	Задняя подножка	390
Болевые приёмы	Загиб руки за спину рывком	323
Болевые приёмы лёжа	Рычаг локтя через бедро	231
Удушающие приёмы	На шею (плечом, предплечьем)	424
Освобождение от захватов обхватов	Одежда на груди	312
Удары ногами, руками	Кулаком, ногой вперёд	554
Защита от ударов	Уходы, отбивы	445, 420
Защита от летящих предметов	Уходы, уклоны	458, 435
Наружный осмотр	Под воздействием болевого приёма	321

Оценка применения приемов в условных баллах:

- высокая частота применения (302 балла и выше);
- средняя частота применения (130–301 балл);
- низкая частота применения (менее 130 баллов).

Правовую основу применения сотрудниками органов внутренних дел боевых приемов борьбы составляют федеральный закон «О полиции» и Уголовный кодекс Российской Федерации.

¹ Оценка применения приемов в условных баллах.

**Извлечение из федерального закона
от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции»**

Статья 18. *Право на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.*

1. Сотрудник полиции имеет право на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия лично или в составе подразделения (группы) в случаях и порядке, предусмотренных федеральными конституционными законами, настоящим Федеральным законом и другими федеральными законами.

2. Перечень состоящих на вооружении полиции специальных средств, огнестрельного оружия и патронов к нему, боеприпасов устанавливается Правительством Российской Федерации. Не допускается принятие на вооружение полиции специальных средств, огнестрельного оружия и патронов к нему, боеприпасов, которые наносят чрезмерно тяжелые ранения или служат источником неоправданного риска.

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

4. Сотрудник полиции обязан проходить специальную подготовку, а также периодическую проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

5. Содержание программ специальной подготовки сотрудников полиции определяется федеральным органом исполнительной власти в сфере внутренних дел.

6. Право на применение световых и акустических специальных средств, а также средств разрушения преград имеет сотрудник полиции, получивший в установленном порядке соответствующий допуск.

7. Сотрудник полиции, не прошедший проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, проходит аттестацию на соответствие замещаемой должности. До вынесения решения о соответствии замещаемой должности сотрудник полиции отстраняется от выполнения обязанностей, связанных

с возможным применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

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

9. Сотрудник полиции не несет ответственность за вред, причиненный гражданам и организациям при применении физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия, если применение физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия осуществлялось по основаниям и в порядке, которые установлены федеральными конституционными законами, настоящим Федеральным законом и другими федеральными законами.

Статья 19. *Порядок применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.*

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

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

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

4. Сотрудник полиции обязан оказать гражданину, получившему телесные повреждения в результате применения физической силы,

специальных средств или огнестрельного оружия, первую помощь, а также принять меры по предоставлению ему медицинской помощи в возможно короткий срок.

5. О причинении гражданину телесных повреждений в результате применения сотрудником полиции физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия полиция в возможно короткий срок, но не более 24 часов, уведомляет близких родственников или близких лиц гражданина.

6. О каждом случае причинения гражданину ранения либо наступления его смерти в результате применения сотрудником полиции физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия уведомляется прокурор в течение 24 часов.

7. Сотрудник полиции обязан по возможности сохранить без изменения место совершения преступления, административного правонарушения, место происшествия, если в результате применения им физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия гражданину причинено ранение либо наступила его смерть.

8. О каждом случае применения физической силы, в результате которого причинен вред здоровью гражданина или причинен материальный ущерб гражданину либо организации, а также о каждом случае применения специальных средств или огнестрельного оружия сотрудник полиции обязан сообщить непосредственному начальнику либо руководителю ближайшего территориального органа или подразделения полиции и в течение 24 часов с момента их применения представить соответствующий рапорт.

9. В составе подразделения (группы) сотрудник полиции применяет физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие в соответствии с федеральным законом, руководствуясь приказами и распоряжениями руководителя этого подразделения (группы).

Статья 20. Применение физической силы.

1. Сотрудник полиции имеет право лично или в составе подразделения (группы) применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, если несиловые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей, в следующих случаях:

1) для пресечения преступлений и административных правонарушений;

2) для доставления в служебное помещение территориального органа или подразделения полиции, в помещение муниципального органа,

в иное служебное помещение лиц, совершивших преступления и административные правонарушения, и задержания этих лиц;

3) для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции.

2. Сотрудник полиции имеет право применять физическую силу во всех случаях, когда настоящим федеральным законом разрешено применение специальных средств или огнестрельного оружия.

Статья 21. Применение специальных средств.

1. Сотрудник полиции имеет право лично или в составе подразделения (группы) применять специальные средства в следующих случаях:

1) для отражения нападения на гражданина или сотрудника полиции;

2) для пресечения преступления или административного правонарушения;

3) для пресечения сопротивления, оказываемого сотруднику полиции;

4) для задержания лица, застигнутого при совершении преступления и пытающегося скрыться;

5) для задержания лица, если это лицо может оказать вооруженное сопротивление;

6) для доставления в полицию, конвоирования и охраны задержанных лиц, лиц, заключенных под стражу, подвергнутых административному наказанию в виде административного ареста, а также в целях пресечения попытки побега, в случае оказания лицом сопротивления сотруднику полиции, причинения вреда окружающим или себе;

7) для освобождения насильственно удерживаемых лиц, захваченных зданий, помещений, сооружений, транспортных средств и земельных участков;

8) для пресечения массовых беспорядков и иных противоправных действий, нарушающих движение транспорта, работу средств связи и организаций;

9) для остановки транспортного средства, водитель которого не выполнил требование сотрудника полиции об остановке;

10) для выявления лиц, совершающих или совершивших преступления или административные правонарушения;

11) для защиты охраняемых объектов, блокирования движения групп граждан, совершающих противоправные действия.

2. Сотрудник полиции имеет право применять следующие специальные средства:

1) палки специальные — в случаях, предусмотренных пунктами 1–5, 7, 8 и 11 части 1 настоящей статьи;

2) специальные газовые средства — в случаях, предусмотренных пунктами 1–5, 7 и 8 части 1 настоящей статьи;

3) средства ограничения подвижности — в случаях, предусмотренных пунктами 3, 4 и 6 части 1 настоящей статьи; при отсутствии средств ограничения подвижности сотрудник полиции вправе использовать подручные средства связывания;

4) специальные окрашивающие и маркирующие средства — в случаях, предусмотренных пунктами 10 и 11 части 1 настоящей статьи;

5) электрошоковые устройства — в случаях, предусмотренных пунктами 1–5, 7 и 8 части 1 настоящей статьи;

6) светошокковые устройства — в случаях, предусмотренных пунктами 1–5, 7 и 8 части 1 настоящей статьи;

7) служебных животных — в случаях, предусмотренных пунктами 1–7, 10 и 11 части 1 настоящей статьи;

8) световые и акустические специальные средства — в случаях, предусмотренных пунктами 5, 7, 8 и 11 части 1 настоящей статьи;

9) средства принудительной остановки транспорта — в случаях, предусмотренных пунктами 9 и 11 части 1 настоящей статьи;

10) средства сковывания движения — в случаях, предусмотренных пунктами 1–5 части 1 настоящей статьи;

11) водометы — в случаях, предусмотренных пунктами 7, 8 и 11 части 1 настоящей статьи;

12) бронемшины — в случаях, предусмотренных пунктами 5, 7, 8 и 11 части 1 настоящей статьи;

13) средства защиты охраняемых объектов (территорий), блокирования движения групп граждан, совершающих противоправные действия, — в случаях, предусмотренных пунктом 11 части 1 настоящей статьи;

14) средства разрушения преград — в случаях, предусмотренных пунктами 5 и 7 части 1 настоящей статьи.

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

Статья 22. Запреты и ограничения, связанные с применением специальных средств.

1. Сотруднику полиции запрещается применять специальные средства:

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

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

2. Специальные средства применяются с учетом следующих ограничений:

1) не допускается нанесение человеку ударов палкой специальной по голове, шее, ключичной области, животу, половым органам, в область проекции сердца;

2) не допускается применение водометов при температуре воздуха ниже 0 °С;

3) не допускается применение средств принудительной остановки транспорта в отношении транспортных средств, предназначенных для перевозки пассажиров (при наличии пассажиров), транспортных средств, принадлежащих дипломатическим представительствам и консульским учреждениям иностранных государств, а также в отношении мотоциклов, мотоколясок, мотороллеров и мопедов; на горных дорогах или участках дорог с ограниченной видимостью; на железнодорожных переездах, мостах, путепроводах, эстакадах, в туннелях;

4) установка специальных окрашивающих средств на объекте осуществляется с согласия собственника объекта или уполномоченного им лица, при этом сотрудником полиции принимаются меры, исключающие применение указанных средств против случайных лиц.

3. Применение водометов и бронемашин осуществляется по решению руководителя территориального органа с последующим уведомлением прокурора в течение 24 часов.

4. Иные ограничения, связанные с применением сотрудником полиции специальных средств, могут быть установлены федеральным органом исполнительной власти в сфере внутренних дел.

5. Допускается отступление от запретов и ограничений, установленных частями 1 и 2 настоящей статьи, если специальные средства применяются по основаниям, предусмотренным частью 1 статьи 23 настоящего федерального закона.

Извлечения из Уголовного кодекса Российской Федерации

Статья 37. Необходимая оборона.

1. Не является преступлением причинение вреда посягающему лицу в состоянии необходимой обороны, т. е. при защите личности и прав обороняющегося или других лиц, охраняемых законом интересов общества или государства от общественно опасного посягательства, если это посягательство было сопряжено с насилием, опасным для жизни обороняющегося или другого лица, либо с непосредственной угрозой применения такого насилия.

2. Защита от посягательства, не сопряженного с насилием, опасным для жизни обороняющегося или другого лица, либо с непосредственной угрозой применения такого насилия, является правомерной, если при этом не было допущено превышения пределов необходимой обороны, т. е. умышленных действий, явно не соответствующих характеру и опасности посягательства.

2.1. Не являются превышением пределов необходимой обороны действия обороняющегося лица, если это лицо вследствие неожиданности посягательства не могло объективно оценить степень и характер опасности нападения (часть 2. 1 введена федеральным законом от 8 декабря 2003 г. № 162-ФЗ)¹.

3. Положения настоящей статьи в равной мере распространяются на всех лиц независимо от их профессиональной или иной специальной подготовки и служебного положения, а также независимо от возможности избежать общественно опасного посягательства или обратиться за помощью к другим лицам или органам власти.

Статья 38. Причинение вреда при задержании лица, совершившего преступление.

1. Не является преступлением причинение вреда лицу, совершившему преступление, при его задержании для доставления органам власти и пресечения возможности совершения им новых пре-

¹ Федеральный закон от 8 декабря 2003 г. № 162-ФЗ «О внесении изменений и дополнений в Уголовный кодекс Российской Федерации // СПС «КонсультантПлюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_45408/ (дата обращения 14.03.2018).

ступлений, если иными средствами задержать такое лицо не представлялось возможным и при этом не было допущено превышения необходимых для этого мер.

2. Превышением мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступление, признается их явное несоответствие характеру и степени общественной опасности совершенного задерживаемым лицом преступления и обстоятельствам задержания, когда лицу без необходимости причиняется явно чрезмерный, не вызываемый обстановкой вред. Такое превышение влечет за собой уголовную ответственность только в случаях умышленного причинения вреда.

Статья 39. Крайняя необходимость.

1. Не является преступлением причинение вреда охраняемым уголовным законом интересам в состоянии крайней необходимости, то есть для устранения опасности, непосредственно угрожающей личности и правам данного лица или иных лиц, охраняемым законом интересам общества или государства, если эта опасность не могла быть устранена иными средствами и при этом не было допущено превышения пределов крайней необходимости.

2. Превышением пределов крайней необходимости признается причинение вреда, явно не соответствующего характеру и степени угрожавшей опасности и обстоятельствам, при которых опасность устранялась, когда указанным интересам был причинен вред равный или более значительный, чем предотвращенный. Такое превышение влечет за собой уголовную ответственность только в случаях умышленного причинения вреда.

Таким образом, многообразие решаемых задач предполагает поиск и объединение в практичную систему наиболее действенных приемов из различных видов единоборств, а также совершенствование уже используемых приемов и действий.

Вопросы для самоконтроля:

1. Цели задачи боевых приемов борьбы.
2. Классификация приемов и действий в боевых приемах борьбы.
3. Проверка и оценка боевых приемов борьбы.
4. Содержание статьи 20 (Применение физической силы) федерального закона от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции».

Нормативные правовые акты:

1. Уголовный кодекс Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции».

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

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

Основная литература:

1. Торопов В. А. Физическая подготовка: учебник / Торопов В. А., Кудин В. А., Науменко С. В. и др. — СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2016. — 300 с.

2. Рукопашный бой и спортивные единоборства: учебник для курсантов и слушателей военного института физической культуры. — СПб.: ВИФК, 2005. — 431 с.

Дополнительная литература:

1. Торопов В. А. Физическая подготовка: учебное пособие. — СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2008. — 311 с.

2. Торопов В. А., Куликов М. Л., Ушенин А. И. Рекомендации по организации и проведению учебных занятий по физической подготовке: учебное пособие. — СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2010. — 50 с.

3. Кикоть В. Я., Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2009. — 431 с.

ЛЕКЦИЯ 3

Основы здорового образа жизни

Вопросы лекции:

1. Понятие о физическом, психическом и нравственном здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие.
2. Распорядок дня, режим труда и отдыха, рациональное питание.
3. Личная и общественная гигиена. Гигиена сна. Гигиена спортивных мест занятий. Закаливание организма. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Форма одежды для занятий физическими упражнениями и спортом.

Вопрос 1. Понятие о физическом, психическом и нравственном здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие

Забота о своем здоровье является прямой обязанностью каждого человека. Однако нередко в наше время бывает так, что молодые люди к 25–30 годам в результате вредных привычек, несоблюдении режима доходят до такого болезненного состояния, когда уже необходимо принимать какие-то экстренные меры по сохранению здоровья.

Большая Советская Энциклопедия под здоровьем понимает естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений¹. В Уставе Всемирной организации здравоохранения Здоровье определяется как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов². Здоровье, с некоторой долей условности, можно разделить на физическое, психическое и нравственное.

Физическое здоровье подразумевает слаженную работу всех органов и систем организма человека, и соответственно, целостный организм правильно развивается и функционирует.

Психическое здоровье во многом определяется состоянием центральной нервной системы (в том числе головного мозга) и включает в себя качество мышления, уровень развития памяти, степень концентрации внимания, эмоциональную стабильность и устойчивость, развитость волевых качеств.

¹ Здоровье [Электронный ресурс] // Большая советская энциклопедия. URL: <https://gufo.me/dict/bse/Здоровье> (дата обращения 17.03.2018).

² Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс] // Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации «Кодекс». URL: <http://docs.cntd.ru/document/901977493> (дата обращения 24.02.2018).

Нравственное здоровье предполагает наличие морально-этических установок и принципов, которые определяют основы социальной жизни человека. В качестве важнейших признаков нравственного здоровья человека выделяют его сознательное отношение к труду, стремление к овладению сокровищами национальной и мировой культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранить физическое, психическое и нравственное здоровье.

Высокий уровень здоровья и активности человека позволяет продлить молодость, продолжать заниматься созидательным трудом. Это отражено в известной фразе «не позволяй душе лениться». Известный академик Н. М. Амосов в свое время предложил ввести термин «количество здоровья» как критерий психофизических резервов человеческого организма.

Известно, что через легкие человека в спокойном состоянии может проходить в минуту 5–9 л воздуха. У некоторых спортсменов высокого класса этот показатель может достигать 150 л в минуту, что превышает среднестатистическую норму в 30 раз (это является показателем резерва организма).

Рассмотрим показатели сердца, например, показатели его мощности. Так, минутный объем выбрасываемой сердцем крови в покое составляет 4 л. При активной физической нагрузке этот показатель увеличивается в 5 раз, до 20 л крови; таким образом, резерв организма составляет в этом случае 5. С помощью специальных функциональных проб можно определить резервы и других органов — почек, печени и т. д. Таким образом, с точки зрения количественных показателей резервов организма здоровье можно определить как максимальную производительность тех или иных органов без нарушения качества их функционирования.

Структура резервов организма может быть представлена в следующем виде:

- 1) биохимические;
- 2) физиологические (клетки, органы, системы);
- 3) психические.

Скажем, физиологические реакции на клеточном уровне у спортсмена-спринтера высокого класса позволяют показать результат на «стометровке» на уровне 10 с. Возникает закономерный вопрос — возможно ли дальнейшее улучшение этого результата? Проведенные исследования показали, что такая возможность есть, но рост возможен в пределах десятых долей секунды. Ограничения в данном случае определяются скоростью распространения импульса по нервным волокнам и минимально необходимым временем на сокращение — расслабление скелетных мышц.

Можно выделить следующие основные составляющие ЗОЖ:

- правильно составленный режим, рационально сочетающий труд и отдых;
- отсутствие вредных привычек;
- оптимальная двигательная активность человека;
- соблюдение правил личной гигиены;
- комплекс мероприятий по закаливанию организма;
- рационально подобранное питание и т. п.

Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Существует взаимозависимость деятельности скелетной мускулатуры, опорно-двигательного аппарата и внутренних органов. Недостаток двигательной активности нарушает нервно-рефлекторные связи, что ведет к рассогласованию деятельности сердечно-сосудистой и других систем организма, развитию заболеваний. Нормальная работа организма человека, поддержание и сохранение здоровья предполагает оптимальную дозу двигательной активности, которая может быть измерена в показателях затрат энергии. Средняя величина энерготрат составляет примерно 3000–3500 ккал в сутки. Из этого количества часть (примерно 1500–1700 ккал) расходуется на мышечную активность, остальная часть на поддержание жизнедеятельности организма (работу систем органов дыхания, кровообращения, пищеварения и т. д.). Эти показатели являются усредненными и могут сдвигаться в ту или иную сторону в зависимости от уровня двигательной активности.

Экономическое развитие приводит к значительному сокращению затрат энергии на мышечную деятельность. Человек стал в сутки меньше тратить энергии на мышечную работу примерно на 500–750 ккал. Было установлено, что минимальная пороговая величина энерготрат должна быть 7,5 ккал в минуту. В нынешних условиях современной

жизни интенсивность затрат энергии составляет порядка 2–3 ккал в минуту, что в 3–3,5 раза меньше требуемых величин. Чтобы компенсировать эту разницу, необходимо дополнительно выполнять физические упражнения с энергозатратами не менее 400–500 ккал в сутки. В настоящее время в экономически развитых странах только около 20 % от общей численности населения имеют достаточную физическую нагрузку на уровне необходимого минимума. Остальные 80 % населения имеют недостаточную двигательную активность с энергозатратами ниже необходимого уровня для поддержания здоровья. Недостаток двигательной активности у людей среднего возраста приводит к снижению функциональных возможностей организма, к тому, что болезни «молодеют». Исследования показали, что величина максимального потребления кислорода (МПК), являющаяся показателем аэробных возможностей организма, т. е. основой общей выносливости человека, за последние годы снизилась у мужчин с 45 до 36 мл/кг. При этом снижение МПК до уровня меньше 34 мл/кг считается плохим показателем. На сегодняшний день мы можем говорить о том, у значительной части населения в развитых странах проявляются синдромы гипокинезии, т. е. состояния недостаточной двигательной активности. При гипокинезии наблюдается снижение темпа и ограничение движений с сопутствующим комплексом органических и функциональных изменений. В частности, это проявляется в том, что снижается общий обмен веществ; происходят нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы; снижается вентиляция легких; происходит застой в печени; нарушаются процессы всасывания в пищеварительном тракте; возникают отеки; снижается подвижность в суставах; происходит атрофия скелетных мышц с заменой мышечной ткани (белка) на жировую ткань; происходят нарушения в центральной нервной системе, когда страдает психическая и эмоциональная сферы человека и т. д. Генетика человеческого организма предполагает интенсивную физическую деятельность. Так, у взрослого мужчины в среднем около 40 % общей массы тела составляют скелетные мышцы, которые природой запрограммированы на физическую работу, и соответственно, все остальные органы — на обслуживание этой работы. «Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем»¹, — писал

¹ Цит. по: Физическая активность и долголетие [Электронный ресурс] // Официальный сайт Елены Борисовой. URL: <https://borisova.org/физическая-активность-и-долголетие> (дата обращения 13.03.2018).

академик В. В. Парин (1969). Скелетные мышцы, генерируя мощный поток энергии, стимулируют тонус центральной нервной системы, способствуют движению венозной крови по направлению к сердцу (так называемый мышечный насос), создают необходимые предпосылки для функционирования и нормального развития всей костно-мышечной структуры человека. Существует «энергетическое правило скелетных мышц», выдвинутое И. А. Аршавским, в соответствии с которым двигательная активность стимулирует возрастание энергетического потенциала как на клеточном уровне, так и на уровне целостного организма с соответствующими изменениями в работе органов и систем. Возрастание интенсивности двигательной деятельности, в оптимальных границах, позволяет полнее реализовать заложенную генетическую программу, повысить энергетический потенциал, функциональные возможности организма и, соответственно, качество и продолжительность жизни.

Эффект от физических упражнений может быть общим и специальным. Кроме того, нужно учитывать и определенные факторы риска. Общий эффект физической активности связан с тем, что она позволяет ликвидировать дефицит движений и связанных с ним энергетических затрат. Энергозатраты при двигательной активности прямо пропорциональны даваемой нагрузке, т. е. длительности и интенсивности работы. Другой эффект от физических упражнений связан с повышением устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды (стрессовые ситуации, гипоксия, разница температур, травмы, радиация и т. п.). Повышается иммунитет организма и, как следствие, уровень устойчивости к различным заболеваниям. Необходимо, однако, отметить, что применение предельных физических нагрузок, как это бывает в большом спорте, с выходом на пик спортивной формы, может приводить к противоположному эффекту, когда иммунитет угнетается и снижается сопротивление организма к различным вирусным и инфекционным заболеваниям. Такой отрицательный эффект может быть и при любительских занятиях спортом, когда человек не рассчитал свои возможности и желания и чрезмерно для своего уровня подготовленности, увеличил нагрузку. Специальный эффект от физических упражнений связан с усилением функций тех органов и систем, которые в наибольшей мере задействованы в данном виде двигательной активности. Например, это может быть повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы у бегуна на средние дистанции.

Вопрос 2. Распорядок дня, режим труда и отдыха, рациональное питание

Режим дня (трудовая деятельность, отдых, питание) имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать свой распорядок дня, исходя из конкретных условий своей жизни.

Важно соблюдать следующий распорядок дня:

- вставать ежедневно в одно и то же время;
- регулярно заниматься утренней гимнастикой;
- питаться в установленные часы;
- чередовать умственный труд с физическими упражнениями;
- соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви; работать и спать в хорошо проветриваемом помещении;
- ложиться спать в одно и то же время.

Следующей составляющей здорового образа является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон — равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, т. е. мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, работы и хорошего самочувствия, мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна — избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон — соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых продуктах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не синтезируются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания, усвоения и всасывания пищевых продуктов, но и их транспортировку к тканям до полного их усвоения на клеточном уровне.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и жизнедеятельности.

Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету.

Немаловажное влияние оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит, в силу существующих между ними взаимосвязей, к перестройке сложившейся структуры природно-территориальных компонентов. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, в свою очередь, сказывается на состоянии здоровья людей, эффект «озоновой дыры» влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы — на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод — на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни. Необходимо иметь в виду, что здоровье, полученное от природы, только на 5 % зависит от родителей, а на 50 % — от условий, нас окружающих.

Гигиенические требования к питанию. Люди питаются по-разному, однако существует ряд требований, которые должны соблюдаться. Прежде всего, пища должна быть разнообразной и полноценной, т. е. содержать в нужном количестве и в определенных соотношениях все основные питательные вещества. Нельзя допускать переедания, оно ведет к ожирению. Весьма вредно для здоровья и питание с систематическим введением непомерных количеств какого-либо одного продукта или пищевых веществ одного класса (например, обильное введение жиров и углеводов, повышенное потребление поваренной соли).

Промежутки между приемами пищи должны быть не слишком большими (не более 5–6 часов). Вредно принимать пищу только 2 раза в день, но чрезмерными порциями, так как это создает слишком большую нагрузку для кровообращения. Здоровому человеку лучше питаться 3–4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким — ужин. Вредно во время еды читать, решать сложные и ответственные задачи. Нельзя торопиться есть, обжигаясь горячей пищей, глотать большие куски пищи, не пережевывая. Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку — без горячих блюд.

Необходимо подчеркнуть, что знание гигиенических средств физической культуры и умелое их использование способствует оздоровлению организма занимающихся, повышает их работоспособность, устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов, укрепляет центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат и весь организм как единое целое. Использовать эти средства необходимо под контролем специалистов физической культуры и медицинских работников.

Кроме этого, необходимо учитывать объективный фактор воздействия на здоровье — наследственность. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальную информацию структуры клетки.

Влияют на наше здоровье и биологические ритмы. Одной из важнейших особенностей процессов, протекающих в живом организме, является их ритмический характер.

В настоящее время установлено, что свыше 300 процессов, протекающих в организме человека, подчинены суточному ритму.

Оптимальный двигательный режим — важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

По утверждению американских врачей, полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом, так как каждая ступенька дарит человеку 4 с жизни, преодоление 70 ступенек сжигает 28 кал.

Способ достижения гармонии человека один — систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально

входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья — это нужно для того, чтобы, занимаясь физическими упражнениями не причинить себе вреда. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца.

При заболевании органов дыхания рекомендуют лишь общеразвивающую гимнастику. Нельзя делать физические упражнения при выраженном сердцебиении, головокружении, головной боли и др.

Не следует заниматься сразу после болезни. Нужно выдержать определенный период времени, чтобы функции организма восстановились; только тогда физкультура принесет пользу.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Таким образом, улучшается физическое состояние организма, и, как следствие, физическая подготовленность занимающихся. В результате этого физические нагрузки переносятся намного легче, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. При занятиях физическими упражнениями в организме синтезируются гормоны — эндорфины, гормоны радости, — в результате чего у вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность будет улучшаться из года в год, а вы сохраните хорошую форму на протяжении длительного времени.

Изменения физиологических функций вызываются и другими факторами внешней среды и зависят от времени года, содержания в продуктах питания витаминов и минеральных солей. Совокупность всех этих факторов (раздражителей разной эффективности) оказывает

либо стимулирующее, либо угнетающее воздействие на самочувствие человека и протекание жизненно важных процессов в его организме. Следовательно, человеку следует приспособляться к явлениям природы и ритму их колебаний. Психофизические упражнения и закаливание организма помогают человеку уменьшить зависимость от метеоусловий и перепадов погоды, способствуют его гармоническому единению с природой.

Для нормального функционирования головного мозга нужны не только кислород и питание, но и информация от органов чувств. Особенно стимулирует психику новизна впечатлений, вызывающая положительные эмоции. Под влиянием красоты природы человек успокаивается, а это помогает ему отвлечься от обыденных, неприятных мелочей. Уравновешенный, он приобретает способность смотреть вокруг себя словно сквозь увеличительное стекло. Обиды, спешка, нервозность, столь частые в нашей жизни, растворяются в великом спокойствии природы и ее бескрайних просторах.

Человек — продукт природы, природа создала его и выделила из среды, наградив сознанием. Следовательно, все, что нужно человеку, он должен найти в природе и в себе.

Очень важно отметить благоприятное состояние воздушной среды при мышечной деятельности, в том числе и при занятиях физическими упражнениями, так как при этом увеличивается легочная вентиляция, теплообразование и т. д. В спортивной практике санитарно-гигиенические исследования воздуха позволяют своевременно принять необходимые меры, обеспечивающие максимальные условия для занимающихся физической культурой и спортом.

Следует помнить, что поступление в помещение нужного количества чистого, свежего воздуха и удаление воздуха, загрязненного продуктами обмена, важно и необходимо.

В результате многолетнего опыта работы в области спортивной медицины четко определены основные задачи гигиены физических упражнений и спорта. Это изучение и оздоровление условий внешней среды, в которых происходят занятия физической культурой и спортом, и разработка гигиенических мероприятий, способствующих укреплению здоровья, повышению работоспособности, выносливости, росту спортивных достижений. Как уже отмечалось ранее, физические упражнения влияют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом. Однако совершенствование функций различных его систем происходит не в одинаковой степени. Особенно от-

четливыми являются изменения в мышечной системе. Они выражаются в увеличении объема мышц, усилении обменных процессов, совершенствовании функций дыхательного аппарата. В тесном взаимодействии с органами дыхания совершенствуется и сердечно-сосудистая система. Занятия физическими упражнениями стимулирует обмен веществ, увеличивается сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. В связи с этим возрастает гигиеническое значение физических упражнений, если они проводятся на открытом воздухе. В этих условиях повышается их общий оздоровительный эффект, они оказывают закаляющее действие, особенно если занятия проводятся при низких температурах воздуха. При этом улучшаются такие показатели физического развития, как объем грудной клетки, жизненная ёмкость легких.

При проведении занятий в условиях холода совершенствуется теплорегуляционная функция, понижается чувствительность к холоду, уменьшается возможность возникновения простудных заболеваний. Помимо благоприятного воздействия холодного воздуха на здоровье отмечается повышение эффективности тренировок, что объясняется большой интенсивностью и плотностью занятий физическими упражнениями. Физические нагрузки должны нормироваться с учетом возрастных особенностей, метеорологических условий.

Говоря о гигиене физических упражнений, нельзя не вспомнить об утренней гимнастике и роли физкультурной паузы. Целью утренней гимнастики является ускорение перехода организма от сна к бодрствованию, к предстоящей работе и оказание общего оздоровительного воздействия. Гимнастические упражнения должны выполняться в хорошо проветриваемой комнате, при открытом окне или форточке, а при возможности — и на открытом воздухе. Зарядку следует сочетать с воздушной ванной. После окончания гимнастики полезно обтирание или обливание тела прохладной водой. Физкультурные паузы проводят в школе и на производстве, они являются одной из основных форм активного отдыха.

**Вопрос 3. Личная и общественная гигиена. Гигиена сна.
Гигиена спортивных мест занятий. Закаливание организма.
Вред курения, алкоголя, наркотиков. Форма одежды для занятий
физическими упражнениями и спортом**

Личная гигиена является важным элементом здорового образа жизни. Соблюдение правил личной гигиены предполагает рациональный режим дня, уход за телом, гигиену мест занятий, проживания, личных вещей. Распорядок дня имеет особое значение, так как способствует налаживанию четкого ритма функционирования всего организма, что создает наилучшие условия для восстановления.

Различные условия жизни, быта, индивидуальные особенности людей не позволяют выработать универсальный, подходящий для всех вариант режима дня. Существуют всё же основные положения, которых следует придерживаться: каждому виду деятельности — своё, отведенное время; оптимальное чередование трудовой деятельности и отдыха; регулярное и здоровое питание; полноценный сон и т. д.

Особое внимание нужно уделять сну — основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных функций организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия.

Анализ заболеваемости населения показывает, что причиной подавляющего большинства отклонений от ЗОЖ являются различные нарушения режима питания и распорядка дня. Беспорядочный прием пищи в различное время неизбежно ведет к желудочно-кишечным заболеваниям; отход ко сну в различное время — к бессоннице и нервному истощению; нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспособность.

Нельзя забывать, что технический прогресс отрицательно влияет на состояние организма человека, и единственным эффективным средством борьбы с этим является физическая подготовка и спорт.

К гигиеническим требованиям спортивных сооружений предъявляются особо высокие требования, так как от их санитарного состояния зависит оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и спортом. Поэтому они должны соответствовать установленным санитарно-гигиеническим требованиям и нормам.

Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям. Спортивные помещения (залы, манежи, бассейны) могут размещаться в специальных сооружениях или входить в состав общественных зданий (учебных заведений, клубов и др.). Служебные помещения в спор-

тивном сооружении должны быть взаимосвязаны таким образом, чтобы обеспечивалось движение занимающихся в следующий последовательности: вестибюль с гардеробной для верхней одежды — раздевалки мужские и женские (с душевыми и туалетами) — спортивный зал. Подобное размещение исключает встречные потоки движения одетых и раздетых спортсменов.

Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям. Эти сооружения располагаются на открытом воздухе и могут быть отдельными или комплексными. Открытые плоскостные спортивные сооружения должны иметь специальное покрытие с ровной и нескользящей поверхностью, не пылящейся в сухое время года и не содержащей механических включений, которые могут привести к травме. Травянистое покрытие (зеленый газон), кроме того, должно быть низким, густым, устойчивым к вытаптыванию и частой стрижке, а также к засушливой и дождливой погоде. Покрытие должно иметь уклоны для отвода поверхностных вод. На территории открытых спортивных сооружений необходимо соорудить фонтанчики с питьевой водой (радиус обслуживания 75 м). Туалеты должны располагаться на расстоянии не более 150 м от открытых спортивных сооружений. При проектировании систем искусственного освещения на площадках для спортивных игр необходимо обеспечить оптимальную освещенность не только поверхности самой площадки (горизонтальная освещенность), но и пространства в пределах полета мяча (вертикальная освещенность). Освещение должно быть равномерным.

Спортивная одежда предназначена только для занятий по физической подготовке и спорту. По возможности она должна быть легкой и мягкой, свободного покроя, чтобы не затруднять дыхание, кровообращение и движения. Хорошо подобранная одежда обеспечивает оптимальный тепловой баланс, легко очищается от загрязнения, ее можно быстро надеть и снять.

Гигиенические свойства одежды: теплопроводность, воздухопроницаемость, гигроскопичность и эластичность. Одежда, белье, носки содержатся всегда сухими и чистыми. Грубые швы и сужения в отдельных местах могут способствовать возникновению потертостей. При сильном ветре желательно надевать защитную куртку из плотной ткани. Трусы, майки, плавки, купальный костюм после тренировок и соревнования, посещения бассейна надо обязательно выстирать.

Спортивную обувь подбирают так, чтобы она соответствовала тому или иному виду спорта, от особенностей которого зависят гигиени-

ческие и специфические требования к ее конструкции. Неподогнанная обувь может стать причиной травм, снижения результатов на тренировках или соревнованиях. Лучше использовать разношенную обувь, не стесняющую ногу. Слишком просторная обувь также непригодна. Ноги в ней неустойчивы, носки сбиваются, образуя складки, что может вызвать потертости. Грязную и мокрую обувь чистят и приводят в порядок.

Важной составляющей ЗОЖ является отказ от вредных привычек, к которым относятся употребление алкоголя, наркотических веществ, курение и др. Эти пристрастия служат причиной многочисленных заболеваний, существенно влияют на сокращение продолжительности жизни, понижают работоспособность, пагубно влияют на здоровье подрастающего поколения. Болезни сердца, сосудов, легких, печени и других внутренних органов, рождение аномальных детей — всё это может быть результатом вредных привычек. Особенно это опасно в периоды жизни, связанные с развитием организма в юности и с ослаблением функций в старческом возрасте. Необходимо отдельно сказать о вреде употребления алкоголя, никотина беременными женщинами, так как это с высокой степенью вероятности может приводить к рождению детей с различными патологиями, с повышенным риском заболеваемости и даже смертности в первые годы жизни.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество — выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами ЗОЖ, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

В результате закаливания повышается сопротивляемость организма к холоду, жаре, резким колебаниям температуры, а также повышается устойчивость организма к инфекционным заболеваниям. Поэтому регулярное и методически правильное применение оздоровительных сил природы способствует поддержанию высокой работоспособности.

Закаливание может проводиться в виде солнечных и воздушных ванн, а также водных процедур: обмывание или обтирание холодной водой, принятие холодного душа, полоскание горла и мытье ног холодной водой, купание и т. д. Закаливание организма может быть успешным только при правильном проведении соответствующих процедур. На основании исследований и практического опыта были установлены *формы* и гигиенические *принципы закаливания*.

Формы закаливания:

- воздушные ванны;
- водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание);
- растирание снегом и купание в ледяной воде (моржевание);
- солнечные ванны.

Принципы закаливания:

- постепенность;
- систематичность;
- учет индивидуальных особенностей организма;
- разнообразие средств и форм закаливания;
- активный режим;
- сочетание общих и местных процедур;
- самоконтроль.

К гигиеническим факторам, способствующим лучшему решению задач физической подготовки, относятся: санитарно-гигиеническая обстановка мест занятий и оборудования (чистота и кубатура помещения, чистота воздуха, температура, влажность, освещение), личная гигиена, гигиена служебно-боевой и спортивной деятельности, режим труда, спортивной тренировки, состязаний, отдыха, сна и питания. Соблюдение режима служебно-боевой деятельности и других гигиенических факторов в органах внутренних дел обеспечивается твердым распорядком дня.

Воздушные ванны — наиболее «нежная» и безопасная процедура, с которой рекомендуется начинать систематическое закаливание.

Закаливающее действие воздуха зависит, главным образом, от его температуры. Однако необходимо также учитывать влажность и скорость движения воздуха. Воздушные ванны по вызываемому теплоощущению подразделяются на теплые (температура воздуха $+20 \dots +30 \text{ }^{\circ}\text{C}$), прохладные ($+14 \dots +20 \text{ }^{\circ}\text{C}$) и холодные ($+14 \text{ }^{\circ}\text{C}$ и ниже). Такое деление условно и рассчитано на обычного человека, начинающего закаливание. Естественно, у закаленных людей ощущение холода возникает при более низкой температуре.

Водные процедуры — более интенсивная закаливающая процедура, так как вода обладает теплопроводностью в 28 раз большей, чем воздух. Главным фактором закаливания служит температура воды. Систематическое применение водных процедур — надежное профилактическое средство против вредных влияний различных случайных охлаждений тела.

Самое благоприятное время для начала закаливания водой — лето и осень. Лучше всего проводить процедуры в утренние часы, сразу же

после сна или в конце утренней зарядки. Вначале водные процедуры рекомендуется проводить при температуре воздуха $+17...+20^{\circ}\text{C}$, затем, по мере развития закаленности, следует переходить к более низкой температуре.

При закаливании водой рекомендуются следующие виды процедур: обтирание, обливание, душ, купание.

Обтирание — начальный этап закаливания водой. В течение нескольких дней производят обтирание полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Сначала эту процедуру делают лишь по поясу, а затем переходят к обтиранию всего тела.

Обливание. Для первых обливаний применяется вода с температурой около $+30^{\circ}\text{C}$, в дальнейшем температура снижается до $+15^{\circ}\text{C}$ и ниже. После обливания производится энергичное растирание тела полотенцем. Длительность всей процедуры составляет 3–4 мин.

Душ — это более эффективная водная процедура. В начале закаливания вода в душе быть $+30...+35^{\circ}\text{C}$, а продолжительность процедуры — не более 1 мин. Затем температура воды постепенно снижается, а время приема душа увеличивается до 2 мин.

Купание в открытых водоемах — один из наиболее эффективных способов закаливания. При купании осуществляется комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнечных лучей. Начинать купание можно, когда температура воды достигает $+18...+20^{\circ}\text{C}$.

Растирание снегом и купание в ледяной воде (моржевание) являются исключительно сильнодействующими закаливающими процедурами. Они предъявляют высокие требования к организму человека. Поэтому их могут применять с разрешения врача только люди с отличным здоровьем и после многолетнего систематического закаливания. Однако следует подчеркнуть, что эти процедуры не являются необходимыми, ибо высокого уровня закаливания можно добиться путем ежедневного применения обычных закаливающих средств. Категорически запрещается проводить эти процедуры после приема пищи, так как значительная часть крови с периферии уходит во внутренние органы для переваривания пищи. В результате происходит переохлаждение организма, что может вызвать простудные заболевания.

Для закаливания, наряду с общими, рекомендуется применять и *местные водные процедуры*. Наиболее распространенные из них — *обмывание стоп и полоскание горла холодной водой*. Эти процедуры играют важную роль в повышении устойчивости организма к простудным заболеваниям, ибо при этом закаливаются наиболее уязвимые для охлаждения места организма.

Солнечные лучи, прежде всего, ультрафиолетовые, благотворно влияют на организм человека. Они обладают следующими свойствами:

- бактерицидным (убивают микробы);
- антирахитическим (в организме синтезируется витамин D);
- эритемным (покраснение кожи, что является сигналом для прекращения приема солнечных ванн);
- загарным — в результате воздействия ультрафиолета в клетках кожи выделяется пигмент меланин (коричневого цвета), который равномерно распределяется в поверхностных слоях кожи и препятствует глубокому проникновению в организм ультрафиолетовых лучей, предотвращает ожог эпителия, т. е. выполняет функцию защиты кожного покрова, служит экраном.

Таким образом, целостный подход к человеку предполагает взаимосвязь и гармоничное сочетание всех сторон (как психических, так и физических) человеческой личности, что позволяет повысить уровень здоровья, создает предпосылки для творческой реализации в разных сферах деятельности.

Вопросы для самоконтроля:

1. Понятие здорового образа жизни и его основные составляющие.
2. Рациональное питание при ЗОЖ.
3. ЗОЖ и вредные привычки.
4. Закаливание: формы и принципы.

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции».
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. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс] // Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации «Кодекс». — Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/901977493>. — Загл. с экрана.

Основная литература:

1. Торопов В. А. Физическая подготовка: учебник / Торопов В. А., Кудин В. А., Науменко С. В. и др. — СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2016. — 300 с.

2. Рукопашный бой и спортивные единоборства: учебник для курсантов и слушателей военного института физической культуры. — СПб.: ВИФК, 2005. — 431 с.

Дополнительная литература:

1. Торопов В. А. Физическая подготовка: учебное пособие. — СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2008. — 311 с.

2. Торопов В. А., Куликов М. Л., Ушенин А. И. Рекомендации по организации и проведению учебных занятий по физической подготовке: учебное пособие. — СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2010. — 50 с.

3. Кикоть В. Я., Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. — М.: ЮНИТИ–ДАНА, 2009. — 431 с.

4. Физическая активность и долголетие [Электронный ресурс] // Официальный сайт Елены Борисовой. — Режим доступа: <https://borisova.org/> физическая-активность-и-долголетие. — Загл. с экрана.

5. Марищук В. Л., Блудов Ю. Н., Серова Л. К. Психодиагностика в спорте: учебное пособие для вузов. — М.: Просвещение, 2005. — 349 с.

6. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. — М.: Медицина, 1966. — 349 с.

ЛЕКЦИЯ 4

Научные основы организации и методики физической подготовки курсантов и слушателей в образовательных организациях системы МВД России

Вопросы лекции:

1. Организация, средства и формы физической подготовки.
2. Принципы, методы обучения и их реализация в процесс занятий по физической подготовке. Последовательность обучения физическим упражнениям.
3. Плотность и нагрузка при обучении физическим упражнениям. Формирование и совершенствование двигательных навыков. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
4. Воспитание морально-волевых и психологических качеств сотрудников органов внутренних дел в процессе физической подготовки
5. Структура и содержание занятий по физической подготовке. Содержание разделов и тем физической подготовки. Методика обучения выполнению физических упражнений, технике бега, преодоления препятствий, лыжных ходов и плавания.

Вопрос 1. Организация, средства и формы физической подготовки

Организация физической подготовки сотрудников органов внутренних дел включает в себя следующие основные элементы: планирование, подготовку руководителей, материальное и финансовое обеспечение, контроль. Все эти элементы позволяют оперативно управлять процессом физического совершенствования сотрудников.

Планирование физической подготовки осуществляется на основе приказов и директив министра внутренних дел, директив начальника Департамента государственной службы и кадров МВД России, наставлений и программ по физической подготовке, а также указаний руководителей ГУВД и РУВД.

Несмотря на разнообразие условий служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел, необходимо соблюдать ряд общих требований к планированию физической подготовки:

- связь физической подготовки с характером служебной деятельности и основными задачами практической деятельности сотрудников органов внутренних дел;
- систематичность процесса обучения;
- сочетание и взаимосвязь различных форм физической подготовки;

- относительно равномерное распределение общей физической нагрузки в течение каждой недели;
- учет местных условий.

Подготовка руководителей. Повышению квалификации руководителей физической подготовки уделяется первостепенное внимание в органах внутренних дел и образовательных организациях МВД России. Для этого используются практические, теоретические, инструкторско-методические, показательные занятия, а также самостоятельная подготовка.

Материальное и финансовое обеспечение физической подготовки является важным элементом организации, обеспечивающим высокий уровень физической подготовки в подразделениях и образовательных организациях. Материальное обеспечение физической подготовки включает в себя: строительство и оборудование специальных мест для обучения физическим упражнениям; выбор и подготовку участков и маршрутов для проведения учебных занятий на местности, утренней физической зарядки, учебно-тренировочных занятий по спорту и состязаний; обеспечение спортивным инвентарем и аппаратурой; изготовление и подготовку учебного оружия и инвентаря.

Контроль физической подготовки состоит в том, чтобы обеспечить безусловное и правильное выполнение в процессе физической подготовки приказов и указаний командиров и начальников, требований Наставления, программы служебной подготовки и других руководящих документов. Систематический и объективный контроль позволяет глубоко изучить фактическое состояние физической подготовки, вскрыть имеющиеся недостатки, обобщить передовой опыт обучения и воспитания и на этой основе наметить конкретные меры по дальнейшему повышению физической подготовленности личного состава.

Контроль заключается в:

- изучении процесса физической подготовки;
- проверке и оценке ее состояния в подразделениях (ГУВД, РУВД, отделы).

Обе эти стороны контроля тесно взаимосвязаны и используются во многих случаях одновременно.

Средства физической подготовки. В процессе занятий по физической подготовке сотрудниками используются следующие средства: физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Комплексное использование этих средств позволяет специалистам по физической подготовке и спорту эффективно решать общие и специальные задачи физической подготовки. Основ-

ным средством физической подготовки являются физические упражнения, а оздоровительные силы природы и гигиенические факторы относятся к вспомогательным средствам.

Физические упражнения — это движения и действия, используемые с целью улучшения физического состояния сотрудников. Перечень основных упражнений, применяемых в процессе физической подготовки сотрудников, определяется Наставлением, учебными программами, Служебно-спортивным комплексом, Единой российской и Военно-спортивной классификациями.

Содержание упражнений. Выполнение каждого физического упражнения обеспечивается совокупностью биологических, психических и других процессов, происходящих в организме человека. Эти внутренние процессы и составляют основу *содержания* того или иного физического упражнения.

Техника физических упражнений. Все физические упражнения выполняются специфическими для каждого из них способами. Способы выполнения упражнений, обеспечивающие их наибольшую эффективность, называются техникой физических упражнений.

Техника физического упражнения определяется пространственными, временными (скоростными) и силовыми показателями: положением тела или отдельных его частей, направлением движения, амплитудой, скоростью, силой, темпом и ритмом.

Классификация физических упражнений. Применяемые в физической подготовке сотрудников упражнения распределяются на различные группы, т. е. классифицируются. В основе классификации лежит определенный, характерный для данной группы физических упражнений признак. Таким признаком может быть влияние физических упражнений на развитие определенных физических, специальных и волевых качеств, а также двигательных навыков.

По структурным признакам физические упражнения делятся на циклические (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание), ациклические (поднимание тяжестей, прыжки или метания с места, боевые приемы борьбы) и смешанные (метания с разбега, прыжки с разбега в длину и высоту, передвижения в спортивных играх).

По характеру режима деятельности мышц физические упражнения бывают *динамическими*, когда напряжение мышц чередуется с расслаблением, *статическими*, при выполнении которых мышцы относительно продолжительное время находятся в напряженном состоянии (например, удержание груза на вытянутой руке, угол в положении виса

или упора). Кроме этого, физические упражнения различаются по их направленности на развитие отдельных мышц и мышечных групп (мышцы рук, ног, шеи, спины и др.).

В практике физической подготовки широко используются оздоровительные силы природы: солнце, воздух и вода. Они имеют большое значение для укрепления здоровья и закаливания организма, так как вызывают значительные сдвиги в деятельности внутренних органов, улучшают обмен веществ и укрепляют нервную систему.

Формы физической подготовки. В органах внутренних дел в связи с особенностями процесса обучения и воспитания сложились определенные формы физической подготовки. К ним относятся:

- учебные занятия;
- утренняя физическая зарядка;
- попутная физическая тренировка;
- физические упражнения в особых условиях;
- учебно-тренировочные занятия по спорту и состязания.

Каждая из этих форм решает определенные задачи и имеет свои специфические особенности.

Учебные занятия по физической подготовке в органах внутренних дел прочно вошли в практику учебной и служебной подготовки, стали основной формой физической подготовки сотрудников органов внутренних дел; проводятся в следующих видах: теоретические, практические, инструкторско-методические, показательные и пробные занятия.

В процессе совершенствования учебных занятий, помимо форм физической подготовки, определились самостоятельные разделы физической подготовки, которые объединяют виды упражнений, приемов и действий по их преимущественной направленности и особенностям использования.

В современных условиях разделами физической подготовки, по которым проводятся учебные занятия с сотрудниками, являются:

- 1) теоретические основы физической подготовки;
- 2) основы теории и практики БПБ;
- 3) общая физическая подготовка (ОФП).

Направленность и содержание этих разделов существенно различаются.

Утренняя физическая зарядка. В процессе утренней физической зарядки применяются вольные и специальные упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и с тяжестями, ходьба и бег, преодоление препятствий, боевые приемы борьбы, плавание и некоторые специаль-

ные упражнения. Для повышения эффективности применяемых в процессе зарядки физических упражнений и целенаправленного их воздействия на организм сотрудников они объединяются в относительно самостоятельные варианты. Обязательность утренних физических упражнений, значительное время на их проведение по распорядку дня, разнообразие используемых средств и тренировочная направленность — все это делает утреннюю физическую зарядку эффективной формой физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Попутная физическая тренировка предусматривает выполнение определенных упражнений, приемов и действий во время передвижения подразделений на занятия по служебной, тактической подготовке и при возвращении с них. Основным смыслом этой формы физической подготовки состоит в том, чтобы полноценно использовать для физической тренировки сотрудников учебное время, которое затрачивается на следование подразделений в районы занятий по специальной и тактической подготовке, на стрельбища, полигоны, учебные городки и в автопарки. В содержание попутной физической тренировки включаются ходьба и бег, передвижение на лыжах, преодоление естественных и искусственных препятствий и выполнение некоторых приемов и действий с боевой техникой и оружием.

Физические упражнения в особых условиях. Рост технической оснащенности и вооружения обусловил изменение характера деятельности сотрудников органов внутренних дел ряда специальностей. Учебно-боевая и служебная подготовка сотрудников органов внутренних дел некоторых специальностей связана с длительным пребыванием в условиях ограниченной подвижности. Это особенно относится к личному составу, несущему боевые дежурства у пультов управления, радиолокационных приборов, на узлах связи и в других аналогичных условиях.

Длительные марши на автомашинах и других транспортных средствах также связаны с пребыванием в условиях ограниченной подвижности.

Физические упражнения в особых условиях применяются в виде специально разработанных комплексов, включающих упражнения на внимание, для отдельных групп мышц и для предупреждения неблагоприятных функциональных изменений.

Учебно-тренировочные занятия по спорту и состязания включают упражнения из программ служебной подготовки, служебно-спортивного комплекса, Единой всероссийской и Военно-спортивной классификации составляют основу всей спортивной работы в органах внутренних дел.

Вопрос 2. Принципы, методы обучения и их реализация в процессе занятий по физической подготовке.

Последовательность обучения физическим упражнениям

Качество любого учебного процесса зависит от того, как и в какой степени его руководители используют основные руководящие положения обучения — дидактические принципы, которые служат научно-педагогической основой учебного процесса; их реализация в процессе обучения является обязательным требованием для каждого руководителя занятий.

Важнейшими дидактическими принципами, принятыми в системе органов внутренних дел, являются принципы научности, сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности, прочности, а также коллективизма и индивидуального подхода в обучении. Принципы обучения в своем содержании должны отражать мировоззренческий характер постановки учебного процесса и отвечать не только на вопрос: «Как учить?», но и «Как сочетать обучение с воспитанием?».

Основными **принципами обучения** физическим упражнениям являются: научность, сознательность, активность, наглядность, систематичность, постепенность и доступность, прочность. Они тесно связаны и взаимно обусловлены.

Принцип научности. Подчеркивая сущность этого принципа, необходимо помнить, что само понятие «принцип» в логическом смысле является базисной основой в построении любой системы, организации, деятельности, включая в себя основные руководящие идеи, важнейшие положения, отражая не придуманные кем-то правила, а объективно существующие закономерности.

Реализация принципа научности достигается постоянным внедрением в учебный процесс результатов научных исследований и передового опыта. Это вызвано непрерывным и бурным развитием науки и техники, значительными изменениями, происходящими в средствах оснащения, снабжения вооружением и требует постоянного совершенствования содержания, методов и организации обучения сотрудников органов внутренних дел.

Принцип сознательности требует от занимающихся ясного понимания изучаемых упражнений и сознательного отношения к овладению ими.

Реализация принципа сознательности при обучении физическим упражнениям зависит от соблюдения следующих условий:

- разъяснение сотрудникам значения физической подготовки для повышения их профессионального мастерства;
- четкая постановка задач;
- разъяснение сущности изучаемых упражнений и их влияния на организм;
- воспитание у занимающихся умения анализировать неудачи и успехи.

Реализации **принципа активности** при обучении физическим упражнениям способствуют следующие условия:

- четкость процесса обучения;
- применение состязательного метода;
- оценка и поощрение;
- самостоятельное выполнение упражнений.

Принцип наглядности предполагает формирование у обучаемых точных и ясных представлений об упражнении. Для реализации этого принципа необходимо соблюдать следующие условия:

- образцовый показ изучаемых упражнений в сочетании с доходчивым объяснением;
- использование учебных кинограмм, кинофильмов, плакатов, схем и других наглядных пособий.

Принцип систематичности предполагает систематизированное, строго последовательное и регулярное прохождение учебного материала, это достигается соблюдением следующих условий:

- методически правильное распределение учебного материала в процессе обучения;
- регулярное использование всех форм физической подготовки.

Принцип постепенности и доступности предполагает постепенное усложнение учебного материала. В связи с этим необходимо соблюдать следующие условия:

- последовательность в переходе от легких и простых упражнений к более сложным;
- постепенное повышение физической нагрузки.

Принцип прочности означает такую постановку обучения, которая обеспечивает твердое закрепление сформированных двигательных навыков, сохранение высокого уровня развития физических и специальных качеств в течение длительного времени, а также их устойчивость в разнообразных условиях. Для этого целесообразно соблюдать следующие условия:

- многократное повторение физических упражнений в различных сочетаниях и разнообразной обстановке;
- проверка и оценка достигнутых результатов.

Под методами обучения физическим упражнениям понимают пути и способы, при помощи которых руководитель вооружает занимающихся знаниями, формирует у них двигательные навыки и умения, развивает их физические и специальные качества. В соответствии с этим различают следующие основные методы обучения: словесные, наглядные и практические.

Словесные методы основаны на использовании слова как средства воздействия на занимающихся и включают объяснение, рассказ, беседу и др.

Объяснение представляет собой последовательное раскрытие руководителем задач занятия, сущности изучаемых упражнений, приемов и действий, техники их выполнения. Объяснение применяется в тех случаях, когда недостаточно только показать или рассказать технику выполнения того или иного упражнения, а необходимо разъяснить, доказать и добиться понимания обучающимся наиболее важных ее элементов. Правильное использование объяснения в значительной степени повышает эффективность обучения. Так, экспериментальные данные свидетельствуют о том, что обучающиеся, которым выполнение действий было показано и объяснено, допустили 8 % ошибок, а те, которым оно было только показано, но не объяснено — 20 %. К объяснению предъявляется ряд требований: правильность, краткость, выразительность и эмоциональность.

Рассказ — повествовательно-описательное изложение материала с целью сообщения фактов и выводов.

Беседа применяется при изложении нового материала, повторении пройденного, закреплении и проверке знаний обучающихся. В процессе обучения физическим упражнениям используют и другие словесные методы: *команда, указание, замечание*.

Наглядные методы обучения включают: показ упражнений руководителем и демонстрацию кинофильмов, кинограмм, фотографий, плакатов, рисунков, схем и других наглядных пособий, создающих у занимающихся образные представления об изучаемых упражнениях. К наглядным методам обучения относится также использование зрительных и слуховых ориентиров, облегчающих выполнение двигательных действий.

В процессе физической подготовки чаще всего используется показ упражнений. Поэтому руководитель должен правильно и четко показывать то или иное упражнение, так как занимающиеся будут стремиться подражать ему. Здесь вступает в силу принцип «делай как я!».

Практические методы играют решающую роль в формировании двигательных навыков, развитии и совершенствовании физических и специальных качеств сотрудников. Они основаны на активной двигательной деятельности самих обучающихся; основным из практических методов является повторение упражнений, приемов и действий с постепенным усложнением условий и повышением физической нагрузки.

Обучение физическим упражнениям осуществляется в следующей последовательности: ознакомление, разучивание, тренировка (совершенствование).

Ознакомление с упражнением проводится с целью создать правильное представление о разучиваемом упражнении. Для этого необходимо:

- назвать упражнение;
- образцово показать его в целом;
- разъяснить влияние данного упражнения на организм и указать, когда оно применяется;
- если есть необходимость, то показать упражнение еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения, а также дать возможность занимающимся опробовать его.

Разучивание упражнения проводится с целью формирования у обучающихся новых двигательных навыков. Главное при этом — добиваться правильного самостоятельного выполнения упражнения. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности упражнения разучивание осуществляется различными способами: в целом, по частям или по разделениям, с помощью подготовительных упражнений.

В целом упражнение разучивается в том случае, если оно несложное и обучающиеся могут его выполнить без остановки.

Разучивание упражнения по частям или по разделениям заключается в том, что прием (действие) делится на составные части, каждая из которых осваивается отдельно. Затем упражнение выполняется в целом.

С помощью подготовительных упражнений прием разучивается в том случае, если по структуре его невозможно разделить на части, а выполнить в целом также нельзя из-за сложности.

Тренировка в выполнении упражнения (совершенствование) является основным и решающим этапом обучения, направленным на развитие

и совершенствование двигательных навыков, физических и специальных качеств. Она начинается после того, как прием в основном разучен и заключается в многократном и систематическом повторении упражнения с постепенным повышением физической нагрузки и усложнением условий выполнения.

Особенности тренировки при выполнении служебно-прикладных упражнений, приемов и действий заключаются в постепенном усложнении условий их выполнения. Вначале проводится многократное выполнение отдельного приема в простой обстановке, что обеспечивает наилучшие условия для формирования двигательного навыка. Затем, когда навыки становятся более прочными, осуществляется переход к выполнению приема после других действий, связанных со значительной физической нагрузкой.

Особенности тренировки в условиях ограниченной видимости и в индивидуальных средствах защиты. В условиях служебной деятельности сотрудникам во многих случаях придется действовать в условиях ограниченной видимости, ночью, в противогазе и защитной одежде, что предъявляет повышенные требования к совершенствованию их двигательных способностей.

Совершенствование двигательных способностей сотрудников путем специальных тренировок в ночных условиях осуществляется на занятиях по различным видам служебной подготовки, по пути следования на ночные занятия и при возвращении с них. В необходимых случаях по решению командира, начальника может быть организована специальная физическая тренировка в ночное время.

Предупреждение и исправление ошибок. При обучении, особенно в начальном периоде формирования двигательных навыков, возможно возникновение ошибок. Чаще всего ошибки обучающихся являются следствием несовершенной методики обучения. Наряду с этим, причинами ошибок могут быть:

— неправильное понимание обучающимися техники выполнения упражнений вследствие нечеткого показа и недостаточно ясного объяснения их руководителем или невнимательного отношения обучающегося к занятию;

— низкий уровень развития физических качеств;

— неудовлетворительное материальное обеспечение.

Из практики известно, что предупредить ошибку легче, чем ее исправить. Поэтому особое внимание необходимо обращать на предупреждение ошибок и устранение причин, их вызывающих. Основными

условиями, обеспечивающими предупреждение ошибок при обучении, являются:

- тщательное первоначальное разучивание упражнений;
- подбор посильных, соответствующих уровню физической подготовленности обучающимися, упражнений;
- четкий показ и объяснение упражнений, приемов и действий;
- использование подготовительных упражнений;
- своевременное оказание помощи и страховки;
- дозирование физической нагрузки в зависимости от уровня тренированности обучающихся;
- тщательная подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования.

Исправление ошибок выполняется в следующей последовательности: вначале — более существенные, затем — незначительные; при групповом обучении вначале — общие для большинства занимающихся, затем — индивидуальные, которые исправляются в процессе занятия, путем персональных указаний.

Оказание помощи и страховки. При обучении возникает необходимость в оказании занимающимся помощи и обеспечении страховки. Помощь оказывается в том случае, когда занимающийся не может выполнить упражнение самостоятельно.

Руководитель должен не только сам уметь осуществлять страховку, но и учить этому обучающихся, т. е. прививать им навыки само-страховки.

Вопрос 3. Плотность и нагрузка при обучении физическим упражнениям. Формирование и совершенствование двигательных навыков. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств

Плотность и нагрузка при обучении физическим упражнениям. Эффективность овладения сотрудниками физическими упражнениями в значительной степени зависит от плотности и физической нагрузки при обучении.

Под плотностью понимается отношение времени, затраченного обучаемыми на выполнение физических упражнений, ко всему времени, отводимому на обучение. Плотность определяется путем хронометража деятельности обучающихся и выражается в процентах. В процессе обучения физическим упражнениям ведется наблюдение за одним из занимающихся и учитывается время, затраченное им на непосредственное выполнение физических упражнений. Если, например, на занятии про-

должительностью 50 мин сотрудник затратил на выполнение физических упражнений 20 мин, то плотность такого занятия будет равна 40 % ($\frac{20 \text{ мин}}{50 \text{ мин}} \times 100 = 40\%$). Это так называемая «моторная» плотность, характеризующая время, затраченное сотрудниками только на непосредственное выполнение двигательных действий. Однако в процессе обучения физическим упражнениям время используется и на такие действия, как показ упражнений руководителем, объяснение процесса обучения. Поэтому наряду с «моторной» плотностью различают и общую плотность, представляющую собой отношение педагогически необходимых и рациональных затрат времени руководителем и занимающимися ко всему времени обучения физическим упражнениям. По своей величине общая плотность всегда будет выше, чем «моторная».

Постепенное повышение плотности при обучении физическим упражнениям достигается:

- увеличением времени непрерывного выполнения упражнений;
- сокращением времени на перестроения и различного рода передвижения;
- краткостью и ясностью объяснений;
- сокращением перерывов между выполнением отдельных упражнений;
- выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком (один за другим);
- одновременным выполнением упражнений несколькими занимающимися;
- наиболее целесообразным использованием оборудования и инвентаря.

Под физической нагрузкой понимается определенная величина воздействия физических упражнений на функциональное состояние организма занимающихся. Она характеризуется объемом и интенсивностью. Объем нагрузки — это общая сумма упражнений, выполняемых каждым обучающимся (число элементов в гимнастике, дистанция ходьбы и бега в передвижении и т. д.). Объем бывает большой, средний и малый. Интенсивность нагрузки — это отношение числа упражнений, выполняемых с повышенной нагрузкой, к общему числу упражнений, выполняемых за определенный период упражнений, т. е. к объему. Она определяет напряженность двигательной деятельности и степень ее концентрации во времени и зависит от характера упражнений, их скорости, величины применяемых отягощений и т. п. Интенсивность может быть малой, средней, большой и максимальной.

Регулирование физической нагрузки осуществляется путем изменения характера упражнений (заменой легких более сложными), интенсивности их выполнения (темпа и скорости, веса снарядов, высоты и ширины препятствий, дальности броска), условий выполнения упражнений, продолжительности, числа повторений, дистанции или времени передвижения.

Различают три способа постепенного повышения физической нагрузки в процессе обучения: непрерывный, ступенчатый, волнообразный.

Формирование и совершенствование двигательных навыков. Сущность физического воспитания состоит в обучении двигательным действиям и управлении развитием физических и специальных способностей (качеств) обучающихся. Направленность процесса обучения в физической культуре обусловлена последовательным освоением двигательного действия, которое находит свое проявление в таких формах, как умение, навык, техника движений.

Двигательное действие — это совокупность движений, направленных на решение двигательной задачи. В структуре двигательного действия выделяют следующие элементы: потребность в данном двигательном действии, уяснение двигательной задачи, построение плана и практическое исполнение.

Двигательное умение — это способность использовать сформированные навыки с целью эффективного решения двигательной задачи в различных условиях. Двигательное умение отличается от навыка способностью вариативно управлять двигательными действиями, высокая их устойчивость к сбивающим факторам (устомление и т. д.), слитность и рациональность движений.

Двигательный навык — это составной элемент умения, автоматизированное действие, доведенное до высокой степени совершенства, автоматизма. Двигательный навык — это те двигательные действия, которыми человек овладел в результате обучения. Двигательный навык освобождает сознание человека от пристального контроля за деталями движений и тем самым обеспечивает возможность регулировать основные операции двигательных действий. Однако это не исключает необходимости сознательного контроля за отдельными деталями движений.

Прикладные двигательные навыки — это доведенные до автоматизма практические действия, выполняемые в соответствии с поставленной задачей. К основным прикладным двигательным навыкам курсантов образовательных организаций МВД России относятся навыки

в передвижении на лыжах, совершении марш-бросков, преодолении препятствий, прикладном плавании, выполнении боевых приемов борьбы. Навыки формируются и совершенствуются путем многократного повторения упражнений.

В процессе формирования двигательного навыка действуют следующие закономерности:

— постепенность, т. е. наличие определенных стадий развития (мы говорим об их содержании с физиологической и психолого-педагогической точки зрения);

— неравномерность, т. е. прирост качественных параметров двигательного навыка, происходит неодинаково, существуют «отрицательные» и «положительные» ускорения в развитии навыка, замедления и задержки (так называемое «плато») в процессе его формирования;

— программирование движений, т. е. в результате многократного повторения разучиваемого приема в коре головного мозга формируется динамический стереотип, в котором запрограммированы основные параметры движений в структуре того или иного действия (по Н. А. Бернштейну, это «акцептор результата действия» функциональной мы¹);

— ослабление роли дистантных анализаторов при контроле за движениями, т. е. по мере упрочения навыка правильность движения занимающихся оценивается все больше не за счет зрительного и слухового, а за счет двигательного анализатора.

Процесс формирования и совершенствования двигательного навыка протекает в определенной последовательности и характеризуется следующими особенностями:

— объединение отдельных элементов и движений в целостное действие;

— устранение излишних движений;

— ослабление роли зрительного контроля за движениями и повышение роли двигательного анализатора;

— постепенность и неравномерность;

— устойчивость и гибкость.

Развитие и совершенствование физических и специальных качеств. Служебно-профессиональная деятельность сотрудников в значительной мере определяется их двигательными способностями. Несмотря на все

¹ Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. — М.: Медицина, 1966. — 349 с.

многообразии этих способностей, проявление каждой из них связано с определенными качественными особенностями, которые в теории и практике физической подготовки принято называть физическими (двигательными) качествами. Основными физическими качествами являются: сила, быстрота, выносливость, ловкость и подвижность в суставах. Развитие и совершенствование этих качеств в процессе физической подготовки характеризуется некоторыми особенностями, знание которых позволяет подбирать наиболее эффективные средства и методы их развития.

Особенности развития физических качеств:

— развитие физических качеств в процессе двигательной деятельности, которые требуют их проявления.

— постепенность и неравномерность развития физических качеств.

— взаимосвязь развития физических качеств.

Установлено, что развитие одного из физических качеств (силы, быстроты или выносливости) приводит, особенно на начальных этапах тренировки, к совершенствованию и других физических качеств.

Методы развития физических качеств. В теории и практике физической культуры различают следующие общие методы развития физических качеств: повторный, переменный, равномерный, контрольный, интервальный, соревновательный.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением однотипных упражнений (приемов, действий) через определенные промежутки времени. Это повторение одинаковых действий может использоваться с перерывами для отдыха или без них.

Переменный метод заключается в периодическом изменении интенсивности и длительности непрерывно выполняемых физических упражнений.

Равномерный метод характеризуется выполнением физических упражнений с равномерной интенсивностью и постепенным увеличением продолжительности работы.

Контрольный метод состоит в периодической проверке физической подготовленности сотрудников.

Интервальный метод заключается в выполнении тренировочной работы по частям с постепенным сокращением времени отдыха между ними.

Соревновательный метод характеризуется выполнением физических упражнений с наибольшей интенсивностью в условиях состязания.

Сила — способность человека выполнять работу, связанную с преодолением сопротивления или противодействием ему за счет мышечных усилий. Она характеризуется степенью напряжения, которое развивают мышцы при сокращении и проявляется в статических усилиях и динамических движениях силового и скоростно-силового характера.

Основными методами развития силы являются «метод больших и максимальных усилий» и метод «до отказа».

Быстрота — способность человека выполнять движения и действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают следующие формы проявления быстроты как физического качества: быстроту двигательной реакции, быстроту отдельного движения, частоту движений. Более сложным проявлением быстроты является выполнение циклических и ациклических движений в минимальный отрезок времени. В последнем случае быстрота может характеризоваться несколькими из перечисленных показателей.

Основными методами выполнения упражнений с целью развития быстроты являются повторное выполнение упражнений с околопредельной быстротой и с предельной быстротой.

Выносливость — способность человека продолжительное время поддерживать работоспособность на высоком уровне.

Различают общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью принято понимать способность человека длительное время выполнять разнообразную физическую работу.

Специальная выносливость характеризуется способностью переносить длительные нагрузки, связанные со специфическими видами деятельности.

Для развития выносливости могут применяться все известные методы тренировки: повторный, равномерный, переменный, интервальный и др.

Под ловкостью понимается способность человека выполнять целесообразные движения в сложных или внезапно меняющихся условиях.

Она является наиболее сложным физическим качеством, включающим различные проявления двигательных способностей, особенно координацию и точность движений, быстроту и точность двигательной реакции, умение быстро переключаться с одного вида деятельности на другие.

Развитие и совершенствование ловкости обеспечивается постепенным усложнением применяемых упражнений и выполнением их в непривычных, постоянно изменяющихся условиях в сочетании с другими действиями.

В практике физической подготовки и спорта *под подвижностью в суставах (гибкостью)* понимают способность организма выполнять движения с наибольшей амплитудой.

Подвижность в суставах является одним из составных компонентов двигательных способностей обучающихся. Достаточный уровень ее развития создает необходимый фон для дальнейшего более быстрого совершенствования физических качеств. В большей степени это проявляется при развитии силы и ловкости, в меньшей степени — при выполнении беговых упражнений.

Таковы краткая характеристика и основные методы развития и совершенствования физических качеств, учет которых позволяет руководителю занятий осуществлять правильный подбор упражнений и методику их использования.

Служебно-профессиональная деятельность сотрудников некоторых специальностей протекает в условиях воздействия на организм различных неблагоприятных факторов, отрицательно влияющих на уровень работоспособности.

Под специальными качествами понимаются свойства организма, обеспечивающие его устойчивость к воздействию определенных неблагоприятных факторов служебной деятельности. К специальным качествам относятся устойчивость к укачиванию, кислородному голоданию и перегрузкам.

Устойчивость к укачиванию характеризуется способностью организма более стойко переносить воздействие ускорений, возникающих в условиях специфической деятельности. Сотрудники при выполнении боевых операций наиболее часто подвергаются воздействию ускорений вследствие качки, при совершении марша на колесных машинах, боевых машинах пехоты, самолета в полете. Это является основной причиной укачивания.

Устойчивость к кислородному голоданию повышает возможности организма сохранять работоспособность в условиях пониженного парциального давления кислорода.

Устойчивость к перегрузкам определяется уровнем общей и скоростной выносливости организма, степенью совершенства специальных защитных реакций организма на действие перегрузок и психологической готовности к их перенесению, а также развитию мышц брюшного пресса, нижних конечностей и выработкой навыка сочетания грудного типа дыхания с напряжением мышц живота и ног.

Вопрос 4. Воспитание морально-волевых и психологических качеств сотрудников органов внутренних дел в процессе физической подготовки

В процессе физической подготовки воспитание морально-волевых и психологических качеств сотрудников осуществляется в соответствии с общими принципами и методами воспитания. Однако специфичность физической подготовки обуславливает и некоторые особенности воспитания этих качеств в процессе физического совершенствования сотрудников:

- положительное воздействие руководителя и коллектива;
- образцовая организация и методика обучения.

Практика и результаты научных исследований свидетельствует о том, что в процессе физической подготовки можно эффективно воспитывать у сотрудников психологические качества, и, в первую очередь, волевые качества личности: целеустремленность, смелость и решительность, инициативу и находчивость, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание.

В связи с этим *основными путями воспитания психологических качеств* в процессе физической подготовки являются:

- использование наиболее эффективных средств, направленных на воспитание определенных психологических качеств;
- применение специальных методических приемов.

Смелость и решительность — это способность своевременно и без колебаний принимать обдуманное решение, уверенно и энергично реализовать их, проявляя при этом готовность сознательно идти на риск в условиях непосредственной опасности.

Инициатива и находчивость — это способность по личному почину, самостоятельно и активно действовать для решения поставленной задачи, проявляя при этом сообразительность и творчество.

Настойчивость и упорство — это способность длительно и упорно, не снижая активности и энергии, вести борьбу за выполнение поставленной задачи, преодолевая возникающие трудности.

Выдержка и самообладание — это способность сохранять ясность мыслей и разумно управлять своими чувствами и действиями в условиях значительного утомления, эмоционального возбуждения, максимального напряжения, возникновения неожиданных препятствий и неудач.

В процессе физической подготовки, как показывают специальные исследования, могут эффективно воспитываться также эмоциональная

настойчивость, способность к широкому распределению, быстрому переключению внимания и другие психологические качества сотрудников.

Успешность воспитания психологических качеств сотрудников зависит, прежде всего, от умелого сочетания и использования всех методов воспитания (убеждение, пример, упражнение, высокая требовательность, поощрение). При этом особенно важную роль играет метод упражнения. Большое значение в воспитании психологических качеств имеют специальные методические приемы, которые, в зависимости от конкретной направленности, можно разделить на три группы.

Первую группу составляют приемы, направленные преимущественно на создание условий для проявления сотрудниками психологических качеств.

Вторую группу составляют методические приемы, направленные преимущественно на побуждение сотрудников к преодолению трудностей путем создания у них сознательно-активного отношения к поставленным задачам.

Третью группу составляют методические приемы, направленные преимущественно на обеспечение успеха при обучении упражнениям, связанным с проявлением тех или иных психологических качеств. Это достигается: постепенным наращиванием специфической трудности упражнений, сочетаемой в ряде случаев со значительным усложнением условий их выполнения; повторением упражнений в разнообразных условиях, в частности, в более трудных, чем это предусмотрено нормативами; использованием специальных приемов преодоления стойких отрицательных проявлений психологических качеств и влияния неудач при выполнении упражнений.

Все перечисленные методические приемы используются комплексно, в соответствии с конкретными особенностями содержания, задач обучения и воспитания, а также с учетом подготовленности занимающихся.

Физическая подготовка направлена на обеспечение высокого уровня развития не только физической, но и морально-психологической подготовленности сотрудников. Поэтому в процессе физического совершенствования личного состава задачи обучения и воспитания должны быть тесно взаимосвязаны, а пути, средства и методы их решения органически дополнять друг друга. Все это предъявляет высокие требования к педагогическому мастерству сотрудников, особенно специалистов в области физической подготовки и спорта.

Вопрос 5. Структура и содержание занятий по физической подготовке. Содержание разделов и тем физической подготовки.

Методика обучения выполнению физических упражнений, технике бега, преодоления препятствий, лыжных ходов и плавания

Целью физической подготовки курсантов и слушателей является формирование психофизической готовности выпускников образовательных организаций МВД России к эффективному решению оперативно-служебных задач, развитие физических качеств, формирование прикладных навыков, обеспечивающих успешное овладение табельным оружием, специальными средствами для умелого их применения в процессе выполнения служебных задач.

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

- приобретение знаний по основам теории и методики физического воспитания и здорового образа жизни;
- обучение БПБ и формирование профессионально-прикладных двигательных навыков;
- формирование профессионально важных физических и волевых качеств;
- обеспечение высокой работоспособности на протяжении всего времени обучения;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих правомерное применение физической силы и специальных средств для пресечения различных противоправных проявлений в типичных и экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел;
- воспитание смелости и решительности, инициативы и находчивости, выдержки и самообладания, психической устойчивости.

Условиями успешного решения перечисленных задач являются:

- научно обоснованный подбор средств, методов и форм физической подготовки;
- высокий уровень педагогической квалификации профессорско-преподавательского состава и методики проведения разнообразных типов учебных занятий;
- постоянное обеспечение практической направленности обучения, в том числе умелое моделирование и воспроизведение на занятиях типовых задач, различных ситуаций, факторов и условий, приближен-

ных к реальной оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел;

— наличие учебно-материальной базы и поддержание её в надлежащем состоянии;

— обеспечение необходимого контроля за выполнением учебной программы.

Содержание тем, разделов физической подготовки. В структуру дисциплины «Физическая подготовка» входят три раздела: теоретические основы физической подготовки, БПБ, ОФП.

Раздел общей физической подготовки сотрудников органов внутренних дел включает следующие темы:

- бег на короткие дистанции;
- бег на длинные дистанции;
- бег по пересеченной местности;
- силовые упражнения;
- лазание по канату (шесту);
- упражнения на ловкость;
- лыжная подготовка (ускоренное передвижение);
- плавание.
- челночный бег;
- метание гранаты (предмета);
- преодоление препятствий;
- способы переноски партнера;
- преодоление препятствий.

Челночный бег 10×10 м. Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «МАРШ» пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м.

Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.

Бег — основное и наиболее эффективное физическое упражнение. Он в большой степени способствует развитию физических качеств выносливости и быстроты.

Соревнования в беге проводятся на дистанции от 60 м и более, до 42 195 м (марафон). Дистанции подразделяются на короткие, средние и длинные.

При обучении бегу на короткие дистанции при выполнении специальных прыжково-беговых упражнений обучающиеся выстраиваются в колонну по одному по беговым дорожкам (направлениям) с интервалом в 2–3 шага. Руководитель, находясь спереди, сбоку на расстоянии 15–20 шагов, подает предварительное распоряжение и исполнительную команду. В предварительном распоряжении указывается: какое упражнение необходимо выполнить, на какое расстояние, где, каким способом и куда передвигаться после выполнения упражнения, а также количество повторений.

Техника бега. Основным принципом бега на средние и длинные дистанции является его экономичность. С учетом этого выполняются все движения. По своей основной структуре техника бега на средние и длинные дистанции не отличается от техники бега на короткие дистанции.

В содержание занятий включаются следующие упражнения: бег на 60 м, бег на 100 м (выполняются с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием); бег на 1000, 3000, 5000 м проводятся на любой местности, с общего (раздельного) старта (старт и финиш оборудуются на одном месте).

Метание гранаты стоя с места применяется во всех случаях, когда обстановка позволяет подняться в полный рост, и выполняется двумя способами: с замахом по дуге вверх-назад и вниз-назад.

Метание гранаты с замахом по дуге вверх-назад является более эффективным способом для точного поражения цели. К тому же условия боевой обстановки не всегда позволяют метнуть гранату с замахом по дуге вниз-назад (метание гранат из траншей, колодцев, танка и т. п.).

Метание гранаты в движении применяется, когда необходимо выполнить дальнейший бросок и обстановка при этом позволяет сделать разбег. Более простым по технике выполнения является способ метания гранаты на три бросковых шага с замахом вниз-назад.

Метание гранаты с разбега применяется во всех случаях, когда из-за большого расстояния до цели поражение ее другими способами невозможно, а обстановка позволяет сделать разбег. Необходимо помнить, что длина и скорость разбега в процессе обучения каждым сотрудником подбираются индивидуально.

Занятия *по преодолению препятствий* проводятся с целью развития способностей к быстрым и сноровистым действиям в сложной оперативной обстановке.

На занятиях по преодолению препятствий решаются следующие задачи:

— обучение наиболее техничным приемам преодоления препятствий, выполнение их в сочетании с различными способами перемещений;

— воспитание выносливости, ловкости, быстроты, силы, решительности, ориентировки и инициативности в процессе выполнения разнообразных и непрерывно чередующихся напряженных действий;

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

Занятия по преодолению препятствий проводятся на местности, оборудованной отдельными естественными (искусственными) препятствиями, или на специально построенных полосах препятствий в полевой форме одежды.

Предупреждение травматизма на занятиях по преодолению препятствий, обеспечивается:

— вскапыванием и засыпанием опилками (песком) мест приземления при прыжках с высоких препятствий;

— увеличением интервалов и дистанций при проведении занятий с оружием, а также в темное время суток;

— выполнением метания гранат в сторону от направления бега;

— очисткой ото льда и снега препятствий, мест отталкивания и приземления.

Способы преодоления препятствий. *Передвижение по узкой опоре* применяется при преодолении рвов, канав, ручьев, оврагов, разрушенных мостов, чердачных перекрытий, лестниц по перекинутым через них бревнам, балкам, доскам, рельсам, поваленным деревьям и т. п. В зависимости от обстановки и характера препятствий, передвижение выполняется сидя верхом, шагом и бегом, с помощью страхующих средств (каната, троса).

Безопорные прыжки могут производиться как в длину, так и в высоту. В зависимости от ширины и высоты препятствия они подразделяются на прыжки с приземлением на одну и обе ноги.

Прыжок с приземлением на одну ногу применяется при преодолении как горизонтальных препятствий шириной 2–2,5 м (траншей, воронок, щелей, канав, рвов и т. п.), так и невысоких (0,6–0,8 м) вертикальных препятствий (разрушенные стены, проволочные заграждения, поваленные деревья, палисады и т. п.).

Прыжок с приземлением на обе ноги применяется при преодолении препятствий шириной до 3–3,5 м (рвы, канавы, овраги, ручьи и т. п.).

Опорные прыжки применяются при преодолении препятствий высотой до уровня груди и, в зависимости от способа опоры, подразделяются на *прыжки, наступая на препятствие* и *с опорой рукой и ногой*.

Прыжок, наступая на препятствие используется при преодолении препятствий высотой до 0,8–0,9 м (разрушенные стены, палисады, стенки, изгороди, земляные валы, поваленные деревья и т. п.).

Прыжок с опорой рукой и ногой применяется при преодолении препятствий высотой до уровня груди.

Прыжок с опорой на руку применяется при преодолении невысоких препятствий или сооружений с наклонной верхней поверхностью.

Прыжки в глубину применяются при соскакивании с препятствий и сооружений высотой до 5 м. В зависимости от высоты препятствия, они выполняются следующими способами: из положения стоя, с опорой на одну руку, из положения сидя, из положения виса.

Прыжок в глубину из положения стоя применяется при спрыгивании с препятствий высотой до 2 м.

Прыжок в глубину с опорой на руку применяется при спрыгивании с препятствий высотой до 2–2,5 м.

Прыжок в глубину из положения сидя выполняется при спрыгивании с препятствий высотой до 3 м.

Прыжок в глубину из положения виса применяется при спрыгивании с препятствий высотой свыше 3 м (стены разрушенных домов, чердачные перекрытия, крыши, балконы, окна и т. п.).

Перелезание с опорой на руки применяется для преодоления препятствий высотой до 1,3 м (разрушенные стены, заборы, поваленные деревья).

Перелезание с опорой на бедро применяется при преодолении препятствий высотой до 1,5 м (разрушенные стены, заборы, изгороди).

Перелезание с опорой на грудь применяется для преодоления препятствий до 1,5 м.

Перелезание «зацепом» применяется при преодолении препятствий высотой до 2–2,5 м (неширокие разрушенные стены, окна зданий, дощатые заборы и т. п.) с оружием и снаряжением.

Перелезание силой применяется при преодолении препятствий высотой 2–2,2 м (дощатые заборы, стены, окна с узкими подоконниками и т. д.). По сравнению с перелезанием «зацепом» данный способ наиболее быстрый и применяется, как правило, при преодолении препятствий без снаряжения.

Перелезание с помощью товарища или подручных средств применяется при преодолении препятствий выше 2,5 м.

При совершении *марш-броска* на 6, 10 км и более дистанция преодолевается путём чередования ходьбы и бега. Ходьба применяется обычная: темп — 120 шагов в минуту при длине шага около 80 см.

Бег, применяемый при марш-бросках, имеет много общего с бегом на длинные дистанции, и особенно кроссами, но вместе с тем наблюдается ряд отличительных особенностей. Они обусловлены тем, что задача личного состава, совершающего марш-бросок, состоит в том, чтобы преодолевать определенное расстояние в заданное время и сохранить наибольшую работоспособность для последующих действий. Поэтому техника бега должна быть наиболее рациональна и наименее утомительна.

Учитывая, что марш-броски совершаются в обмундировании, с оружием и снаряжением, бег должен проводиться с наименьшими вертикальными колебаниями, т. е. быть более прямолинейными.

В содержание занятий по физической подготовке включаются также *спортивные и подвижные игры*.

Занятия по спортивным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения в результате учебной деятельности.

Методика обучения технике лыжных ходов. *Занятия по лыжной подготовке* проводятся с целью развития у личного состава общей выносливости, способности к быстрому передвижению и совершению маршей на лыжах.

Обучение технике передвижения на лыжах проводится без оружия и снаряжения.

Для движения по лыжне при разучивании лыжных ходов подается команда: «Обычным ходом, по кругу, дистанция 5 шагов, шагом — МАРШ».

Для разучивания подъемов учебная группа строится у подножия склона. После показа и объяснения подается команда «Подъем “елочкой”, справа в колонну по одному, дистанция 5 шагов — ВПЕРЕД».

Разучивание спусков, торможений и поворотов проводится сначала на месте, а затем при спуске со склона по команде «Спуск в средней стойке, справа по одному, дистанция 10 шагов (или длина склона) — ВПЕРЕД».

Тренировка в передвижении на лыжах включается в каждое занятие и проводится в течение 30–70 мин.

В содержание занятий по лыжной подготовке включаются следующие физические упражнения: лыжная гонка на 5 км; лыжная гонка на 10 км.

Методика обучения плаванию. Занятия *по плаванию и переправам вплавь* проводятся с целью подготовки личного состава к преодолению водных преград.

Занятия проводятся только под руководством преподавателя, которому выделяются помощники из числа лиц, хорошо владеющих техникой плавания и методикой обучения.

В содержание занятий по плаванию включаются плавание вольным стилем, брассом, ныряние в длину, прыжки в воду, оказание помощи утопающему в воде и на суше. Обучение плаванию проводится вначале на суше, а затем в воде.

Вход в воду не умеющих плавать производится по лестнице (трапу, с борта бассейна) по команде: «По трапу в воду — МАРШ» или с продольного борта бассейна (водной станции) вниз ногами по команде: «В воду прыжком вниз ногами — МАРШ».

Для выполнения упражнений в воде сначала называется способ плавания, а затем указываются дистанция и темп, после чего подается исполнительная часть команды, например: «Плавание одними ногами способом брасс на груди с учебной доской в руках, дистанция 200 м, темп средний, группа потоком, дистанция 5 м — МАРШ». Для окончания упражнений подается команда «Упражнение закончить».

Обучение способу плавания проводится на суше в следующей последовательности: работа рук, ног и дыхания, согласованная работа рук, ног и дыхания. При разучивании в воде первым элементом разучивается положение тела на воде и в дальнейшем соблюдается та же последовательность, как и на суше.

Плавание на 100 м в спортивной форме. При плавании брассом и вольным стилем старт выполняется со стартовой тумбочки. По команде «УЧАСТНИКАМ ЗАНЯТЬ МЕСТА» обучающиеся становятся на задний край стартовой тумбочки. По команде «НА СТАРТ» встать на передний край тумбочки, ступни ног поставить на ширину плеч, захватить пальцами ног передний край тумбочки, ноги согнуть в коленях, туловище наклонить вперед, руки отвести назад в стороны и принимать стартовое неподвижное положение. По команде «МАРШ» сделать взмах руками, оттолкнуться ногами от тумбочки вперед вверх, в полете выпрямить те-

ло, руки вытянуть вперед, войти в воду и начать движение в заданном направлении.

После старта и поворота при плавании брассом разрешается выполнить под водой по одному плавательному движению ногами и руками.

При плавании вольным стилем применяется любой способ поворота с обязательным касанием стенки бассейна любой частью тела.

Таким образом, направленность, содержание и методика учебных занятий по физической подготовке постоянно совершенствуются в целях максимального приближения к выполнению служебных задач, повышения профессионального мастерства сотрудников.

Вопросы для самоконтроля:

1. Принципы и методы обучения физическим упражнениям.
2. Причины ошибок в технике выполнения физических упражнений.
3. Физическая нагрузка: определение, регулирование, общая и моторная плотность нагрузки.
4. Физические качества и методы их развития.

Нормативные правовые акты:

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

Основная литература:

Торопов В. А. Физическая подготовка: учебник / Торопов В. А., Кудин В. А., Науменко С. В. и др. — СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2016. — 300 с.

Дополнительная литература:

1. Легкая атлетика и ускоренное передвижение: учебник для курсантов военного института физической культуры МО РФ. — СПб.: ВИФК, 2006. — 216 с.

2. Лыжная подготовка и лыжный спорт: учебник для курсантов военного института физической культуры МО РФ. — СПб.: ВИФК, 2008. — 327 с.

3. Новосельцев О.В. Спортивное и военно-прикладное плавание: учебник. — СПб.: ВИФК, 2005. — 584 с.

4. Преодоление препятствий: учебник для курсантов военного института физической культуры МО РФ. — СПб.: ВИФК, 2007. — 292 с.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая культура является составной частью общей культуры. Ценности физической культуры разделяются каждым человеком. Осваивая ценности физической культуры социума, человек трансформирует их в своё личное достояние. Это, прежде всего, достижение и поддержание должного уровня здоровья. С другой стороны, помимо оздоровительного компонента, средства физической культуры используются для подготовки к будущей профессиональной деятельности. Эти две стороны физической культуры — оздоровительная и профессионально-прикладная — тесно связаны друг с другом.

При обучении в образовательных организациях МВД России физической подготовке будущих полицейских уделяется огромное внимание. Об этом говорит хотя бы такой факт, что предмет «Физическая подготовка» изучается в течение всего периода обучения. После окончания обучения выпускники направляются на службу в органы внутренних дел, где физическая подготовка входит важнейшей составной частью в профессиональную служебную и физическую подготовку. Основной акцент на занятиях по физической подготовке делается на профессионально-прикладной аспект, а именно на изучение боевых приемов борьбы. Вопросы, затронутые в курсе лекций, дают лишь общее представление о боевых приемах борьбы, основные же знания, а главное, умения и навыки курсанты и слушатели приобретают на практических занятиях.

Вопросы теории и методики физической подготовки, раскрытые в лекциях, прежде всего, направлены на формирование необходимой и достаточной базы знаний для самостоятельной работы. Используя их как основу, курсанты и слушатели могут построить самостоятельный план собственных тренировок с целью достижения необходимого уровня физической подготовленности.

Таким образом, получение знаний в области физической культуры, формирование ценностных ориентаций, методических знаний и умений, потребности в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом с целью поддержания здоровья и овладения основами будущей профессии должно стать отправной точкой деятельности курсантов и слушателей при обучении в образовательных организациях МВД России.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые акты:

1. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения.
2. Уголовный кодекс Российской Федерации.
3. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте от 27 декабря 1993 г. № 4868-1.
4. Федеральный закон от 8 декабря 2003 г. № 162-ФЗ «О внесении изменений и дополнений в Уголовный кодекс Российской Федерации».
5. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
6. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции».
7. Приказ МВД России от 10 августа 2012 г. № 777 «Об организации морально-психологической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».
8. Приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».
9. Приказ МВД России от 1 апреля 2016 г. № 155 «Об осуществлении научной (научно-исследовательской деятельности) в органах внутренних дел Российской Федерации».
10. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

Основная литература:

1. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. — М.: Медицина, 1966. — 349 с.
2. Комплекс базовых боевых приемов борьбы: учебное наглядное пособие. — М.: ДКО МВД России, 2006. — 78 с.
3. Кикоть В. Я., Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. — М.: ЮНИТИ–ДАНА, 2009. — 431 с.
4. Китаева М. В. Психология победы в спорте: учебное пособие. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. — 208 с.
5. Торопов В. А. Физическая подготовка: учебник / Торопов В. А., Кудин В. А., Науменко С. В. и др. — СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2016. — 300 с.

Дополнительная литература:

1. Легкая атлетика и ускоренное передвижение: учебник для курсантов военного института физической культуры МО РФ. — СПб.: ВИФК, 2006. — 216 с.
2. Лыжная подготовка и лыжный спорт: учебник для курсантов военного института физической культуры МО РФ. — СПб.: ВИФК, 2008. — 327 с.
3. Марищук В. Л., Блудов Ю. Н., Серова Л. К. Психодиагностика в спорте: учебное пособие для вузов. — М.: Просвещение, 2005. — 349 с.
4. Новосельцев О. В. Спортивное и военно-прикладное плавание: учебник. — СПб.: ВИФК, 2005. — 584 с.
5. Преодоление препятствий: учебник для курсантов военного института физической культуры МО РФ. — СПб.: ВИФК, 2007. — 292 с.
6. Теория и организация физической подготовки войск: учебник для курсантов военного института физической культуры МО РФ. — СПб.: ВИФК, 2006. — 594 с.
7. Торопов В. А. Физическая подготовка: учебное пособие. — СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2008. — 311 с.
8. Торопов В. А., Куликов М. Л., Ушенин А. И. Рекомендации по организации и проведению учебных занятий по физической подготовке: учебное пособие. — СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2010. — 50 с.
9. Торопов В. А. Физическая подготовка: курс лекций / Торопов В. А., Куликов М. Л., Ушенин А. И., Науменко С. В. СПб.: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2010. — 112 с.
10. Рукопашный бой и спортивные единоборства: учебник для курсантов и слушателей военного института физической культуры. — СПб.: ВИФК, 2005. — 431 с.
11. Выступление на Совете по развитию физической культуры и спорта, спорта высших достижений, по подготовке и проведению XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 г. в Сочи, XXVII Всемирной летней универсиады 2013 г. в Казани здравоохранения [Электронный ресурс] // Официальный сайт Президента России. — Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/events/president/transcripts/5808>. — Загл. с экрана.
12. Ехать на Олимпиаду или нет. Кто что сказал о решении МОК [Электронный ресурс] // СпортЭкспресс. — Режим доступа:

<https://www.sport-express.ru/olympics/pyeongchang2018/reviews/ehat-na-olimpiadu-ili-net-kto-chto-skazal-o-reshenii-mok-1344801/>. — Загл. с экрана.

13. Софья Великая: просим Томаса Баха пересмотреть решение об участии наших спортсменов на Олимпиаде без гимна и флага [Электронный ресурс] // Комсомольская правда. — Режим доступа: <https://www.spb.kp.ru/daily/26768/3800763/>. — Загл. с экрана.

14. Строевой устав пехоты РККА [Электронный ресурс] // Сайт «РККА». — Режим доступа: <http://www.rkka.ru/docs/real/su38/main.htm>. — Загл. с экрана.

15. Физическая активность и долголетие [Электронный ресурс] // Официальный сайт Елены Борисовой. — Режим доступа: <https://borisova.org/физическая-активность-и-долголетие>. — Загл. с экрана.

Для заметок

Для заметок

Учебное издание

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Курс лекций

*Под редакцией
доктора педагогических наук, профессора В. А. Торопова*

2-е издание, исправленное и дополненное

Редактор *Корчуганова И. А.*
Корректор *Фролова А. В.*
Компьютерная вёрстка *Фролова А. В.*



Подписано в печать 29.10.2018. Формат 60×84^{1/16}
Печать цифровая. Объем 5,75 п. л. Тираж 200 экз. Заказ № 54/18

Отпечатано в Санкт-Петербургском университете МВД России
198206, Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, д. 1