

Краснодарский университет МВД России

А. И. Куров
А. А. Клименко

**ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО ОБРАЗА
В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ
КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

Учебное пособие

Краснодар
2025

УДК 796.015.1
ББК 75.1
К935

Одобрено
редакционно-издательским советом
Краснодарского университета
МВД России

Рецензенты:

А. Ш. Бибиев, кандидат юридических наук (Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова);

С. М. Струганов, кандидат педагогических наук, профессор (Восточно-Сибирский институт МВД России).

Куров А. И.

К935 Формирование двигательного образа в процессе обучения боевым приемам борьбы курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. И. Куров, А. А. Клименко. – Электрон. дан. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2025. – 1 электрон. опт. диск.

ISBN 978-5-9266-2208-6

Представлены детализированное описание техники выполнения боевых приемов борьбы и фотоиллюстрации, которые подробно отражают пространственные характеристики двигательных действий. Приводится методика формирования двигательного образа в процессе обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, в разделе специальной физической подготовки рассматриваются новые подходы к организации и проведению учебных занятий, которые положительно влияют на уровень психофизической устойчивости и эффективность выполнения боевых приемов борьбы в различных условиях.

Для профессорско-преподавательского состава, курсантов, слушателей образовательных организаций МВД России и сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

УДК 796.015.1
ББК 75.1

ISBN 978-5-9266-2208-6

© Краснодарский университет
МВД России, 2025
© Куров А. И., Клименко А. А., 2025

Оглавление

Введение.....	4
1. Цели и задачи физической подготовки.....	6
2. Психологическая подготовка.....	11
3. Подготовительные и специальные упражнения.....	31
4. Травматизм и его профилактика на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России.....	50
5. Методика обучения боевым приемам борьбы.....	57
Заключение.....	191
Литература.....	193

Введение

Служба в органах внутренних дел требует существенных усилий: интеллектуальных, физиологических и психологических, а также высокой координации. Различные подразделения органов внутренних дел имеют свои особенности двигательного навыка в процессе осуществления профессиональной деятельности.

Непосредственно это и обуславливает степень формирования психофизических свойств, а также профессионально прикладных умений и навыков сотрудников правоохранительных органов МВД РФ.

«Физическая подготовка» изучается в образовательных учреждениях системы МВД России, а также на занятиях по профессиональной служебной и физической подготовке в территориальных органах МВД России.

Формирование и развитие двигательных навыков выполнения боевых приемов борьбы, где процесс обучения является длительным и трудоемким, требующим от сотрудников полиции наличия определенного уровня развития физических и психических качеств.

Целью физической подготовки является всесторонне развитый сотрудник полиции, способный выполнять защитные и атакующие действия в противоборстве с правонарушителем, который умело и правомерно, использует приемы задержания и сопровождения в различных ситуациях при несении службы.

Физическая подготовка – дисциплина практическая.

Пожалуй, одними из самых важных глав этого учебника являются главы по психологической подготовке и методике обучения боевых приемов борьбы, составляющих основу профессиональной, служебной и служебно-прикладной физической подготовленности сотрудников. Для того чтобы подготовить слушателей и курсантов к осуществлению ими деятельности, сотрудники проходят первоначальную подготовку, а затем поддерживают свою физическую и психическую форму посредством занятий, проводимых еженедельно по месту несения службы.

Структура и содержание учебного пособия включают учебный материал, соответствующий рабочей программе первоначальной профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел, проходящих впервые обучение.

Учебный материал адаптирован для самообразования этой категории специалистов, а также для руководителей учебных групп профессиональной служебной и физической подготовки.

В отличие от ранее выполненных исследований, в пособии рассматриваются методика формирования двигательного образа в процессе обучения боевым приемам борьбы курсантов и слушателей вузов МВД России.

В основу разрабатываемой методики обучения специальной физической подготовки, были положены изменения в организацию учебных занятий, позволяющие, в первую очередь, увеличить уровень психофизической устойчивости и эффективность выполнения боевых приемов борьбы в различных условиях. Предлагается малоизвестная, но актуальная техника обучения и совершенствования выполнения боевых приемов борьбы без использования зрительного анализатора (повязка на глазах). Успешному изучению техники выполнения приемов поможет и иллюстрационный (фото) материал.

Данное учебное пособие по обучению и выполнению техники боевых приемов борьбы выполнено с учетом требований приказа МВД России от 02 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1. Физическая подготовка в системе МВД России

Профессиональная подготовка – это процесс развития и совершенствования профессионально важных физических и психических качеств, а также повышение устойчивости организма к чрезвычайным ситуациям. Решение поставленных целей на наш взгляд достигается путем внедрения инновационных методов аутогенной и идеомоторной тренировки в процесс обучения в вузах МВД России. Проблема адаптации курсантов и слушателей к физическим нагрузкам представляет собой важную область научных исследований. В настоящее время на занятиях по физической подготовке курсанты и слушатели выполняют различные упражнения для развития общефизических качеств, такие как силы, быстроты, ловкости и выносливости, отрабатывают боевые приемы борьбы, преодолевают различные препятствия, но способы и методы использования аутогенной и идеомоторной тренировки, пока мало где используется.

Целью физической подготовки сотрудников МВД России является формирование физической и психологической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств, против противоправных действий, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:



1.2. Служебно-прикладная направленность физической подготовки в системе МВД России

Система физической подготовки в МВД России представляет собой совокупность идеологических, научных, педагогических, организационно-управленческих основ, специфических средств и методов, материально-экономических условий.

Физическая подготовка оказывает общее положительное воздействие на умственные способности, психическое состояние, работоспособность.

При многократном выполнении разнообразных физических упражнений у человека формируется система движений. При этом, чем больше двигательный опыт, тем чаще при формировании новых двигательных умений используются компоненты, сформированные ранее.

Степень влияния физической подготовки на физическую подготовленность зависит от основных компонентов:

Педагогически целесообразная организация занятий по физической подготовке способствует формированию у обучаемых необходимых положительных служебно-профессиональных качеств, таких как:

Физическая подготовка эффективно влияет на психологическую подготовку специалистов:

Применение различных физических упражнений, способствует у занимающихся, формированию таких психических качеств, как настойчивость, решительность, смелость, уверенность в своих силах, сообразительность, эмоциональная устойчивость, самообладание, распределение и переключение внимания, быстрота в действиях, оперативность памяти, восприятие пространственных признаков, координации и точности движений, соразмерность усилий и т.д.

Всем комплексом средств физической подготовки, включая закаливание и гигиенические мероприятия, достигается тот необходимый уровень физического развития, функционального состояния, который обеспечивает высокий уровень здоровья и способствует оптимальному психофизическому состоянию сотрудников МВД России.

Процессу физической подготовки объективно присущи образовательная, воспитательная, развивающая, оздоровительная и слаживающая функции. Они вытекают из специфики педагогических и управленческих воздействий данного процесса на сотрудников.

Образовательная функция состоит в формировании и совершенствовании профессиональных знаний, двигательных умений и навыков.

Воспитательная функция включает формирование убежденности в высокой значимости физической подготовки для профессиональной деятельности, развитие эмоциональной устойчивости, волевых качеств, дисциплинированности, исполнительности и т.д.

Развивающая функция заключается в оптимизации антропометрических показателей, в совершенствовании основных физических качеств.

Оздоровительная функция заключается в улучшении функционального состояния организма, укреплении здоровья, закаливании, восстановлении работоспособности после болезней и травм.

Слаживающая функция включает сплочение личного состава подразделения, формирование и совершенствование навыков коллективных действий.

Основными задачами физической подготовки сотрудников МВД являются:



1.3. Практика правомерного применения сотрудниками МВД России силового воздействия на правонарушителей

Федеральный закон от 7 февраля 2011 года № 3-ФЗ «О полиции» определяет основания, порядок и правомерность применения физической силы, спецсредств и огнестрельного оружия. Основным назначением боевых приемов борьбы является самозащита и защита граждан от преступных посягательств, связанных с насилием либо с непосредственной угрозой насилия, пресечение пра-

вонарушений и задержание (захват) лиц, совершивших правонарушение, т.е. принуждение выполнять законные требования сотрудника органов внутренних дел.

Основными приемами защиты являются: защита от ударов, освобождение от захватов, обхватов и других опасных положений, защита с применением специальных средств, подручных средств и огнестрельного оружия.

Пресечение сопротивления и задержание (захват) могут осуществляться с применением ударов руками и ногами, с применением специальных и подручных средств, болевых и удушающих приемов, с использованием холодного и огнестрельного оружия.

Применение боевых приемов борьбы допускает нанесение травм и даже поражение, если это осуществляется в рамках необходимой обороны.

Применение силы с использованием приемов самозащиты является одной из исключительных мер, используемых для пресечения или предупреждения противоправных действий лиц, угрожающих общественному порядку и личной безопасности граждан, отказывающихся подчиниться законным требованиям представителя власти.

При применении физической силы в любой конфликтной ситуации от сотрудника полиции требуется выдержка, умение действовать четко, грамотно и правомерно.

Вопросы для самоконтроля по теме

1. Цель и задачи физической подготовки в системе МВД России.
2. Что представляет собой система физической подготовки в МВД России.
3. Что влияет на степень физической подготовки и на физическую подготовленность, основные компоненты.
4. Как влияет физическая и психологическая подготовка.
5. Задачи по физической подготовке сотрудников МВД России.
6. Основным назначением боевых приемов борьбы является.
7. Основными приемами защиты являются.
8. Когда могут использоваться приемы задержания против правонарушителя.

2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Основные понятия психологической подготовки в органах внутренних дел

Чрезмерное психическое напряжение у сотрудников при выполнении служебно-боевых задач замедляет реакцию, ухудшает внимание и память, вызывает неоправданную осторожность, что в свою очередь, ведет к возрастанию ошибок в действиях и операциях, а иногда полному срыву деятельности, разрушению ее психологической структуре. Сотрудник как бы «выпадает» из общего согласованного режима действий. Это особенно губительно там, где служебно-боевая деятельность носит групповой характер. Внешне срыв деятельности может проявляться в чрезмерной суетливости движений, чаще всего не обдуманных, нарастающих ошибок.

Низкий уровень психофизической подготовленности сотрудников полиции, приводит к тому, что при несении службы совершаются технико-тактические ошибки во время силового противостояния с правонарушителями, что сильно увеличивает степень вероятности получения травм, ранений, гибели не только самих сотрудников полиции, но и мирных граждан. В связи, с этим, возникает острая необходимость поиска наиболее рациональных методов подготовки сотрудников полиции, которые повысят качество обучения, что в дальнейшем будет способствовать выполнению ими своих функциональных обязанностей на более высоком профессиональном уровне.

Главной задачей психологической подготовки, на наш взгляд является, приобретение у сотрудников полиции устойчивости организма к стресс-факторам, возникающих в экстремальных ситуациях.

Экстремальными называются ситуации, которые ставят перед человеком большие объективные и психологические трудности, обязывают его к полному напряжению сил и наилучшему использованию личных возможностей для достижения успеха и обеспечения безопасности.

Экстремальные ситуации сопряжены с переживаниями и напряжениями, и они возникают, как правило, внезапно и развиваются в опасном для сотрудника направлении стремительно, зачастую помимо воли застают врасплох.

Экстремальные ситуации достаточно часты. В них гибнут тысячи людей, и еще большее число получает травмы. Они наносят огромный материальный ущерб. Экстремальные ситуации возникают в жизни практически каждого человека.

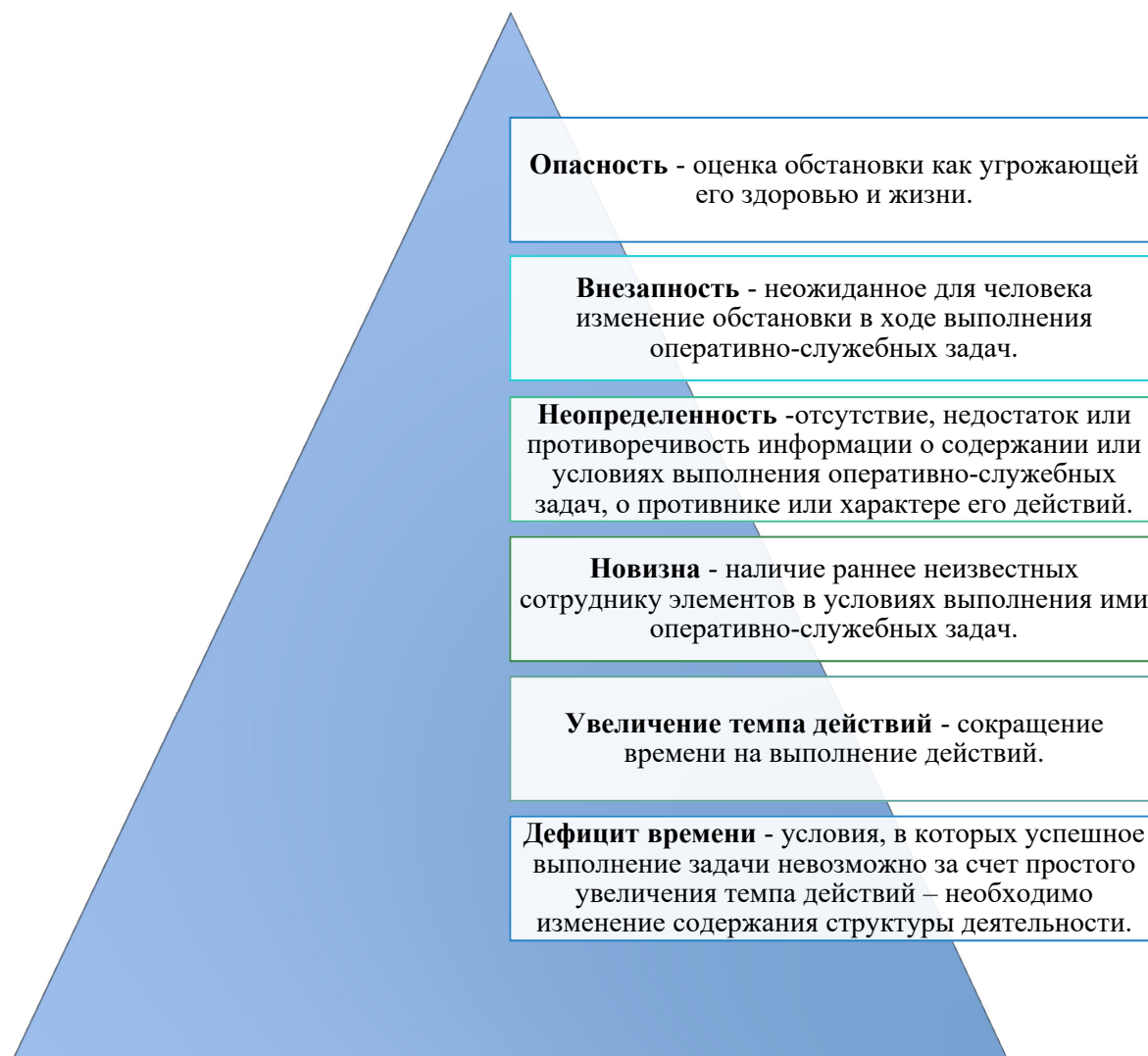
Особую значимость для общества имеют экстремальные ситуации, связанные с преступлениями и преступной деятельностью. Деятельность сотрудников ОВД, выполняющих оперативно-служебные задания, характеризуется повышенной моральной, психологической и физической нагрузкой, и носит ярко выраженный боевой характер, ведь им приходится противодействовать преступности в режиме высокого психологического напряжения. алгоритма сформированности двигательного образа в процессе изучения и отработки боевых приемов борьбы во время преодоления различных препятствий психофизической направленности и формирования устойчивого психологического состояния, в экстремальной ситуации при силовом противодействии с правонарушителем. Приводятся результаты исследования.

В основу разрабатываемой методики обучения специальной физической подготовки, были положены изменения в организацию учебных занятий, позволяющие, в первую очередь, увеличить уровень психофизической устойчивости и эффективность выполнения боевых приемов борьбы в различных условиях.

Использование метода визуализации с точки зрения двигательного образа на занятиях по физической подготовке, заключалась в поиске наиболее эффективных и доступных для обучения защитных и атакующих действий в «темную» без использования в полном объеме зрительного анализатора (полигон *«Комната сюрпризов»*). Для чего сотрудникам предлагалось научиться визуализировать (представлять) двигательный образ выполнения боевого приема, в минимальный промежуток времени, как наиболее рациональный способ атакующих и защитных действий в создавшейся ситуации. Визуализация представляет собой «внутреннее видение» предстоящего движения или элемента, основана на особенности бессознательной части мыслить образами.

Экстремальными называются ситуации, которые ставят перед человеком большие объективные и психологические трудности, обязывают его к полному напряжению сил и наилучшему использованию личных возможностей для достижения успеха и обеспечения безопасности.

В результате анализа можно выделить основные стресс-факторы:



В результате возникает необходимость разработки эффективных мероприятий по снижению отрицательных последствий выполнения оперативно-служебных задач в особых условиях.

Возникает необходимость поиска методов и способов, психофизической направленности для повышения качества уровня под-

готовки курсантов и слушателей по предмету «Физическая подготовка», способных выполнять свои функциональные возможности на более высоком профессиональном уровне. Для повышения уровня психофизической подготовленности курсантов и слушателей вузов МВД России, нами был использован метод визуализации с точки зрения двигательного образа при обучении сотрудников полиции по предмету «Физическая подготовка» раздел «Боевые приемы борьбы».

В основу разрабатываемой методики специальной физической подготовки курсантов и слушателей, были положены изменения в организацию учебных занятий, позволяющие, в первую очередь, увеличить уровень психофизической устойчивости и эффективности выполнения боевых приемов борьбы в различных условиях.

Разработка и содержания использования метода визуализации с точки зрения двигательного образа на занятиях по физической подготовке, заключалась в основном в поиске наиболее эффективных и доступных для обучения защитных и атакующих действий, без использования в полном объеме зрительного анализатора (повязка на глаза), при этом развивая интуитивный способ выполнения боевых приемов.

Важную роль в подготовке психофизической устойчивости при обучении сотрудников полиции по методу визуализации с точки зрения двигательного образа, отводится методу символ драмы - работа с рисунком, где курсанты и слушатели описывают выполнение раннее изученного приема, например, задержание «рывком», а затем пошагово расписывают прием.

Представление образа выполнения данного приема используется в работе со всеми категориями курсантов и слушателей в процессе подготовки по данному методу.

Целостный подход к интерпретации рисунков предполагает также учет знаний, полученных на занятиях по физической подготовке. Прежде чем говорить о возможности использования метода визуализации через описания выполнения боевых приемов борьбы и зарисовки их выполнения, необходимо качественно научить курсантов и слушателей их выполнять.

Применение метода визуализации, с точки зрения двигательного навыка, который является комплексом психологических приемов, направленных на воссоздание и управление зрительными образами во внутреннем пространстве.

Визуализация представляет собой «внутреннее видение» упражнения, которое предстоит сделать, или его отдельного элемента. Сотрудник полиции имеет в своем воображении последовательность тех движений, которые ему предстоят, стараясь мысленно достичь идеального выполнения определенного элемента (задержание «рывком») тренировки. Визуализация основана на особенности бессознательной части мыслить образами. Для того, чтобы мысленные образы будущего движения воплощались предельно эффективно, надо правильно пользоваться ими. Причем пользоваться совершенно сознательно и активно, а не полагаться на процессы, которыми природа одарила наш организм в виде задатков и способностей. Внутреннее представление, как психический процесс, подчиняется определенным законам: чем точнее мысленный образ движения, тем точнее, «чище» выполняемое движение; мысленный образ движения обязательно связан с мышечно-суставным чувством человека; Приемы визуализации могут быть использованы в любом виде спорта. Есть много примеров, когда спортсмены использовали визуализацию как средство для того, чтобы обрести чувство уверенности в себе, что могло привести к улучшению их спортивных достижений. Кроме того, спортсмен, используя технику визуализации, может не только добиться лучшего результата, но и просто отдохнуть и сконцентрироваться. Рисуя в воображении то, что он хочет сделать, спортсмен должен представить не только успешный результат, но и попытаться пережить чувства, сопутствующие этому. Используя технику визуализации, можно вызывать образы снова и снова, так сказать повышение мастерства путем повторения, похожие на практику выполнения физических упражнений.

Обзор научной литературы по данной теме и во время проведения эксперимента мы выяснили, что на начальном этапе обучения и совершенствования технико-тактических навыков, наиболее важно сотрудникам правоохранительных органов осваивать особенности аутогенной и идеомоторной тренировки. Уметь приме-

нять на практике метод визуализации с точки зрения двигательного образа, который, как показали результаты эксперимента, повышает эффективность качества обучения и помогает использовать полученные знания в различных нестандартных ситуациях.

Отношение сотрудника полиции к выполнению данных упражнений является важной составляющей положительной частью эксперимента (его внутренний настрой). Положительного результата нельзя добиться только при помощи одного желания. Результат достигается только при систематических занятиях тренирующегося путем безупречной веры в себя, преподавателя и конечный результат данных упражнений. Техническое и тактическое мастерство сотрудника полиции при выполнении задержания правонарушителей, боевыми приемами в экстремальной ситуации во многом зависят, от психофизической подготовки и от того, как он умеет пользоваться полученными навыками, которые были получены в процессе обучения.

Аутогенная (от греческого слова «**аутос**» – сам и «**генос**» – род) «самопорождающая» тренировка – в процессе и в результате которой человек сам себе оказывает необходимую помощь.

Аутогенная тренировка – это психотерапевтический метод, предполагающий обучение субъекта мышечной релаксации самовнушению, развитию концентрации внимания и силы представления, умение контролировать непроизвольную умственную активность с целью повышения эффективности значимой для субъекта деятельности.

«**Идея**» – слово, происшедшее от греческого, соответствует таким русским понятиям, как: мышление, мысленный образ, представление, идея. То есть к таким словам, которые относятся к психическим процессам, а также, к деятельности головного мозга.

Идеомоторная тренировка (ИТ) – это планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка.

ИТ может применяться на всех этапах обучения во всех видах спорта, так и курсантов, и слушателей вузов МВД России.

Механизм воздействия идеомоторной тренировки выражается в том, что за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движением.

Использование курсантами и слушателями вузов МВД России методов аутогенной и идеомоторной тренировки, которая позволит противостоять проблемным ситуациям, возникающим при изучении новых двигательных упражнений, а также в совершенствовании боевых приемов борьбы по предмету «Физическая подготовка».

Воздействия идеомоторной тренировки выражается в том, что за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движением.

Чтобы слова и соответствующие им мысленные образы обрели наибольшую силу, им надо воздействовать на головной мозг, находящийся на сниженном уровне бодрствования в дремоте, а именно:

Представление – это мысленный образ, возникающий на основе информации, поступающей в мозг от реально существующих предметов и явлений

Самовнушение – это способность входить в контролируемое сознанием дремотность, необходимо научиться расслаблять свои скелетные мышцы до такой степени, которая вызывает состояние дремотности

Внушение – процесс вербального и невербального воздействия на человека с целью создания у него определенного состояния или побуждения к определенным действиям

Для этого необходимо знать возможности своего организма и уметь реализовать их в нужный момент (владеть навыками психической саморегуляции), что в свою очередь является психотехникой.

Психотехника – это осмысленная работа над собой (своим телом, психикой, душой), направленная на изменение своих естественных состояний (то есть тех, которые реализуются сами собой)

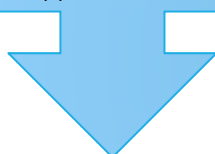
Образ – это представление или воссоздание отдельного движения, отдельной «картинки», звука, запаха, или целостного события (маршрут от дома до работы, магазина и при этом чувствовать запах цветов, деревьев и т.д.). Каждый сотрудник правоохранительных органов может, и мы считаем должен научиться использовать метод визуализации двигательного образа как в служебной, так и в повседневной деятельности тем самым ускоряя процесс эффективного выполнения боевых приемов борьбы при силовом противодействии с правонарушителем.

Воображение действительно обладает огромной силой. Прорабатывая перед важными событиями свою программу визуализации двигательного образа, сотрудник правоохранительных органов тем самым подготавливается к состоянию оптимального уровня исполнения.

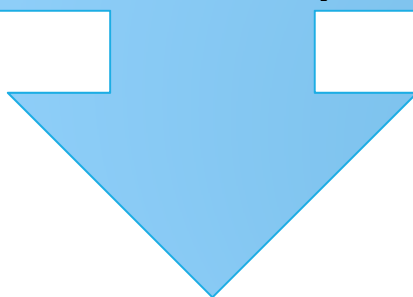
Представляя двигательные образы, которые дают сотруднику возможность дополнительного практического занятия, помогают восстановить технику выполнения боевого приема в период реабилитации после травмы. Сотрудник правоохранительных органов представляет выполнявшиеся им ранее изученный раздел боевых приемов борьбы (задержание, освобождение от захватов и обхватов и т.д.), которая помогает снизить тревогу и улучшить концентрацию, просто исключив отрицательные образы, и тем самым повысить эффективность выполнения технического действия.

Методика психофизической подготовки курсантов и слушателей по предмету «Физическая подготовка» включает следующие компоненты:

Аутогенная, идеомоторная тренировка, метод визуализации – представляет собой перечень процессов и явлений, воссоздаваемых (представляемых) реально выполняемых двигательных навыков, способствующих выполнению ими, их укреплению, корректированию, а также ускорению совершенствованию психофизических качеств, выполнения профессионально компетентных действий



Сценарий занятия разрабатывался в виде подводящих специальных упражнений для самостоятельных занятий по методу визуализации в форме предметного содержания, выраженного в характере и последовательности действий курсантов и слушателей, по изучаемой теме занятий по предмету «Физическая подготовка», под непосредственным руководством преподавателя. В сценарии отражается правильность выполнения приема, как в целом так и по частям. Так же нами было предложено курсантам и слушателям, после каждого занятия в тетрадке подробно описывать и попытаться дополнить рисунком выполнение каждого изучаемого приема. В результате выполнения данной методики у обучаемых, как правило, после выполнения этих упражнений увеличивалась скорость выполнения движений, скорость мышления, а также точность оценки ситуации



Занятия разрабатывались и проводились таким образом, чтобы обучаемый мог реализовать через метод визуализации с точки зрения двигательного образа практическую тренировку, основная цель – совершенствование двигательного навыка, позволяющего выполнять различные тактические и технические приемы из любой создавшейся ситуации автоматически адекватно



Система оценивания результатов метода визуализации позволяет оценить тактические, технические эффективные действия курсантов и слушателей, при выполнении общеразвивающих и специальных упражнений по предмету «Физическая подготовка»

Работа с подсознанием, которая формирует не только двигательный навык, но и создает установку на выживание. Исследования обнаружили, что как физические, так и психологические реакции в определенных ситуациях могут быть улучшены с помощью техники визуализации, эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, если их облекать в точные словесные формулировки.

Механизм воздействия визуальной тренировки выражается в том, что за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям. Другая известная теория – теория символического обучения. Данная теория гласит, что эффективность обучения зависит от качества и яркости, созданных в центральной нервной системе психических образов. Таким образом, обучение происходит при поступлении в головной мозг как система кодирования, что позволяет сотруднику укрепить нейронные связи и впоследствии движения и довести действия до автоматизма. Биоинформационная теория была разработана Питером Лонгом.



Объяснение этой теории исходит из того, что визуализация включает в себя активацию закодированной системы стимулов и реакций, которые сохраняются в долгосрочной памяти. Для достижения успеха необходимо как можно ярче, подробно и реалистично представить движения. При яркости и реалистичности образов центральная нервная система спортсмена готова к конкуренции и становится запрограммированной на успех. Если рассмотреть предмет «Физическая подготовка», раздел боевые приемы борьбы, то в нем доведение движений до автоматизма, играет важную роль. Внутреннее представление, как психический процесс.

Страх – это защитная реакция организма. Это сигнал тревоги, опасности.

Страх – это бесценный дар человечеству, благодаря чему мы выжили. Сотрудник, умеющий правильно использовать страх, всегда готов к любым неожиданностям, такое состояние называется боевой готовностью. Что происходит с человеком, когда им овладевает страх? Организм человека дает «сбой», тело, голова не подчиняются (кружится голова, может подташнивать, руки, ноги становятся «деревянными, ватными» и т.д.). Страх делает человека бессильным. Необходимо научиться управлять и использовать страх с пользой для себя.

2.1. Практическое применение метода визуализации по предмету физическая подготовка

Предполагается, что уровень подготовленности курсантов и слушателей вузов МВД России, значительно повысится, если использовать метод визуализации с точки зрения двигательного образа. Сотрудники полиции быстрее и качественнее пройдут курс обучения и процесс овладения навыками выполнения боевых приемов борьбы, а также одновременно с этим значительно повысится психологическая устойчивость к преодолению различных стрессов и появится уверенность в своих силах, которая положительно окажет разностороннее воздействие на все органы системы организма.

Цель исследования. Экспериментально апробировать и доказать, что при формировании двигательного образа сотрудники полиции, в период обучения повысят свой уровень общей и специ-

альной физической подготовленности и освоят программу обучения по предмету «Физическая подготовка» на более высоком профессиональном уровне.

Методы исследования: системный анализ педагогических, психологических работ по теме исследования, педагогический эксперимент, проверка уровня физической подготовленности сотрудников, обобщить опыт практической работы в вузе, анализ учебной документации, анкетирование, метод математической статистики.

Для решения данной проблемы и улучшения качества профессионального обучения нами было предложено формирования двигательного образа, в процессе обучения боевым приемам борьбы, курсантов и слушателей вузов МВД России, по предмету «Физическая подготовка».

В основу разрабатываемой методики обучения специальной физической подготовки, были положены изменения в организацию учебных занятий, позволяющие, в первую очередь, увеличить уровень психофизической устойчивости и эффективность выполнения боевых приемов борьбы в различных условиях.

Использование метода визуализации с точки зрения двигательного образа на занятиях по физической подготовке, заключалась в основном в поиске наиболее эффективных и доступных для обучения защитных и атакующих действий в «темную» без использования в полном объёме зрительного анализатора (повязка на глаза). Для чего сотрудникам предлагалось научиться визуализировать (представлять) двигательный образ выполнения приема, в минимальный промежуток времени, как наиболее рациональный способ атакующих и защитных действий в создавшейся ситуации. Основу психофизической готовности для действий в этих условиях составляют хороший уровень подготовки и необходимое количество прикладных навыков. Многие спортсмены используют метод визуализации как часть своей подготовки.

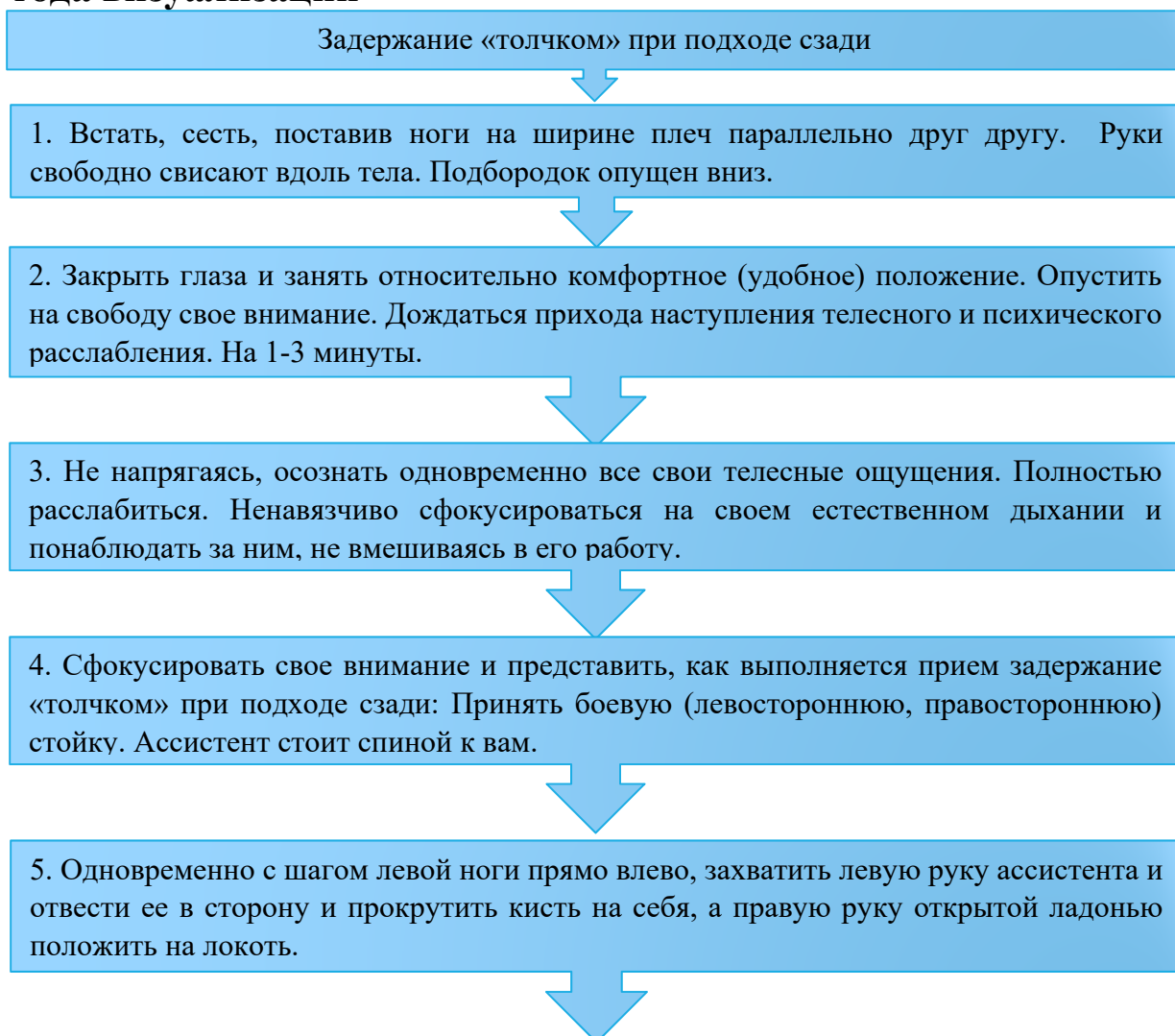
Для того чтобы мысленные образы будущего движения воплощались предельно эффективно, надо правильно пользоваться ими. Внутреннее представление, как психический процесс, подчиняется определенным законам: чем точнее мысленный образ движения, тем точнее, «чище» выполняемое движение; мысленный образ движения обязательно связан с мышечно-суставным чувством человека.

Механизм воздействия мысленного образа выражается в том, что за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движением.

Приемы визуализации используются в различных видах спорта, в правоохранительных органах по предмету физическая подготовка пока еще используется очень мало. Используя технику визуализации, можно вызывать образы снова и снова, повышая свое мастерство путем повторения, похожее на практику выполнения физических упражнений.

Визуализация проста в использовании, но это один из мощнейших инструментов для ускорения процесса обучения боевым приемам борьбы сотрудников полиции.

Обучение боевым приемам борьбы с использованием метода визуализации



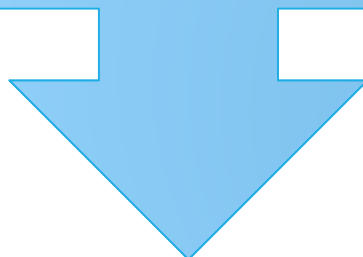
6. Скручивая, подбивая захваченную руку внутрь – вправо и натяжением захваченной руки выводя ассистента из равновесия. Нанести удар (носком, внутренней частью стопы, подъёмом) правой ноги в подколенный сгиб правой ноги ассистента.



7. Одновременно продолжая движение (после удара) сделать шаг правой ногой вперед, выполнить толчок основанием ладони правой руки в локтевой сустав правой руки ассистента, согнуть его руку в локтевом суставе.



8. Продолжая движение, удерживая пальцами локоть своей ближней рукой завести кисть захваченной руки на свое разноименное предплечье, в область локтевого сустава, захватив при этом дальней рукой подбородок (одежду на плече, отворот, шею и др.) ассистента. Переместить захваченный локоть ассистента в область своей подвздошной кости, одноименной стороны и зафиксировать его. Плотнo прижав к своему боку сзади, продолжая дальней рукой выполнять тянущее движение ассистента к себе – вниз. Не отпуская захвата удерживая в захвате ближней рукой согнутый локтевой сустав ассистента, перехватить дальней рукой за подбородок снизу и быстро ставя ближнюю ногу вплотную к ближней ноге сбоку. Нагружая заставить ассистента под болевым воздействием стать на носки. Фиксируя локоть ассистента своей правой рукой. Выполнить силовое удержание с переходом на сопровождение.



9. Ощутить, как при выполнении приема одновременно напрягаются те группы мышц, которые, участвуют при выполнении технического действия на физическом уровне.



10. Помнить, что именно воображаемый нами (образ, представление) помогают выполнить физическое усилие.



11. После того как выполнил мысленно прием, немного подождать, не открывая глаз (5-10 секунд). Открыть глаза. Дождаться полного включения в окружающую реальность. Потянутся. Выпрямится всем телом.

Необходимо запомнить двигательный образ выполнения боевого приема, для того чтобы впоследствии научиться вызывать его в памяти при выполнении защитных и атакующих действий на физическом уровне.

Предполагается, что сотрудники при формировании двигательного образа в процессе обучения боевым приемам борьбы в комплексе с преодолением препятствием в закрытых помещениях, значительно повысят психологическую устойчивость (меньше будут совершать ошибок при выполнении атакующих и защитных действий), технико-тактическую (выполнять боевые приемы борьбы в различных ситуациях), физическую (выполнение контрольных упражнений) подготовленность. В результате у сотрудников появится уверенность в своих силах, которая положительно окажет разностороннее воздействие на все органы системы организма.

Преодоление различных препятствий – это всегда определенный стресс-фактор, который необходимо преодолеть каждому обучающемуся.

Преодоление препятствий в закрытых помещениях – это упрощенный доступный вариант преодоления препятствий на местности, оборудованный различными спортивными снарядами и инженерными сооружениями. Препятствия могут быть как переносными, так и постоянными (капитальными), что более предпочтительно, поскольку повышает безопасность при их преодолении.

Группа или группы препятствий в спортивном зале могут быть расположены на одной линии, на всей площади помещения в виде восьмерки, сжатого круга или подковы, параллельных полос с соединительными переходами и т.п. – все зависит от размера помещения, наличия материала для строительства, фантазии руководителя проекта и задач обучения.

На наш взгляд, наиболее оптимальным вариантом преодоления препятствий в закрытом помещении ФПП (ул. Селезнева, 28/3).

Пример, преодоления препятствий в закрытых помещениях: слушатель принимает исходное положение на старте (где ожидает сигнала преподавателя). Преподаватель подает сигнал начала выполнения упражнения и включает секундомер. Звучит сигнал.

1) «кувырок вперед» (способствует развитию вестибулярного аппарата);

2) «залезть по канату» (способствует развитию силы рук);

3) пройти рукоход (на высоте 5 метров и длина 8 метров), (способствует развитию силы рук и преодолению страха высоты);

4) спустится по канату» (способствует развитию силы рук);

5) поочередное преодоление барьеров. (2-х высоких, 2-х низких прыжков через высокий барьер, передвижение «по-пластунски» под низким барьером) (способствует развитию, голеностопного сустава, силы рук, мышц брюшного пресса);

6) упражнение «бурпи» (выпрыгивание вверх из упора присев, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа) 10 раз (сложное, но эффективное движение, которое позволяет задействовать в работе все мышечные группы);

7) «кувырок вперед» (способствует развитию вестибулярного аппарата);

8) «удары по лапам» (левый прямой, правый прямой); или как вариант «бросок» (передняя или задняя подножка) (имеет прикладное значение);

9) «кувырок вперед» (способствует развитию вестибулярного аппарата);

10) лечь на спину и выполнить наклоны вперед руки за головой (упражнение на «пресс») - 10 раз (способствует развитию мышц брюшного пресса);

11) «преодоление равновысоких (низких)» 3 барьера «по-пластунски» под препятствиями»;

12) «преодоление равновысоких (высоких) 3 барьера прыжками» (способствует развитию мышц голеностопного сустава);

13) «кувырок вперед», «встать в боевую стойку».

Выполнение заданий по билету с элементами непосредственного силового единоборства с ассистентами (четыре ассистента находятся в четырех углах, каждый со своим заданием).

Данный перечень на первый взгляд простых упражнений, как нельзя лучше способны развить двигательный навык сотрудников полиции, подготовить их как физически, так и психологически к реалиям нашей жизни. Стоит отметить, что для подготовки препятствий необходимо учитывать половую принадлежность слушателей, и разграничивать упражнения. Отметить необходимо и то,

что к преодолению препятствий необходима длительная подготовка, которую необходимо начинать с самого начала прохождения первоначальной подготовки, включающей в себя не только формирования навыков овладения боевыми приемами борьбы, но и общефизической подготовки.

Важную роль при обучении сотрудников полиции боевым приемам борьбы, так же является «работа с символами» (описание и изображение выполнения технического действия).

Работа с «символами»

Целостный подход к интерпретации рисунков предполагает также учет знаний, полученных на занятиях по физической подготовке. Прежде чем говорить о возможности использования метода визуализации через описания выполнения боевых приемов борьбы и зарисовки их выполнения, необходимо качественно научить курсантов и слушателей их выполнять. Применение метода визуализации, с точки зрения двигательного образа, который является комплексом психологических приемов, направленных на воссоздание и управление зрительными образами во внутреннем пространстве.

Способ развития двигательного образа, работа при помощи символов. Для этого необходимо приготовить: тетрадь, ручку, карандаш, ластик.

1. Сядьте за стол, примите комфортное (удобное) для себя положение. Закройте глаза. Дождитесь прихода расслабления. Откройте тетрадь.

2. Сфокусируйте свое внимание и представьте, как вы выполняете прием задержание «толчком» при подходе сзади.

3. Ощутите, как при выполнении приема незначительно напрягаются те группы мышц, которые, учувствуют при выполнении на физическом уровне.

4. После того как вы выполнили мысленно прием, откройте глаза. Потянитесь. Выпрямитесь всем телом.

5. Сядьте за стол. Откройте тетрадь.

6. Постарайтесь представить и описать в тетрадке выполнение задержание «рычаг руки наружу» при подходе спереди.

7. Постарайтесь сделать поэтапное выполнение приема задержание «рычаг руки наружу» при подходе спереди в рисунках.

При выполнении данного упражнения «работа с символами» у обучающихся уходит много времени на (описание и зарисовку технических действий), но при регулярной практике они смогут выполнять это упражнение в более короткий срок. Самое главное состоит в том, что им необходимо удерживать свое внимание на желаемом образе, а образ сам позаботится о возникновении аналогичных физических перестроек. Слушатели работают с образами, а образ работает с их физическим телом. Именно в этом и состоит главный секрет данной практики.

Упражнение «Квадрат».

Для совершенствования атакующих и защитных действий по данному методу нами используется упражнение «Квадрат».

Упражнение «Квадрат» без зрительного анализатора «вслепую», где слушатель перед выполнением упражнения надевает повязку на глаза. Выполняется на борцовском ковре, по четырем углам, где находятся ассистенты: после преодоления препятствий, слушатель выполняет длинный кувырок вперед в направлении первого номера и принимает боевую (левостороннюю, правостороннюю) стойку. Принятие боевой стойки говорит о том, что слушатель готов к выполнению атакующих и защитных действий.

Ассистент номер один подает команду: «Стоять!» (и называет прием) на пример: «Рывком!». После выполнения приема, преподаватель подает команду: «Отпустить захват!». Слушатель выполняет длинный кувырок в направлении второго номера, и принимает боевую стойку.

Ассистент номер два подает команду: «Стоять!».

Преподаватель подает команду: «Защита от удара ножом сверху!». Это говорит о том, что ассистент и слушатель приготовились к (атакующим, защитным действиям), время, отводимое на подготовку (0,5–1 секунда), это время, за которое сотрудник должен в голове визуализировать двигательный образ, выполнения защитных действий. Слушатель выполняет длинный кувырок в направлении третьего номера, и принимает боевую стойку.

Ассистент номер три, подает команду: «Стоять!» и выполняет один из приемов (захват или обхват). Слушатель выполняет освобождение от захвата с переходом на задержание. После вы-

полнения приема, преподаватель подает команду: «Отпустить захват!». Слушатель выполняет длинный кувырок в направлении четвертого номера, и принимает боевую стойку.

Ассистент номер четыре, подает команду: «Стоять!», «Руки вверх!» и направляет (пистолет) муляж огнестрельного оружия спереди, сзади в упор в грудь. Слушатель выполняет обезоруживание с переходом на задержание и сопровождения. После выполнения приема, преподаватель подает команду: «Отпустить захват!».

Данное упражнение «Квадрат» используется при сдаче итогового экзамена по предмету физическая подготовка (без повязки на глаза). Ассистенты получают задания в результате «жеребьевки», в соответствии выбранного билета.

Отношение слушателей к выполнению данных упражнений является важной составляющей положительной частью эксперимента (его внутренней настрой). Положительного результата нельзя добиться только при помощи одного желания. Результат достигается только при систематических занятиях тренирующегося путем безупречной веры в себя, преподавателя и конечный результат данных упражнений.

Исходя из этого: в основу данной методике обучения, внесены изменения в организацию и проведение занятий, позволяющие в первую очередь, повысить уровень психофизической подготовки, что, по нашему мнению, наиболее рационально и эффективно отразится на выполнении атакующих и защитных действий в различных нестандартных ситуациях при несении службы.

Вопросы для самоконтроля по теме

1. К чему приводит чрезмерное психическое напряжение.
2. Что называется, экстремальными ситуацией.
3. Что такое опасность.
4. Что такое внезапность.
5. Что такое неопределенность.
6. Что такое новизна.
7. Что такое увеличение темпа действий.
8. Что такое дефицит времени.
9. Что такое визуализация.
10. Что обозначает слово аутогенная тренировка.

11. Что такое аутогенная тренировка.
12. Что такое идеомоторная тренировка.
13. Что такое представление.
14. Что такое самовнушение.
15. Что такое психотехника.
16. Как используется метод визуализации с точки зрения двигательного образа в процессе обучения боевых приемов борьбы по предмету «Физическая подготовка».
17. Что такое работа с символами.
18. Что за упражнение «квадрат».

3. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

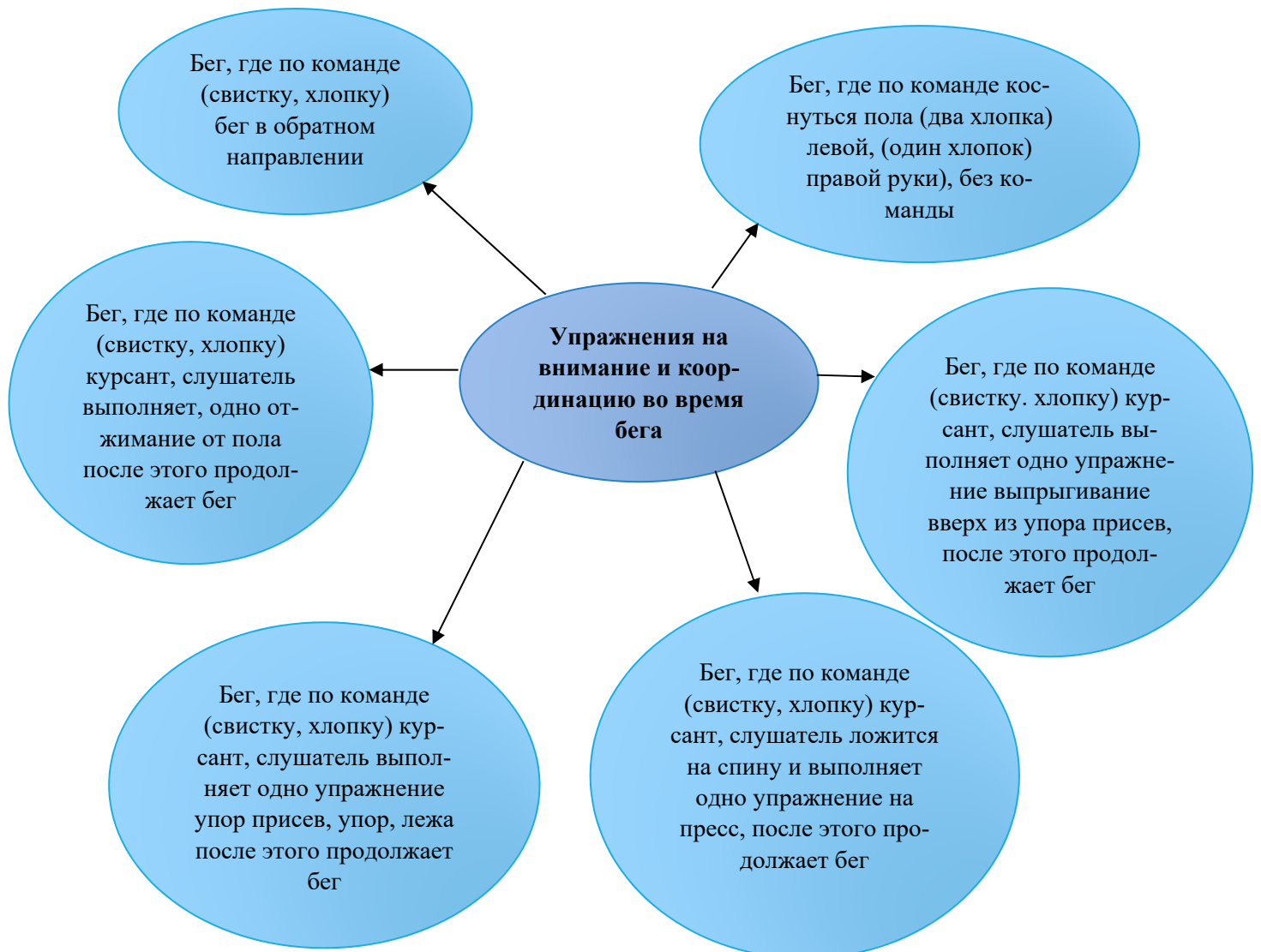
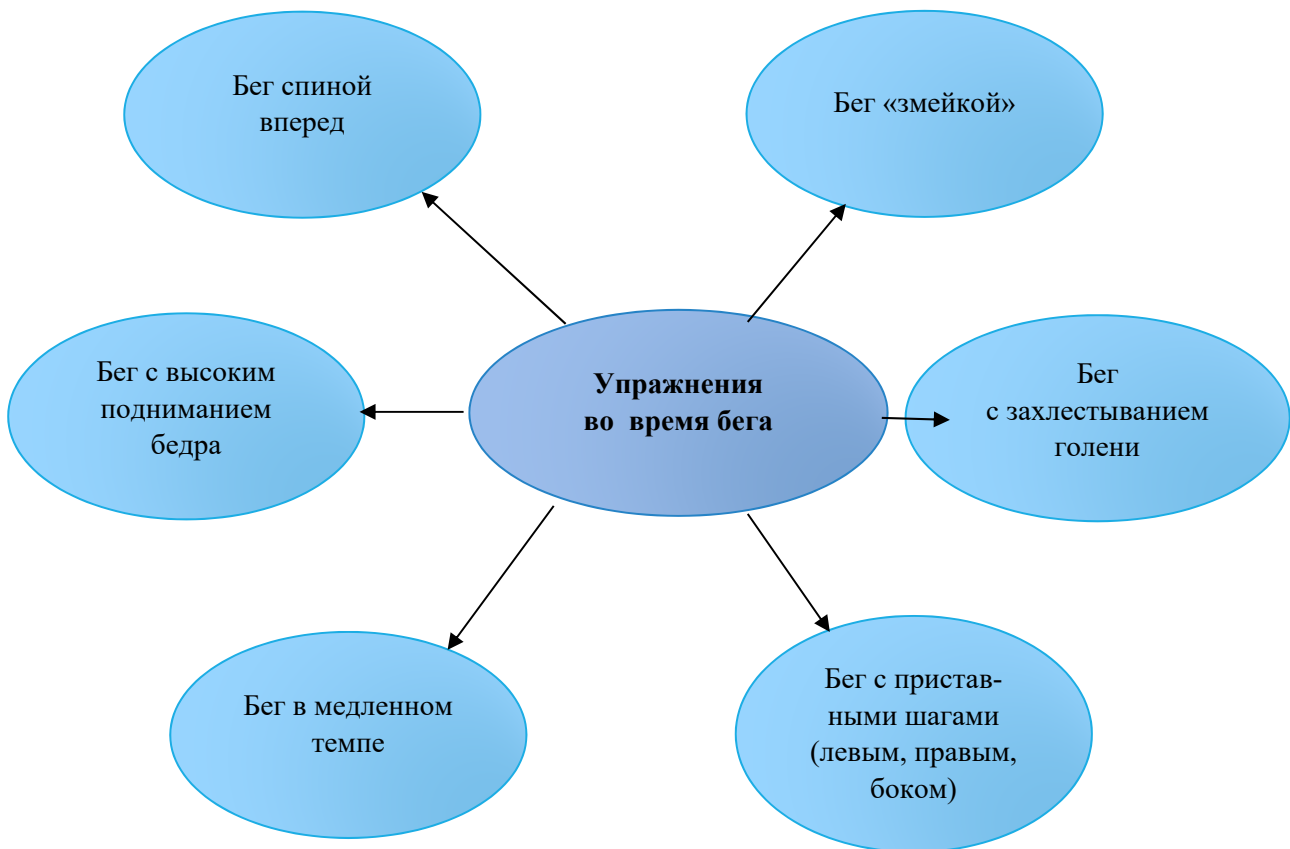
3.1. Цели и задачи подготовительных и специальных упражнений

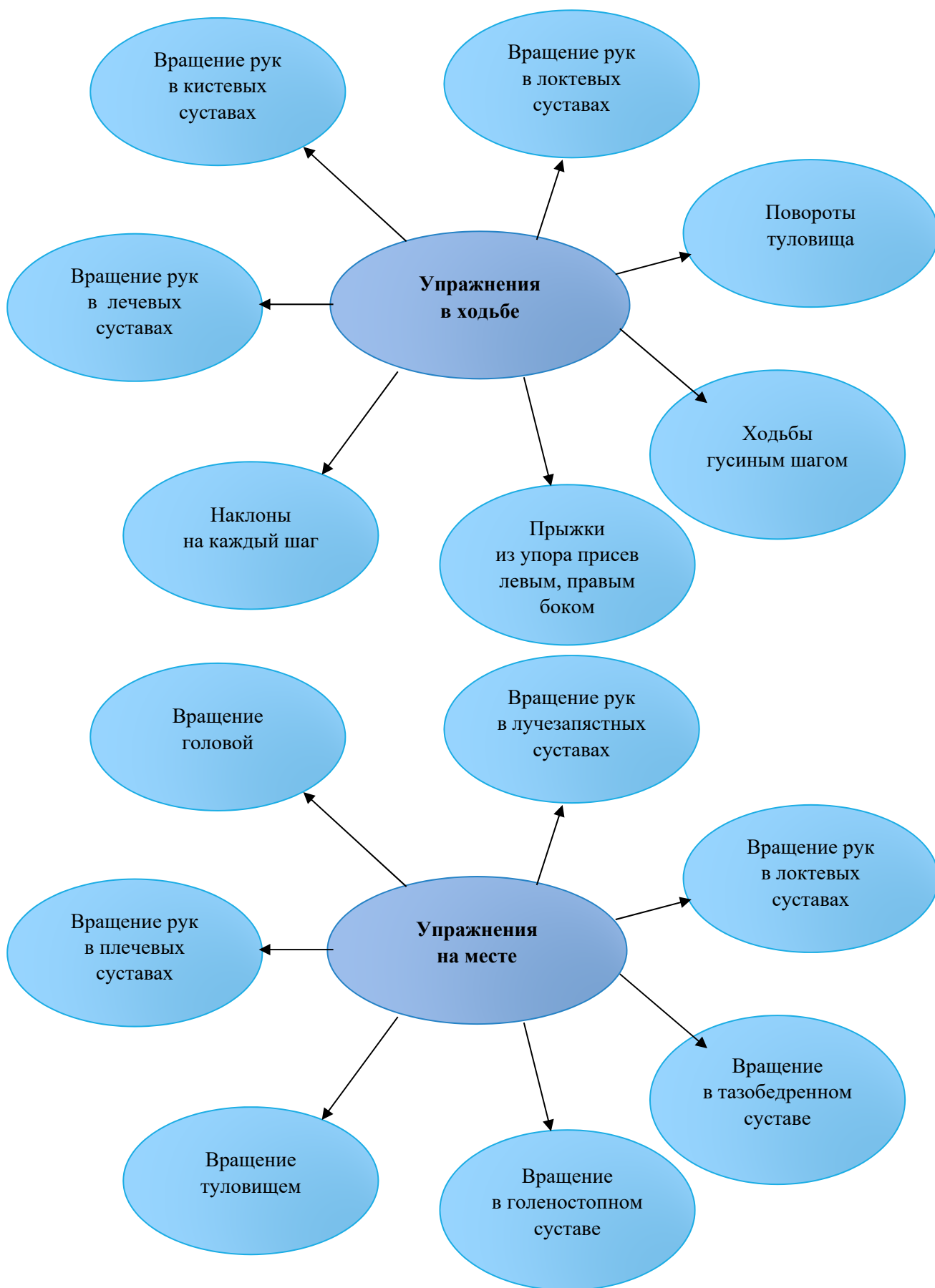
Важнейшим критерием профессиональной пригодности сотрудников органов внутренних дел МВД России является оптимальный уровень их общей и специальной физической подготовленности, во многом определяющий качество выполнения должностных обязанностей в области профессиональной деятельности.

Специально-подводящие упражнения, это элементы движений или действия, сходные по форме или характеру проявления способностей.

Главной задачей специально-подводящих упражнений, применяемых для обучения курсантов и слушателей вузов МВД России, по предмету «Физическая подготовка», «Совершенствование физической подготовки и техники боевых приемов борьбы», которые позволяют ускорить и улучшить процесс подготовки новым двигательным качествам в более короткий срок.

Специально-подводящие упражнения входят в подготовительную часть занятия, способствующие развитию тех двигательных качеств, которые необходимы для успешного изучения основного физического действия, например, (задержания и сопровождения, освобождение от захватов и обхватов, обезоруживание и т.д.) в зависимости от темы обучения применяются следующие задания:





В подготовительной части практического занятия по предмету «Физическая подготовка» в разделе боевые приемы борьбы курсанты и слушатели образовательных вузов МВД России изучают броски (передняя, задняя подножка, бросок: через бедро, спину, плечо и т.д.) где необходимо падать. Поэтому сотрудникам полиции необходимо научиться правильно, падать. Для этого в основной части занятия изучаются приемы страховки и само страховки. Процесс совершенствования приемов страховки и само страховки продолжается в подготовительной части занятия.

Само страховка – одно из основных подводящих упражнений при обучении приемов, связанных с падением. Способ безопасного падения: это умение смягчить удар об твердую поверхность, сгруппироваться и упасть, защищая себя не получив травмы. В результате обучения броскам курсант, слушатель, бросая напарника учится правильно и технично выполнять броски, а ассистент обучается правильно падать.



Подбирать специально-подводящие упражнения необходимо таким образом, чтобы они способствовали формированию у обучаемых специальных знаний, навыков и умений.

В подготовительную часть рекомендуется включать упражнения, подготавливающие организм к более координированным движениям, сложным и интенсивным нагрузкам. К таким упражнениям можно отнести ходьбу в медленном темпе, разнообразив ее различными вариациями (ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы) с целью растяжки голеностопа. В продолжение, не прекращая ходьбы, выполняются упражнения на разминку плечевого, локтевого и лучезапястного суставов рук (вращательные движения прямыми руками вперед и назад, вращение предплечий в локтевом суставе от себя и к себе, а также разминание кистей), идет увеличение интенсивности ходьбы вплоть до легкого бега.

После подготовки организма к нагрузке следует переходить к основной части, в которую можно включить выполнение различных упражнений:

Бег в быстром темпе, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, приставными шагами левым и правым боком, загибанием в левую, правую сторону, выпрыгивание вверх на двух ногах, махи ногами вперед с отклонением туловища назад, махи ногами назад с отклонением туловища вперед, и т.д.

Ходьба с рывками выпрямленных рук и одновременным поворотом туловища в правую, левую сторону, наклоны туловища вперед на каждый шаг, махи прямыми ногами и т.д.

Упражнения на месте: упражнения для мышц туловища и шеи – наклоны головы и туловища вперед, назад, в сторону. Круговые движения головой и туловищем вправо и влево. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса – поднимание прямых рук вперед, вверх, назад, одновременно, поочередно, последовательно тоже – преодолевая сопротивление партнера. Медленное и быстрое сгибание и разгибание рук стоя, сидя, лежа, круговые движения руками вперед, назад. Упражнения для мышц всего тела - движения руками с одновременным наклоном туловища вперед (назад, в сторону), круговые движения туловищем с подниманием рук вверх, упоры присев и лежа, различные повороты. Упражне-

ния для мышц ног – сгибание и разгибание ног, выпады, выпрыгивания из упора присев, пружинящие движения в приседе, прыжки на месте и с продвижением вперед на одной или двух ногах.

В основной своей массе в учебных заведениях разрабатывают и применяют несколько комплексов вольных упражнений на 16 счетов, которые чередуют между собой в течении недели, месяца и должны состоять из упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. В теплое время года при наличии условий могут проводиться спортивные игры в упрощенном варианте, например, плавание, купание.

В заключительную часть рекомендуется включать дыхательные упражнения на восстановление, такие как глубокий вдох и выдох для расслабления мышц.

Во время выполнения комплекса упражнений, большое значение придается правильному дыханию, а именно производству вдоха на более легкой стадии движения, а выдоха – на более сложной. К примеру, в отжиманиях от пола, вдох следует выполнять при опускании тела к полу, а выдох, соответственно при распрямлении рук.

Упражнения должны быть доступными и соответствовать возрасту и уровню физической подготовки занимающегося, оказывать разностороннее воздействие на организм (участие разных частей тела в разных направлениях с изменяющейся скоростью и характером мышечных усилий).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

– поднимание прямых рук вперед, вверх, назад, одновременно, поочередно, последовательно;

– то же – с гантелями, палкой, набивными мячами, гирями, штангой;

– то же – преодолевая сопротивление партнера. Медленное и быстрое сгибание и разгибание рук стоя, сидя, лежа.

Круговые и рывковые движения руками:

– упражнения для мышц туловища и шеи – наклоны головы и туловища вперед, назад, в сторону. Круговые движения головой и туловищем вправо и влево, круговые движения туловищем с набивным мячом или гантелями, поднятыми вверх;

– упражнения для мышц ног – сгибание и разгибание ног, выпады, выпрыгивания из упора присев, пружинящие движения в

приседе, прыжки на месте и с продвижением вперед на одной или двух ногах, то же с отягощением (набивные мячи, гантели, гири);

– упражнения для мышц всего тела – движения руками с одновременным наклоном туловища вперед (назад, в сторону), круговые движения туловищем с подниманием рук вверх, упоры присев и лежа, различные повороты, мост из положения стоя спиной к гимнастической стенке, с помощью партнера и самостоятельно, поднимание и опускание гимнастической скамейки с поочередным наклоном туловища вперед и назад в составе группы 5-8 человек, комплексы вольных упражнений.

Ходьба и бег выполняются:

– ходьба походным или обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стопы, ходьба с опорой руками о колени, пригнувшись, ходьба с высоким подниманием бедра, в полу приседе и приседе, ходьба с выпадами, приставным и переменным шагом, с крестным шагом вперед и в сторону, сочетанием ходьбы с прыжками;

– бег обычный, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперед или назад, бег с крестным шагом и в сторону, с поворотами, остановками.

Подготовительные упражнения помогают активно включить в работу все органы и системы человека. При составлении комплекса подготовительных упражнений руководствуются следующими методическими правилами:

– упражнения должны быть доступными и соответствовать возрасту и уровню физической подготовки;

– упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся (участие разных частей тела в разных направлениях с изменяющейся скоростью и характером мышечных усилий);

– в комплекс необходимо включить упражнения на ощущение правильной осанки и на освоение различных типов дыхания (грудного, диафрагмального, смешанного);

– каждое упражнение повторяется 6-8 (до 12) раз.

Подобранные ОРУ располагаются в комплексе в следующей последовательности:

– на ощущение правильной осанки;

- 1-2 упражнения общего воздействия на большие группы мышц (стимулируют деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем и обменные процессы);
- серии упражнений для отдельных групп мышц; рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног (интенсивность выполнения упражнений в последующих сериях повышается);
- 2-3 упражнения силового характера всеми частями тела (после активных мышечных усилий выполняются на расслабление в сочетании с дыхательными упражнениями);
- прыжки с последующим переходом на энергичную ходьбу (с последующим замедлением темпа и глубоким дыханием);
- упражнения на ощущение правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения помогают курсантам и слушателям войти в ритм интенсивной тренировки и одновременно апробировать те мышечные и связочные группы, которые несут наибольшую нагрузку при отработке основных тренировочных элементов. Помимо того, они помогают предупредить возможность получения травмы при максимальных нагрузках, улучшая общее и местное кровообращение и особенно микроциркуляцию в функционально важных анатомических образованиях, меняют тонус нервной системы, готовя ее к интенсивному рабочему режиму.

Наиболее естественным началом общеразвивающих упражнений является ходьба и бег, во время которого подключаются дополнительные упражнения.

Ходьба и бег являются важными средствами физического развития и воспитания необходимых качеств и прикладных навыков. При ходьбе и беге нагрузка распределяется преимущественно на мышцы и костно-связочный аппарат нижних конечностей и таза. По мере увеличения скорости передвижения и расстояния, увеличивается общая нагрузка на организм, особенно на органы дыхания и кровообращения. Следовательно, ходьба и бег могут вызывать положительное влияние на развитие легких, грудной клетки и кровеносной системы. Кроме того, бег является хорошим средством совершенствования быстроты и выносливости.

Особенно ценным следует считать упражнения, проводимые во время ходьбы и бега. Они развивают у занимающихся внимание, ориентировку, двигательную координацию, ловкость и быстроту в действиях. Ходьба, бег и упражнения во время ходьбы и

бега проводятся в подготовительной части занятия в течение 10-20 мин, в основной части – во время комплексной тренировки, игр, эстафет с целью повышения физической нагрузки и выработки выносливости, а также при переходе от одного вида упражнений (снаряда) к другому.

Ходьба с постепенным снижением темпа, сокращением длины шага и на носках используется как упражнение снижения общей нагрузки в заключительной части.

Несмотря на то, что ходьба и бег относятся к естественным и привычным для человека движениям, их применение требует известной методической последовательности. Необходимо постепенно переходить от простых видов ходьбы и бега к более сложным, дающим большую физическую нагрузку.

В одном занятии рекомендуется проводить не более 2-3 способов ходьбы и бега и 2-3 упражнений во время ходьбы и бега. При этом следует подбирать упражнения так, чтобы они оказывали разностороннее воздействие на организм занимающихся. При проведении тех или иных упражнений во время ходьбы и бега необходимо сначала добиться правильного их выполнения, а затем повышать трудность и нагрузку путем увеличения скорости, темпа, усложнений условий выполнения и т. д.

На занятиях по физической подготовке применяются следующие разновидности ходьбы и бега:

- ходьба строевым шагом;
- ходьба и бег на носках, на пятках, на наружных и внутренних краях стоп, с подниманием ног вперед, назад и в стороны, с подниманием согнутых ног;
- ходьба и бег боком, приставным шагом и с крестно спиной вперед, пригнувшись и в полу-присядке;
- ходьба ускоренным шагом;
- бег с постепенным ускорением;
- прыжки из стороны в сторону, с одной ноги на другую, с подпрыгиванием на одной и обеих ногах и т. д.

Наиболее распространенными упражнениями во время ходьбы и бега являются:

- ходьба и бег с различными исходными положениями для рук – на пояс, за голову, к плечам, за спину и т. п.;

- ходьба и бег с переменной направленности (поворотами направо, налево, кругом);
- чередование ходьбы и бега с ходьбой и бегом на месте через каждые 10-15 шагов;
- ходьба и бег с закрытыми глазами;
- ходьба и бег с поворачиванием головы и туловища с различными симметричными и асимметричными движениями руками;
- ходьба и бег с остановками, переменной направленности по сигналу;
- ходьба и бег сомкнутым строем (руки на плечах другу друга);
- ходьба и бег с акцентом на счет с прекращением движения и возобновлением его после пауз разных размеров;
- ходьба и бег с действиями по сигналу, принятие различных статических положений, изменение способа, скорости и направления движения;
- ходьба и бег с перепрыгиванием через партнера;
- ходьба и бег с круговыми движениями головой, с быстрыми поворотами головы направо и налево, с поворотами кругом по нескольку раз подряд и др.;
- ходьба и бег с переходом в положение, лежа и вскакиванием;
- ходьба и бег по гимнастической скамейке различными способами, с различными движениями руками и головой;
- ходьба и бег с преодолением различных препятствий с выполнением без опорных и опорных прыжков;
- ходьба и бег с действиями гимнастической палкой, с подбрасыванием и ловлей набивного мяча или перебрасыванием его от одного к другому, с грузом на плечах.

Во время свободного бега в среднем темпе рекомендуется размять локтевые суставы, вращая руки в обе стороны, то же можно проделывать и с кистями рук. Хороший эффект дает беговая нагрузка в комплексе с прыжками, с кувырками, с отжиманием и т.п. При тренировках полезен бег с ускорениями.

Среди общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте, много разминающих и растягивающих упражнений. Следует

использовать наклон с одновременным поворотом корпуса в стороны, развороты корпуса из положения, сидя с разведенными ногами, "складывание", когда одновременно поднимается нижняя и верхняя половины тела и пальцы рук касаются пальцев ног; махи ногами вперед и в стороны, круговые вращения тазом, шеей; отжимания на двух и на одной руке; приседание. Подобные упражнения помогают размять и привести в готовность те мышечные группы, которые меньше нагружались во время бега. Однако следует соблюдать принцип разминки сверху вниз, то есть сначала выполняются упражнения на мышцы шеи, потом на плечевой пояс, руки и мышцы туловища, заканчивается комплекс упражнений на мышцы ног (махи, приседания, прыжки).

Выполнение упражнений в движении заканчивается. Подается команда «Перейти на спортивную ходьбу». Сохраняя ту же, что и при беге, скорость, продолжайте движение спортивным шагом. После команды «Короче шаг» в два-три приема снижать скорость. Затем по команде «Перейти на обычный шаг» восстановить дыхание после бега. Для этого можно поднимать и опускать руки. Однако этот прием не так эффективен, как простой упор рук о пояс – эта позиция позволяет включать в дыхательные движения дополнительную мускулатуру, которая действует как дыхательная при закрепленном плечевом поясе. Широко используются упражнения с отягощениями (гирями, штангами, гантелями).

Вопросы для самоконтроля по теме

1. Цели и задачи подготовительных и специальных упражнений.
2. Для чего предназначены подготовительные упражнения.
3. Для чего предназначены специальные упражнения.
4. Какие упражнения выполняются во время бега.
5. Какие упражнения выполняются на внимание и координацию во время бега.
6. Какие упражнения выполняются в ходьбе.
7. Какие упражнения выполняются на месте.
8. Какие упражнения рекомендуются выполнять на утренней физической зарядке?
9. Какие упражнения рекомендуются выполнять на занятиях по физической подготовке?

3.2. Приемы страховки и само страховки

Специальные упражнения включают: кувырок вперед, назад, полет-кувырок, кувырок через плечо; само страховку при падениях: вперед, назад, на бок. Во избежание травматизма, при дальнейшей подготовке организма обучаемых к выполнению упражнений, приемов и действий, требующих высокой координации и быстроты их исполнения. Овладение способами само страховки начинается с изучения группировки и кувырков.

Для выполнения группировки необходимо сесть на землю (ковер) и обхватить обеими руками голени ног, колени слегка развести, пятки вместе, туловище согнуть, голову опустить, прижав подбородок к груди. Затем, подтягиваясь руками, приблизить туловище к бедрам и, сохраняя это положение, выполнить перекаты от таза до плеч и обратно, а также с боку на бок. При изучении кувырка вперед нужно повторить группировку и перекаты, в группировке лежа на спине с переходом в сед и присед в группировке.

Кувырок вперед



Техника выполнения: из исходного положения в приседе опереться руками в ковер перед собой, подбородок прижать к груди, сохраняя группировку и разгибая ноги перенести вес тела вперед на руки, наклониться вперед оттолкнуться ногами сгруппировавшись перевернуться через голову и вернуться в исходное положение упор присев. В момент переката обхватить руками за голени ног и принять исходного положение.

Кувырок спиной вперед



Техника выполнения: из исходного положения в приседе упереться руками в ковер перед собой, подбородок прижать к груди, оттолкнуться руками и ногами от ковра, сделать перекат назад на спине. В момент касания лопатками ковра поставить руки за голову пальцами вперед и перейти в упор присев. В момент переката обхватить руками за голени ног и принять исходного положение упор присев.

Кувырок вперед через плечо



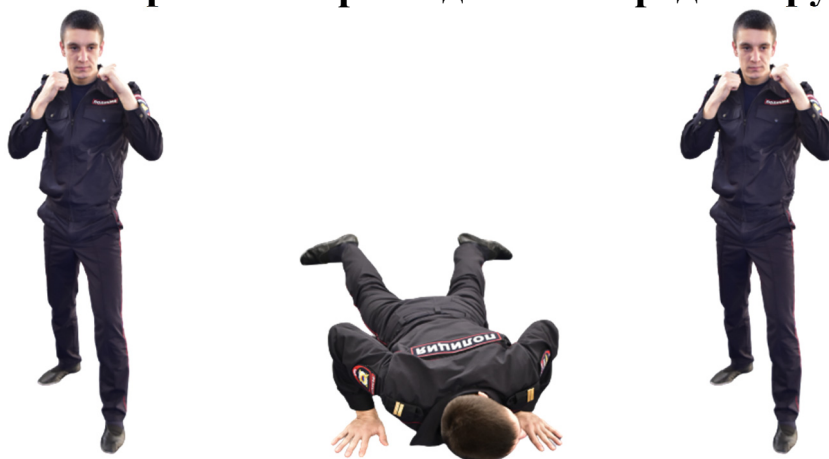
Техника выполнения: из исходного положения, стоя ноги врозь, путем наклона корпуса вперед, вынести левую, правую ногу вперед-вверх, махом левой, правой рукой сверху вниз по направлению правой, левой ноге, подбородок прижат к груди, оттолкнуться ногами и перекажется через правое, левое плечо опорной руки, совершить кувырок вперед, сгруппироваться и вернуться в исходное положение, стоя ноги врозь.

Полет – кувырок



Техника выполнения: из исходного положения, стоя ноги врозь оттолкнувшись ногами выполнить прыжок, вытянув руки вперед. Мягко приземлиться на руки, сгруппироваться и прижав подбородок к груди выполнить кувырок вперед, сгруппироваться и вернуться в исходное положение, стоя ноги врозь.

Самостраховка при падении вперед на грудь



Техника выполнения: из исходного положения, стоя ноги врозь оттолкнувшись ногами выполнить прыжок. Приземлиться на руки амортизируя падение, при этом повернуть голову в сторону, вернуться в исходное положение.

Самостраховка при падении на спину



Техника выполнения: из исходного положения стоя, сгруппироваться и прижав подбородок к груди выполнить присед и перекат назад в группировке. Опережая касание лопатками ковра произвести удар прямыми руками по коврику под углом 45 градусов ладонями вниз.

Самостраховка при падении на бок



Техника выполнения: из исходного положения, стоя ноги врозь перекатиться на правый, левый бок. Прямой рукой, ладонью вниз произвести удар по коврику под углом 45 градусов ладонью левой, правой руки вниз.

Самостраховка при падении на бок через стоящего партнера



Техника выполнения: из исходного положения, стоя напротив партнера. Партнер держит правую руку двумя руками за запястье, оттолкнуться ногами, сделать кувырок через правую руку, не отпуская захвата, осуществляется падение на левый бок с одновременным упреждающим ударом левой рукой о ковер, при приземлении подбородок прижат к груди, спина согнута в группировке. Выполнить также упражнение через левую руку на правый бок.

Самостраховка при падении на бок через партнера



Техника выполнения: из исходного положения, партнер стоит в патере, подойти к партнеру с левого бока. Оттолкнуться от ковра с замахом правой руки, совершив вращательное движение в воздухе через правое плечо, приземлится с другой стороны партнера, на левый бок с упреждающим ударом о ковер левой рукой. Выполнить также упражнение через левую руку на правый бок.

Самостраховка при падении на спину через партнера



Техника выполнения: из исходного положения, партнер стоит в патере, подойти к партнеру спиной принять положение полуприсядь. Оттолкнуться ногами, перелететь через спину партнера, приземлится на спину в области лопаток с одновременным упреждающим ударом обеих рук о ковер. Подбородок при этом прижат к груди, корпус согнут, ноги согнуты и находятся над корпусом в воздухе.

Боевая стойка



Выбор стойки определяется используемой техникой, стилем боевых искусств, личными качествами занимающегося, а также разнообразием различных факторов. На занятиях по предмету физическая подготовка,

Естественная стойка

Это вид стоек напоминает обычные, повседневные положения стоя и сидя, которые возникают («удобные») сами по себе в различных непредвиденных ситуациях.

Боевая стойка

В боевых стойках положение рук, ног и туловища оптимизированы для выполнения атакующих или защитных действий. Существует множество типов боевых стоек. На занятиях по предмету физическая подготовка нами используется три основные стойки: фронтальная, левосторонняя и правосторонняя. Эти три стойки могут быть использованы практически при любых обстоятельствах и служат основой для выполнения широкого диапазона как защитных, так и атакующих действий.

Фронтальная стойка

Распределение веса тела: равномерное на обе ноги. Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, руки свободно опущены или согнуты в локтевых суставах, кисти рук согнуты в кулак, подбородок опущен вниз. Тело полностью расслаблено и готово к мгновенной ответной реакции на возможную атаку правонарушителя. Взгляд выражает полное безразличие к происходящему. Это основная стойка нередко применяется для отработки приемов задержания и сопровождения.

Передняя: левосторонняя или правосторонняя стойка

Распределение веса тела: от сорока до шестидесяти процентов на стоящую впереди ногу (левую или правую). Основная боевая стойка необычайно подвижна и хороша для атакующих и защитных действий.

Левосторонняя боевая стойка выполняется путем выставления левой ноги на шаг вперед, согнув слегка ноги в коленях. Туловище немного наклонить вперед, вес тела распределить равномерно на обе ноги. Левую руку согнуть в локтевом суставе, поднять на высоту плеча и вынести вперед. Подбородок прижать к груди, плечо левой руки приподнять, закрыв левый край челюсти. Правую руку согнуть в локтевом суставе, пальцы согнуть в кулак. Локоть правой руки закрывает область печени, а кулак правый край челюсти.

Правосторонняя боевая стойка выполняется путем выставления правой ноги на шаг вперед, согнув слегка ноги в коленях. Туловище немного наклонить вперед, вес тела распределить равномерно на обе ноги. Правую руку согнуть в локтевом суставе, поднять на высоту плеча и вынести вперед. Подбородок прижать к

груди, плечо правой руки приподнять, закрыв правый край челюсти. Левую руку согнуть в локтевом суставе, пальцы согнуть в кулак. Локоть левой руки закрывает область селезенки, а кулак левой руки край челюсти.

Передвижение

Передвижение в боевой стойке выполняются вперед путем толчка правой ногой с одновременным перемещением левой ноги вперед и последующем перемещением вперед правой ноги. Передвижение назад выполняется в обратном порядке. Передвижение влево начинается с толчка правой ноги, а вправо – с толчка левой. Аналогично этим движением осуществляются повороты на 90 и 180 градусов в правую и левую сторону. Передвижения выполняются шагом и бегом, а также скачком. Выполнить также передвижение из правосторонней стойки.

Вопросы для самоконтроля по теме

1. Как выполняется кувырок вперед?
 2. Как выполняется кувырок спиной вперед?
 3. Как выполняется кувырок вперед через плечо?
 4. Как выполняется полет-кувырок?
 5. Как выполняется само страховка при падении вперед на грудь?
 6. Как выполняется само страховка при падении на спину?
 7. Как выполняется само страховка при падении на бок?
 8. Как выполняется само страховка при падении на бок через стоящего партнера?
 9. Как выполняется само страховка при падении на бок через партнера?
 10. Как выполняется само страховка при падении на спину через партнера?
- Какие бывают боевые стойки?

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

4.1. Меры безопасности на занятиях по предмету физическая подготовка

Обеспечение безопасности на занятиях по предмету «Физическая подготовка» в спортивном зале и на спортивных площадках достигается за счет четкой организации и правильной методики проведения занятий, высокой дисциплинированности курсантов и слушателей, хорошего знания ими правил предупреждения травматизма, своевременной подготовки мест занятий и инвентаря. Перед занятием преподаватель назначает наиболее подготовленных слушателей для проведения разминки, предварительно их проинструктировав. Во время занятий по предмету физическая подготовка преподаватель строго следит за соблюдением и обеспечением установленных мер безопасности.

Большое внимание необходимо уделять подготовительной части занятия, в процессе которой обучающиеся добиваются максимальной амплитуды движений в суставах, вырабатывается скоростной и взрывной характер мышечных сокращений, достигается максимальная эластичность сухожилий, связок и мышц. При этом особое внимание уделяется разогреву мышц, в результате которого они становятся способными сокращаться с большей скоростью. Это предотвращает опасность повреждений опорно-двигательного аппарата занимающихся.

Таким образом, можно подвести итог: курсанты и слушатели вузов МВД России, быстрее и качественнее усваивают изучаемый материал по предмету «Физическая подготовка», «Совершенствование физической подготовки и техники боевых приемов борьбы», когда специально-подводящие упражнения подобраны рационально точно, и развивают все координационные способности, так необходимые для обучения профессионально значимых компетенций сотрудников правоохранительных органов. Главная задача при обучении по предметам «Физическая подготовка», «Совершенствование физической подготовки и техники боевых приемов

борьбы», является готовность сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности, при несении службы.

Предупреждение травматизма обеспечивается благодаря выполнению основных правил:

– иметь опрятный внешний вид (чистую форму одежды, чистое тело, соответствующую прическу, подстриженные ногти на руках и ногах);

– бережно относиться к залу и находящемуся в нем имуществу;

– перед началом занятия снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, сережки и другие жесткие или мешающие предметы;

– на ковер заходить только в самбовках или чешках;

– перед началом занятия слушатели обязаны сообщить преподавателю о ранее полученных или имеющихся травмах, кожных заболеваниях, контузиях, нарушениях опорно-двигательного аппарата или любом отклонении от нормального состояния здоровья на данный момент;

– во время занятий соблюдать дисциплину и действовать только по команде преподавателя и строго выполнять его указания;

– слушатели, имеющие освобождение по состоянию здоровья обязаны находиться на занятиях в спортивной форме;

– об изменении самочувствия, головокружении, рвотных позывах, появлении болевых ощущений слушатели обязаны немедленно сообщать преподавателю.

Категорически запрещается:

– выполнять упражнения на краю ковра, выполнять встречные движения во время бега, кувырков и др. упражнений, проводить опасные упражнения (вольные бои, сложные акробатические упражнения) без преподавателя;

– выполнять упражнения на неисправных спортивных снарядах;

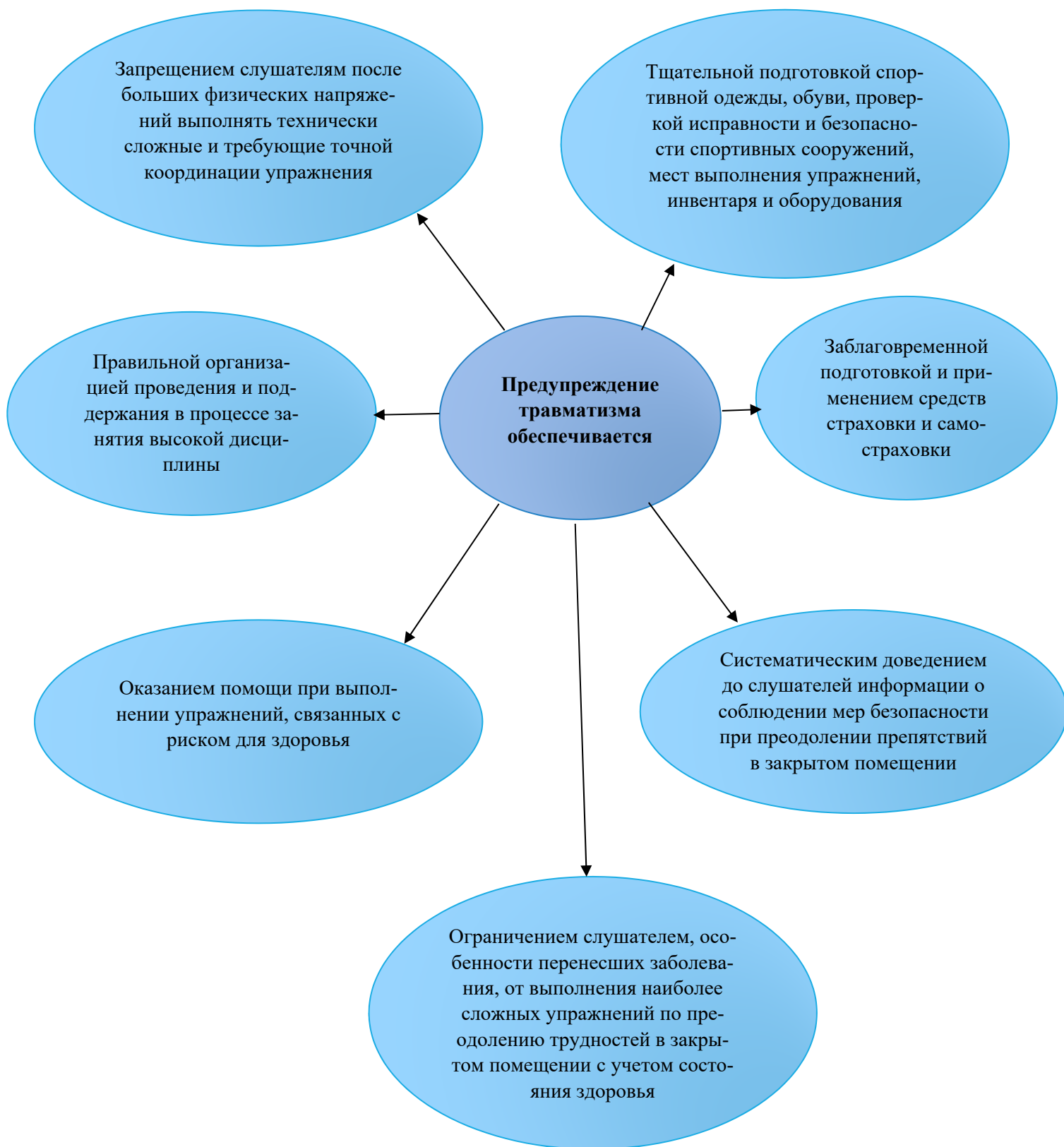
– использовать спортивный инвентарь не по их назначению;

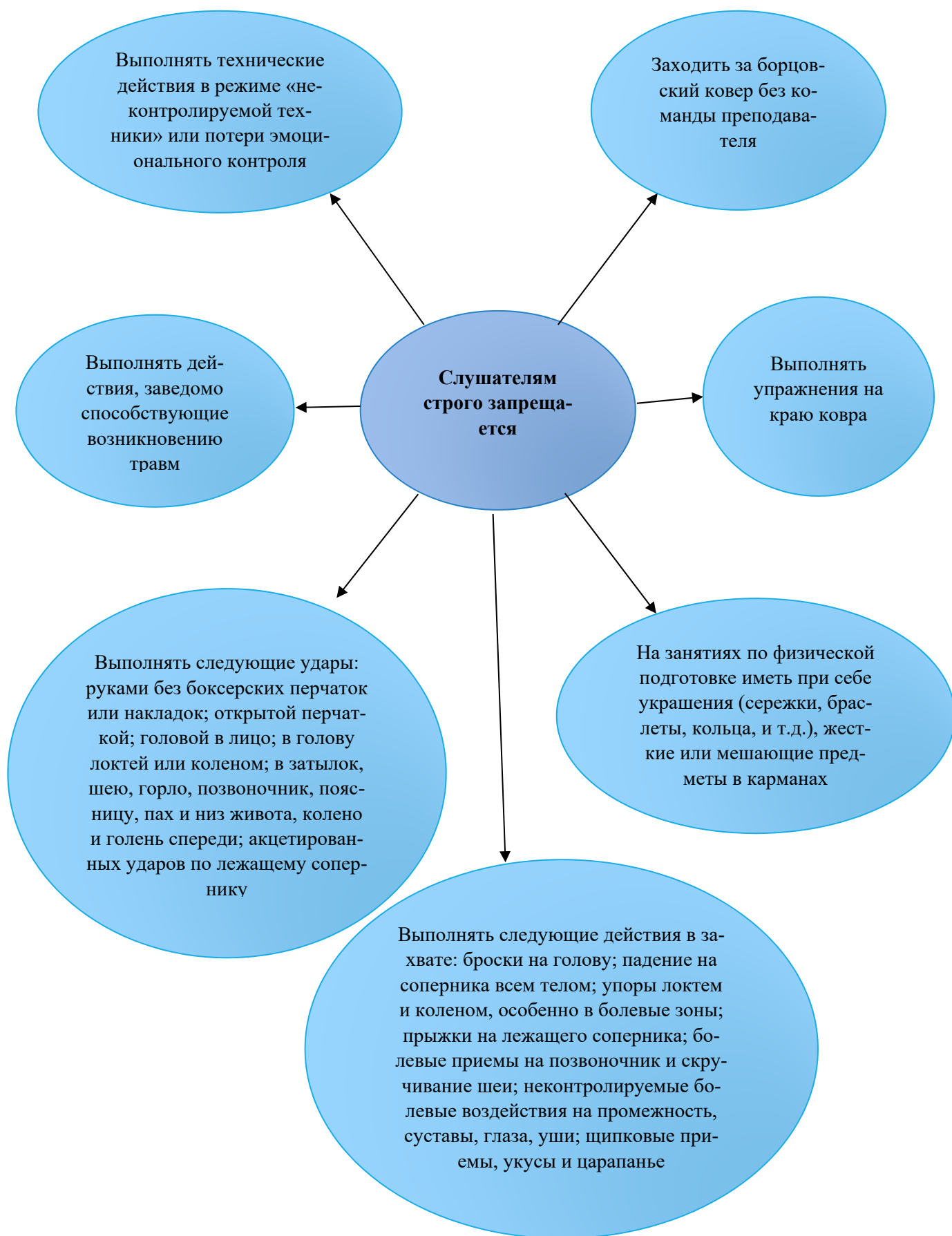
- выполнять упражнения в непригодных для этого местах;
- выполнять упражнения со значительным отягощением без страхующего напарника.

4.2. Меры безопасности на занятиях по физической подготовке в закрытом помещении и на спортивных площадках

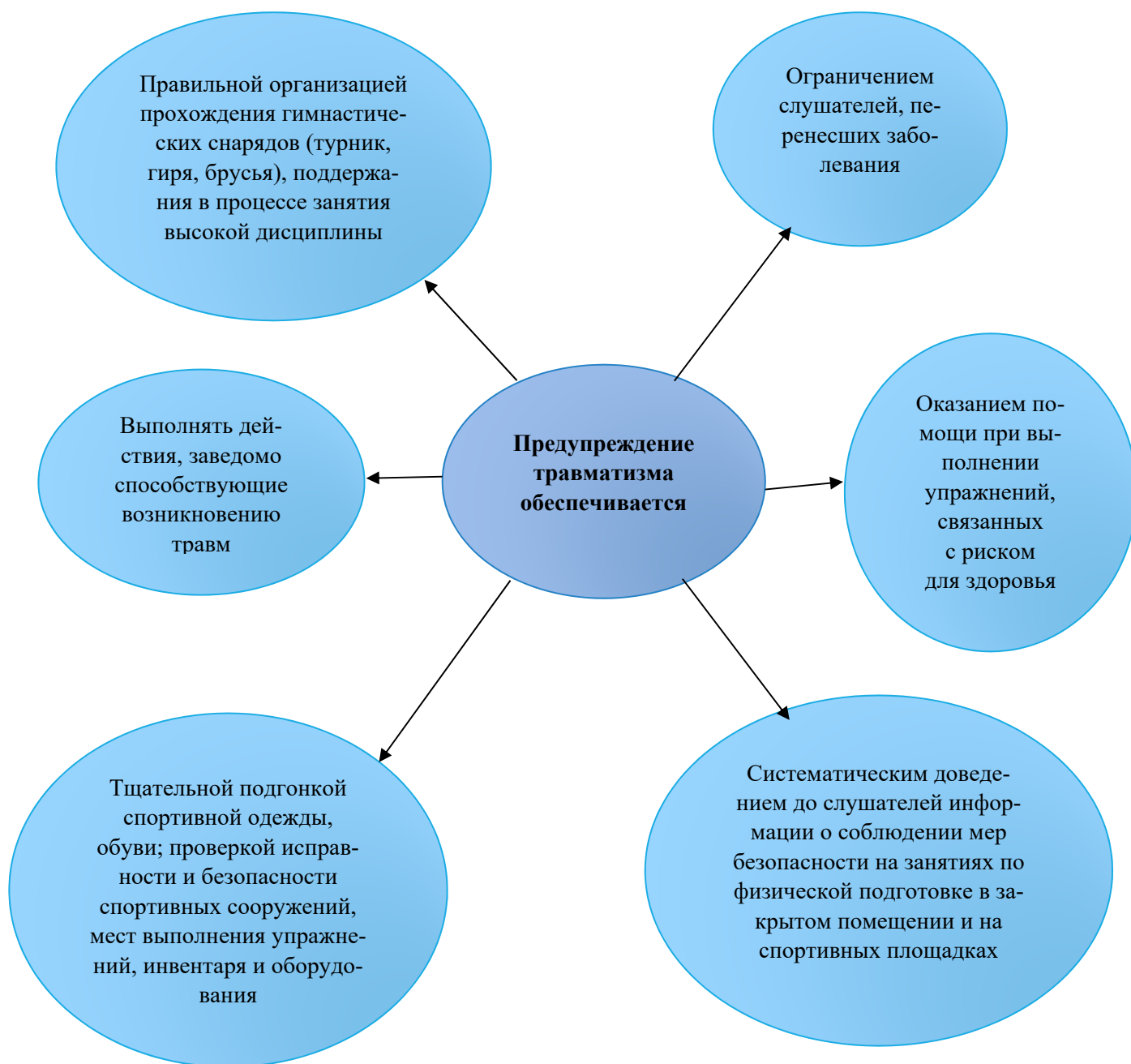
Обеспечение безопасности на занятиях по физической подготовке в закрытом помещении и на спортивных площадках достигается за счет четкой организации и правильной методики проведения занятий, высокой дисциплинированности слушателей, хорошего знания ими правил предупреждения травматизма, своевременной подготовки мест занятий и инвентаря. Перед занятием преподаватель назначает наиболее подготовленных слушателей для страховки выполнения упражнения (турник, гири, брус), предварительно их проинструктировав. Во время занятий преподаватель строго следит за соблюдением и обеспечением установленных мер безопасности.

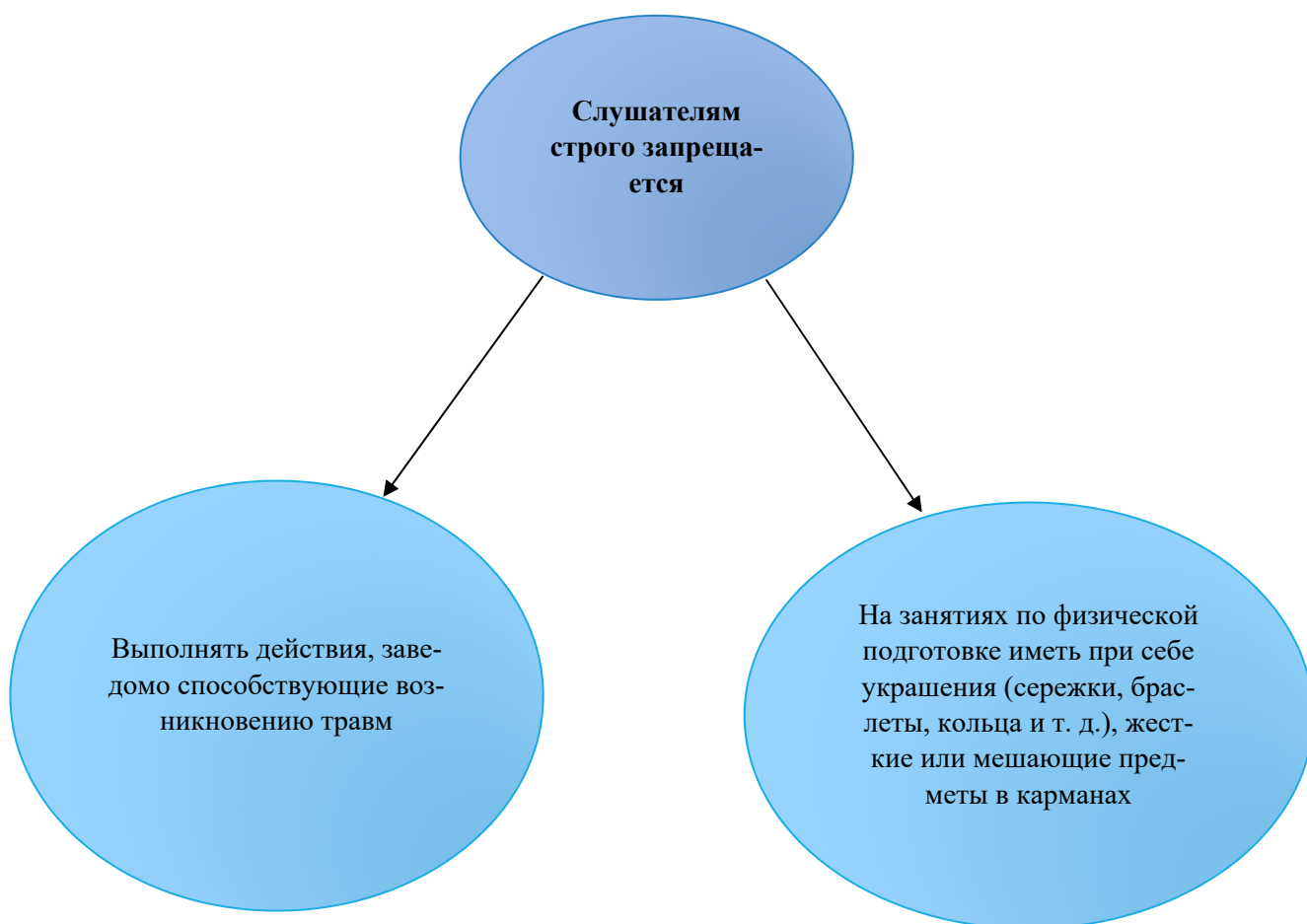
Большое внимание необходимо уделять тщательной разминке, в процессе которой обучающиеся добиваются максимальной амплитуды движений в суставах, вырабатывается скоростной и взрывной характер мышечных сокращений, достигается максимальная эластичность сухожилий, связок и мышц. При этом особое внимание уделяется разогреву мышц, в результате которого они становятся способными сокращаться с большей скоростью. Это предотвращает опасность повреждений опорно-двигательного аппарата занимающихся.





Во время занятий необходимо постоянно контролировать исправность спортивных снарядов и спортивного снаряжения. Особое внимание следует уделять подвесным системам и страхующим приспособлениям, а также постоянно проводить инструктаж лиц, назначенных для страховки.





Во время занятий необходимо постоянно контролировать исправность спортивных снарядов и спортивного снаряжения. Особое внимание следует уделять подвесным системам и страхующим приспособлениям, а также постоянно проводить инструктаж лиц, назначенных для страховки.

Вопросы для самоконтроля по теме

1. Меры безопасности на занятиях по предмету физическая подготовка.
2. Предупреждение травматизма обеспечивается благодаря выполнению, каким основным правилам.
3. Что категорически запрещается во время занятий по предмету физическая подготовка.
4. Меры безопасности на занятиях по физической подготовке в закрытом помещении и на спортивных площадках.

5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ

Одной из важнейших направлений кадровой политики в органах МВД России является деятельность, направленная на оптимизацию профессиональной подготовки сотрудников МВД России, в том числе и такого важного раздела, как физическая подготовка.

На занятиях по физической подготовке слушатели развивают физические качества, а также изучают боевые приемы борьбы. Физическая подготовка слушателей носит служебно-прикладной характер и значение ее сложно переоценить.

Надежное владение навыками боевых приемов борьбы в сложной критической ситуации позволит сохранить жизнь и здоровье сотруднику. Данное обстоятельство определяет чрезвычайную важность и актуальность обучения боевым приемам борьбы, совершенствования их до уровня навыка.

Особенность первоначального обучения состоит в том, что за довольно короткий срок (4-6 месяцев) обучения слушателям необходимо освоить необходимый объем техники боевых приемов борьбы на уровне навыка. Надежность, автоматизированность исполнения приема определяет навык как оптимальную степень владения боевыми приемами борьбы.

При овладении техникой какого-либо двигательного действия вначале возникает умение его выполнять, затем, по мере дальнейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык.

Двигательное умение – одна из начальных степеней владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управляемым движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью результатов его выполнения. Становление навыка, его упрочнение, совершенствование – довольно длительный процесс и во многом зависит от количества повторений двигательного действия и вариативности его исполнения.

Условия формирования двигательного навыка за относительно короткий промежуток времени определяют требования по разработке программы раздела «Боевые приемы борьбы» физической подготовки слушателей.

В существующих учебных программах на рассмотрение одной темы уделяется в среднем от 2 до 8 учебных часов. Естественно, за столь короткое время сформировать навыки владения приемами какой-либо темы не представляется возможным.

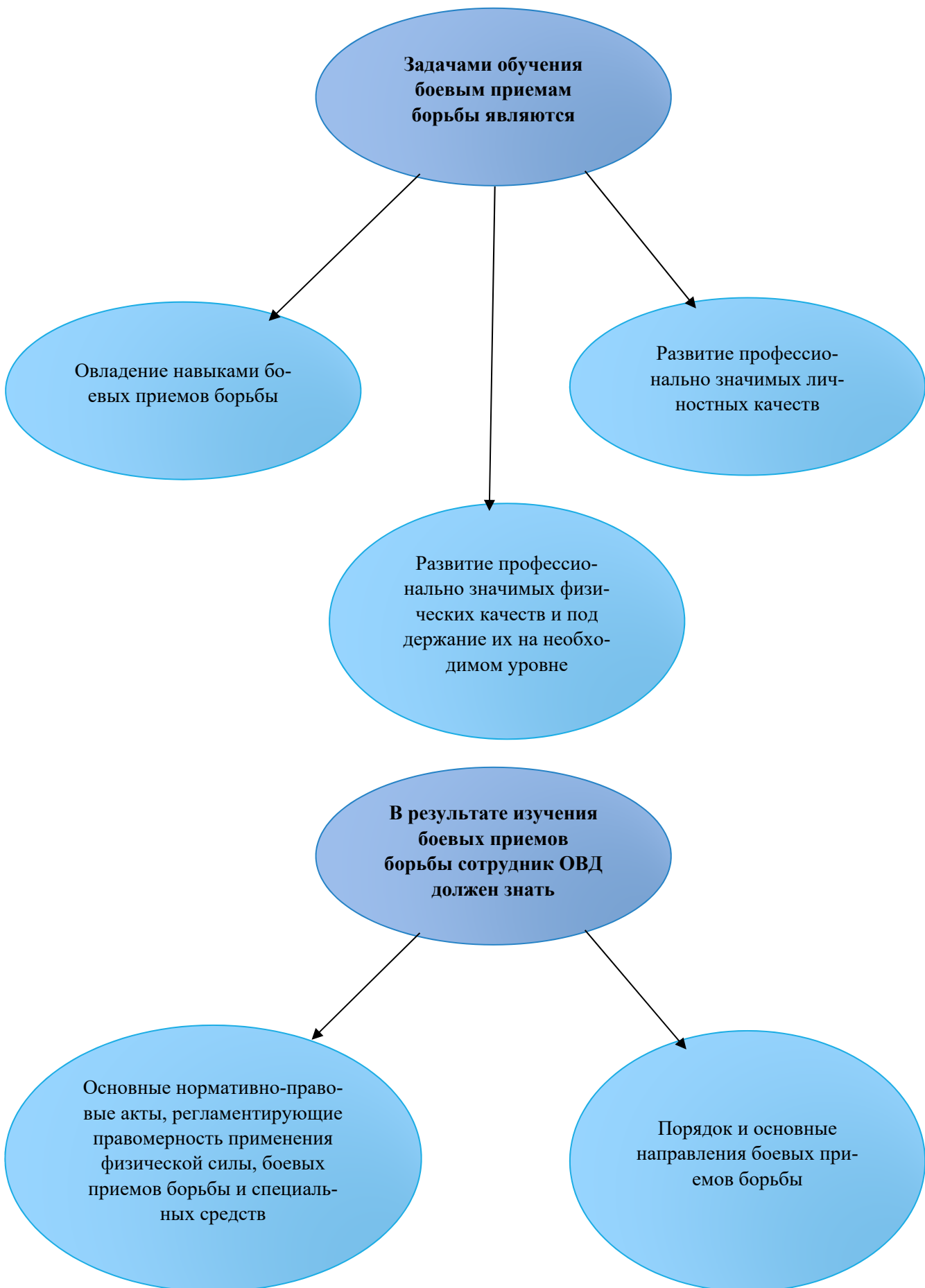
Для устранения данного противоречия необходимо, чтобы стадии формирования определенных двигательных действий от умения до навыка проходили сквозь все темы учебной программы.

В связи с этим очень важно, чтобы в большинстве тем учебной программы использовались универсальные двигательные действия, обеспечивая тем самым большое количество повторений и вариативность их исполнения.

5.1. Методика обучения боевым приемам борьбы

Боевые приемы борьбы, изучаются в рамках дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях системы МВД России, а также на занятиях по профессиональной служебной и физической подготовке в территориальных органах МВД России. Формирование навыков боевых приемов борьбы является длительным и трудоемким процессом, требующим от сотрудников наличия определенного уровня развития физических и личностных качеств.

Целью занятий является формирование у обучаемых навыков применения боевых приемов борьбы для обеспечения личной безопасности и готовности к успешному выполнению задач в профессиональной деятельности.





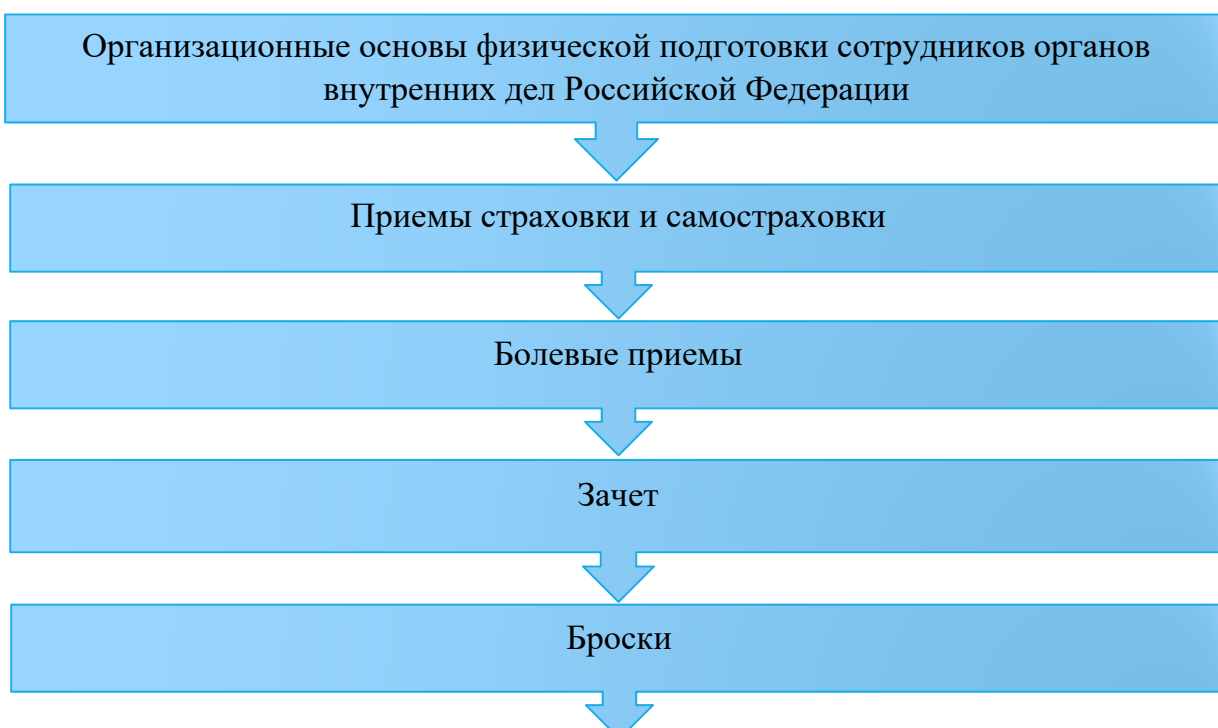
Обязательный перечень технических действий, который сотрудники органов внутренних дел должны уметь применять в различных ситуациях, описан в основной программе профессионального обучения.

Технику боевых приёмов борьбы, когда сотрудник находится в положении неподготовленном к противоборству с правонарушителем, мы назвали *нестандартной*.

Нестандартная техника – основывается на стандартной технике, которая является для нее базовой. Она обуславливается более глубокими знаниями анатомии, физиологии, биомеханики, тактики и психологии, и способностью использовать указанные познания и умения для повышения эффективности действий сотрудника в условиях активного сопротивления правонарушителя, группового нападения и иных ситуациях повышенной опасности.

Процесс обучения боевым приёмам борьбы можно условно разделить на *два этапа*:

1 этап – обучение базовой технике, который начинается с момента овладения основам боевых приёмов борьбы (базовые приёмы), т. е. овладение техникой применения отдельного технического действия. Техника отдельного приёма характеризуется: чётким алгоритмом действий; рациональным расположением двигательного аппарата в исходном положении и в процессе выполнения приема; соблюдением оптимальной траектории по направлению, форме и амплитуде; точностью ударов; темпом, ритмом и другими характеристиками. Кроме того, при указанном этапе обучения закладывается основа базовой техники, отработки четкого выполнения алгоритма действий. Техника нарабатывается без сопротивления со стороны ассистента. Базовую технику боевых приемов борьбы составляют:





2 этап – совершенствование индивидуальной техники, проводится в период основной деятельности, в рамках профессиональной служебной и физической подготовки. В этот период должен осуществляться подбор и совершенствование индивидуальной техники в зависимости от антропометрических данных сотрудника, уровня его здоровья, пола и предрасположенности к тем или иным техническим действиям. Наряду с этим постоянно должна совершенствоваться и базовая техника, а также изучаться возможность применения в тех или иных условиях новых, нестандартных защитно-атакующих действий.

Изучение **нестандартной** техники и повторение **стандартной** является обязательным условием подготовки всех сотрудников независимо от уровня их подготовленности и индивидуальных

способностей. В процессе индивидуальных тренировок в первую очередь совершенствуются те приёмы, к проведению которых сотрудник наиболее приспособлен. Из этих приёмов формируется основной арсенал индивидуальных приёмов.

На данном этапе достигается качественное («до автоматизма») овладение двигательным навыком, а также высокий уровень развития физических, волевых и специальных качеств.

5.2. Особенности методики преподавания боевых приемов борьбы

При задержании правонарушителя происходит непрерывное изменение ситуации и для грамотного на неё реагирования необходима вариативность действий сотрудника. Следовательно, сотрудник должен владеть значительным набором не только технических приёмов, но и тактических вариантов действий. Для этого нами был использован метод визуализации с точки зрения двигательного образа. Например, при попытке завладения табельным оружием при подходе сзади, с тактической и психологической точки зрения должно рассматриваться на занятиях до деталей. Мелочей в вопросах, где существует малейшая угроза жизни и здоровью сотрудника, быть не должно. Рассматриваемом примере следует обратить внимание на то, что сотрудник не видит того, кто пытается завладеть табельным оружием при подходе сзади, но выполняя алгоритм действий, который был детально отработан на занятиях, он способен защититься и взять инициативу в свои руки. Такие ситуации необходимо проигрывать на занятиях, моделируя возможные варианты развития событий и намечать пути их решения.

Дополнительные методы обучения дают представления о процессе защитно-атакующих действий, метод визуализации двигательного образа, для грамотного применения боевых приемов в нестандартных ситуациях.

Для совершенствования обучения защитно-атакующим действиям применяются методики, которые помогают освоению двигательных навыков и умению поиска решений в конкретных ситуациях служебной деятельности.

Рассмотрим несколько аспектов методики подготовки, которые помогут развить те качества, которые необходимы для решения тех

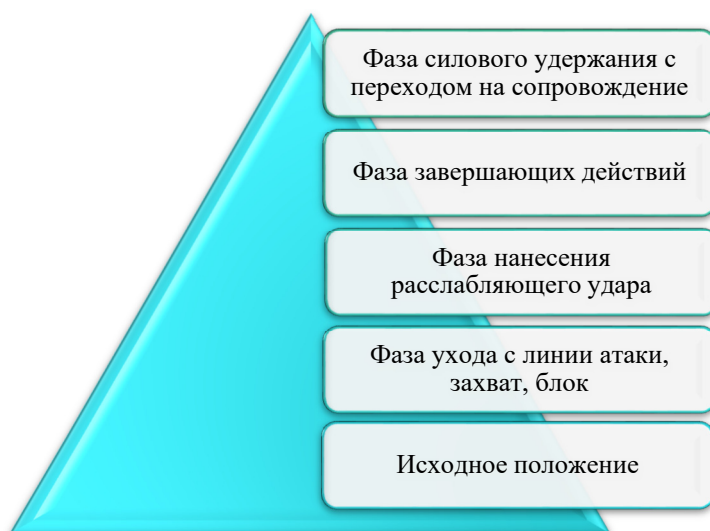
или иных задач оперативно-служебной деятельности и обеспечат грамотные действия в противоборстве с правонарушителем.

Методы совершенствования боевым приёмам борьбы помогут повысить уровень профессиональной подготовленности сотрудников ОВД.

5.3. Техника выполнения приемов задержания и сопровождения

В основе эффективного обучения двигательным действиям лежат знания об их технике, а также понимание как самих элементов технических действий, так и структурных связей между ними, взаимных зависимостей и точного осознания, чему и как следует обучать. Одним из основных источников знаний о технике выполнения приемов самообороны является ее описание в учебно-методической литературе, наиболее полно и точно отражающее состав движений, из которых состоит тот или иной прием.

В пособии обобщен и систематизирован материал по технике выполнения боевых приемов борьбы, представленный в специальной учебно-методической литературе. Для более эффективного решения дидактических задач на основе общепринятого алгоритма выполнения двигательных действий выделены основные положения и фазы, характерные для всех рассматриваемых приемов:



Назначение и примеры

Возможных ситуаций применения боевых приемов задержания и сопровождения: исходя из специфики реализации служебных задач, сотруднику ОВД боевые приемы необходимы в первую очередь при доставке или конвоировании правонарушителей, при отборе оружия, применении связывания, при освобождении от захватов и обхватов и многих иных действиях. Данные приемы можно выполнять из различных положений (стоя, лежа) как при нападении, так и при самозащите.

Благодаря широкой возможности дозирования степени воздействия болевых ощущений на локтевой, плечевой и лучезапястный суставы даже при слабом применении физической силы (при этом не вызывая серьезных разрушений в организме), с помощью болевых приемов задержания и сопровождения имеется реальная возможность заставить правонарушителя выполнять необходимые законные требования сотрудника ОВД.

Выполнение приема начинается с ухода линии атаки, захвата конечности и одновременного нанесения расслабляющего удара по одной из уязвимых точек правонарушителя, после чего проводится его задержание, обезоруживание или освобождение от захвата, обхвата и заканчивается силовым удержанием с переходом на сопровождение.

Болевые приемы задержания предназначены для ведения противоборства с правонарушителем на ближней дистанции и делятся на:

Рычаги – приемы, основанные на использовании костных рычагов конечностей путем приложения силы противника к не закрепленному в суставе плечу рычага в направлении против естественного сгиба данного сустава (например, болевой прием задержания и сопровождения «Рычагом руки внутрь, болевой прием задержания и сопровождения «Рычагом руки через предплечье» и др.)

Узлы – характеризующиеся действиями, связанными с чрезмерным скручиванием и поворотом конечностей в суставах (все рассмотренные в данном пособии болевые приемы задержания и сопровождения основаны на чрезмерном скручивании суставов, особенно это проявляется в фазе «силового удержания с переходом на сопровождение»)

Дожимы – предусматривающие чрезмерное сгибание конечности в сторону естественного сгиба (например, болевой прием задержания и сопровождения «Дожимом кисти»)

В свою очередь, под болевыми приемами задержания и сопровождения в ОВД следует понимать логическое завершение применения физической силы, приемов борьбы, а также установление контроля над задерживаемым лицом с целью его дальнейшего сопровождения путем выполнения захвата рук и осуществления болевых воздействий на локтевой, плечевой и лучезапястный суставы.

Выбор применения приема задержания сотрудником ОВД зависит от конкретной ситуации, которая может характеризоваться достаточно большим количеством факторов. Так, например, задержание может производиться на открытой местности (улица, переулок, открытая площадка и др.) или в условиях ограниченного пространства (квартира, лестничный марш, подсобное помещение и др.). В последних случаях выполнение амплитудных приемов, например, болевого приема задержания «Рычагом руки наружу», будет менее эффективным по сравнению с «Рычагом руки через предплечье», «Голчком» или «Дожимом кисти».

Выбор применения приема также будет зависеть от направления атаки. Например, при проведении задержания правонарушителя спереди наиболее эффективными будут являться болевые приемы задержания и сопровождения «Рывком», «Замком», «Нырком», «Рычаг руки наружу», «Рычаг руки внутрь», «Рычаг руки через предплечье» сбоку, спереди, сзади- «Дожим кисти», «Голчком».

При нахождении руки, рук правонарушителя в карманах в момент силового задержания наиболее эффективными будут приемы, рассчитанные на атаку локтевого сустава, например, «Замком». В других положениях с доступной открытой зоной для атаки кистей правонарушителя акцент может смещаться в сторону различных видов рычагов или дожимав кисти.

5.4. Общие методические рекомендации для обучения боевым приемам борьбы

Обучение приемам основывается на общих дидактических принципах. Занятия проводятся как в зале со специальным покрытием (борцовский ковер, татами), оборудованном тренажерами,

борцовскими и боксерскими снарядами, так и в специально подготовленной яме с песком и опилками, на местности, а также в условиях, моделирующих определенную оперативную обстановку, специфичную для служебной деятельности каждого подразделения (улица, квартира, камера, вагон поезда). Некоторые занятия, особенно на начальном этапе обучения, можно проводить в обычном спортивном зале или площадке.

Преподаватель должен отметить важность учебной темы, указать на ее актуальность. Для успешного овладения приемами необходимо также создать в группе благоприятную эмоциональную атмосферу, желательно перед изучением конкретного приема желательно привести пример непосредственного применения в реальной обстановке. Исходя из практики данный пример очень хорошо мотивирует обучающихся, в результате у обучающихся активизируется мыслительная деятельность и изложение нового материала проходит более продуктивно. Также нами используются подготовительные упражнения, простые задания, развивающие память, воображение и находчивость занимающихся. Показ приема должен быть образцовым, создавать ясное зрительное представление, укреплять интерес к изучению темы. Прием необходимо показывать так, чтобы действия преподавателя были видны всем обучаемым. Прием демонстрируется быстро, затем медленно и по частям, обращается внимание на его главные элементы. Показ должен заканчиваться кратким обоснованием условий применения приема в боевой, критической обстановке. Определяется конечный результат, которого необходимо достичь, применяя тот или иной способ выполнения приема. Необходимо пояснить слушателям необходимость выполнения вариантов приема, соответствующих правовым нормам.

Преподаватель должен четко определить действия партнеров в парах, дозировку болевых воздействий, исходное и конечное положение партнеров. Для разучивания приемов необходимо слушателей распределить по парам. Приемы разучивать «по частям» и «в целом». Прием их необходимо разделить на логически завершенные элементы – фазы (группы элементов) так, чтобы не искажать технику выполнения приема. Можно разделить прием на 3-4 фазы. По мере усвоения техники приема по фазам количество частей необходимо сократить путем их объединения. Выполнив

прием 2-3 раза по фазам, разучивание продолжить на 2 счета. Далее прием выполнять в целом. После того как слушатели освоят приемы в целом, им целесообразно дать задание для самостоятельного выполнения. Необходимо также помнить, что результат приема зависит от выполнения его мельчайших деталей. Приемы изучаются и совершенствуются в обе стороны, правой и левой конечностями. Следует обращать внимание на ошибки, заставляя слушателей устранять их постепенно по очереди. Разучивание заканчивается выполнением приема в боевом темпе. Необходимо убедить слушателей изучать различные варианты приемов.

Преподавателю необходимо поддерживать высокую дисциплину и организованность на занятиях, четко подавать команды и распоряжения, добиваться их точного выполнения.

5.5. Основы методики обучения боевым приемам борьбы

Процесс обучения боевым приемам борьбы включает в себя *три этапа*, а именно:

1 этап – начального разучивания, происходит формирование основ техники изучаемого приема. На данном этапе обучения формируется общее зрительное и двигательное представление о приеме и способе его выполнения. Для этого изучаемый прием разбивается по фазам и опорным точкам.

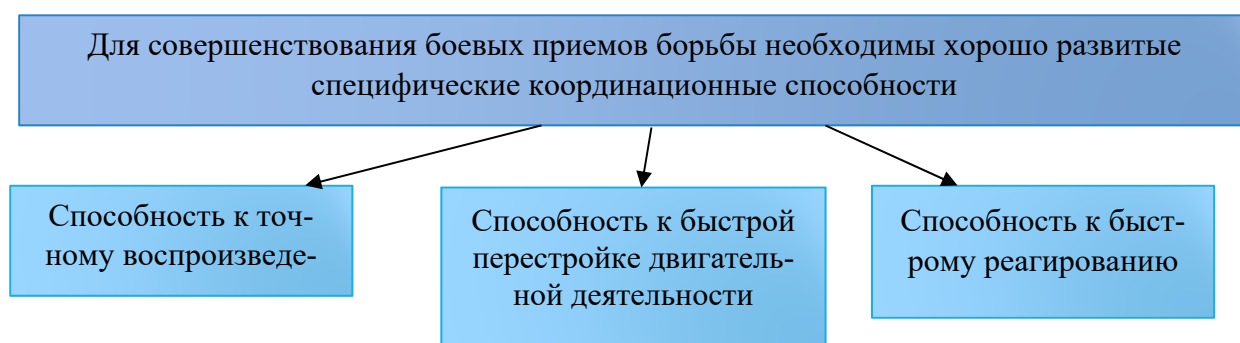
Курсанты, слушатели выполняют прием медленно и по частям. Активно используются подводящие упражнения. Далее, по мере усвоения материала, преподаватель добивается целостного выполнения приема, выделяя и устраняя только значительные искажения в технике его выполнения.

2 этап – углубленного разучивания, происходит формирование двигательного умения изучаемого приема. На данном этапе обучения происходит дальнейшее уточнение выполнения деталей техники приема и формирование у слушателей умения выполнять прием слитно и под сознательным контролем пространственных, временных и динамических характеристик техники приема.

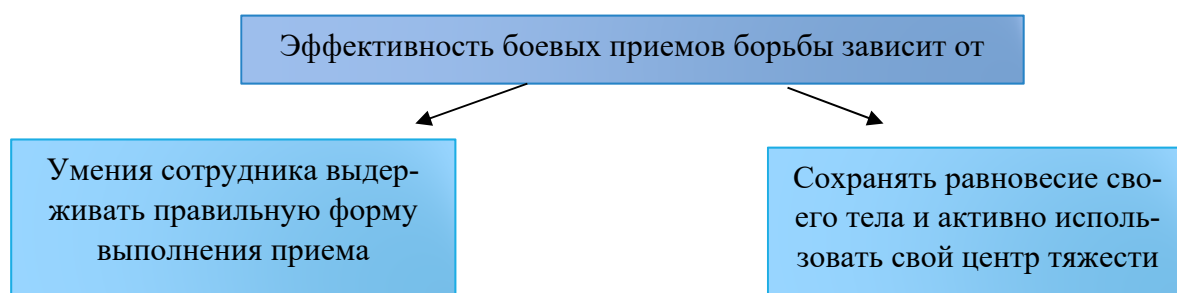
3 этап – закрепления и дальнейшего совершенствования, происходит формирование навыка приема. На этом этапе достигается автоматизированность и помехоустойчивость выполнения

приема. Для формирования навыка необходим большой объем повторения приема и вариативность его исполнения, а для совершенствования боевых приемов борьбы слушателям кроме непосредственной отработки приемов необходимо постоянно повышать уровень общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие слушателя. Она создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств, необходимых для совершенствования боевых приемов борьбы. Специальная физическая подготовка играет важную роль в формировании двигательных способностей слушателей и находится в прямой зависимости от особенностей техники боевых приемов борьбы и тактики их использования. Эффективность боевых приемов борьбы во многом зависит от развития у слушателей целого комплекса физических способностей: прыгучести, скоростных способностей, мощности ударов, координационных способностей, выносливости.



Учитывая эту особенность, необходимо использовать комплекс специальных упражнений, направленных на развитие координационных способностей и совершенствование навыков боевых приемов борьбы. Точность движений в некоторых упражнениях определяется степенью развития кинестетической чувствительности, т.е. совокупной деятельностью двигательного и тактильного анализаторов.



При выполнении приемов важно также умело использовать свою силу. Необходимо помнить, что скорость движения и концентрация усилия в кульминационный момент приема позволяют использовать свою мышечную силу более эффективно. Для результативного выполнения приема важно наличие у слушателя чувства времени (своевременности). Удар или бросок будет результативным, если он выполнен именно в определенный момент, когда противник его не ожидает.

5.6. Болевые приемы задержания и сопровождения

Для успешного применения приемов задержания и сопровождения необходим четкий *алгоритм* технических действий, который включает в себя:



При выполнении приемов задержания и сопровождения необходимо обязательное соблюдение алгоритма действий.

Все приёмы задержания заканчиваются сопровождением.

Расслабляющий удар необходимо наносить (в учебном процессе применяя защитное снаряжение «щиток для голени») акцентировано жёстко. Иначе, смысл его нанесения теряется, и сотрудники не могут нанести правильно удар в обычной обстановке.

Выведенному из равновесия и «расслабленному» правонарушителю проводится приём задержания с обязательным осуществлением болевого воздействия – рычаг, скручивание или дожим на суставы захваченной руки. Чем выше качество проведения болевого воздействия, тем выше возможность контроля правонарушителя и степень эффективного управления им. Осуществление болевого воздействия даёт возможность быстрого и эффективного проведения узла руки рукой и заведения руки за спину.

В завершении алгоритма действий проводится сопровождение под воздействием болевого приёма.

В случае нарушения последовательности действий, не выполнении какого-либо пункта алгоритма действий могут возникнуть предпосылки к тому, что задержание будет не проведено, у правонарушителя появится возможность к активному сопротивлению или привести к травмам и повреждениям у сотрудника или правонарушителя.

Таким образом, эффективность задержания зависит от выполнения алгоритма действий. Все компоненты задержания необходимо осуществлять в строгой последовательности.

5.7. Техника выполнения болевых приемов задержания и сопровождения

Техника выполнения приема задержания «Толчком» при подходе сзади



Задержание «толчком», выполняется при подходе сотрудника правоохранительных органов к правонарушителю сзади.

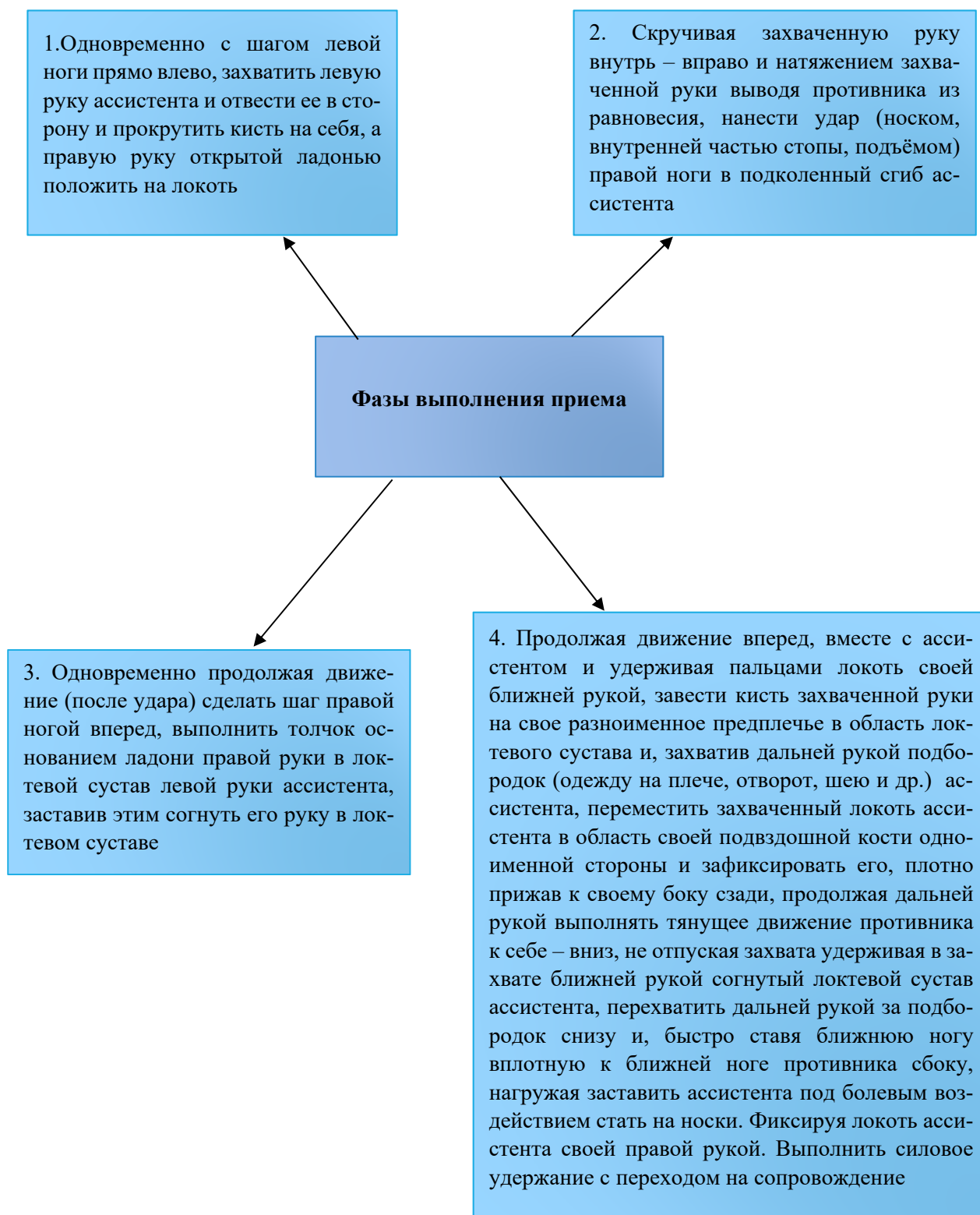
Прием задержания «толчком» при подходе сзади входит в состав отдельных технико-тактических действий и может применяться:

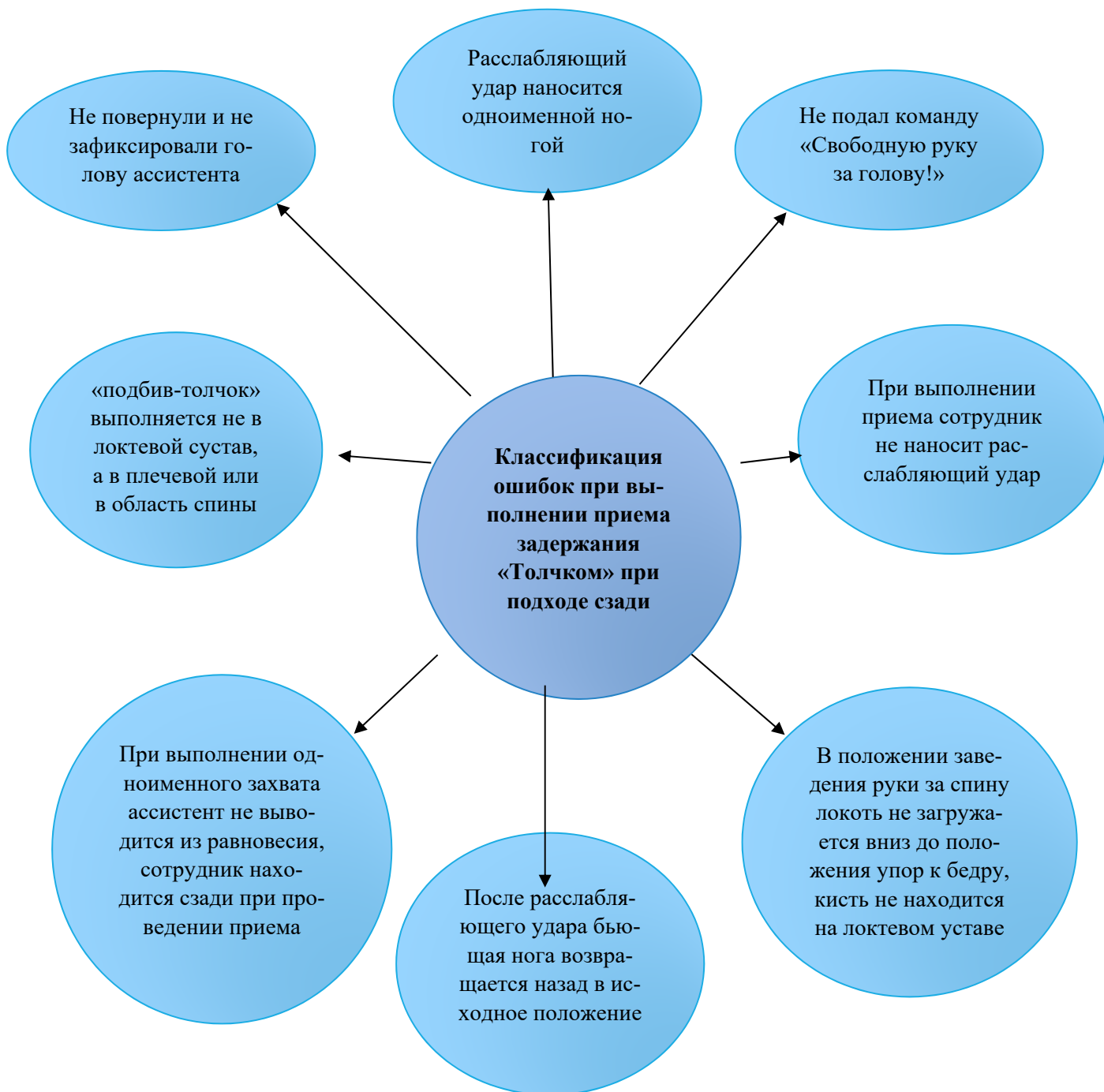
При взаимодействии двух сотрудников полиции с целью задержания правонарушителя

При задержании правонарушителя в ограниченном пространстве и др. При выполнении приема особое внимание должно уделяться правильному захвату атакуемой руки правонарушителя, обязательному нанесению расслабляющего удара, выведению из равновесия и конечному положению при силовом удержании и сопровождении

Выполнение приема: ассистент стоит спиной к выполняющему прием сотруднику, во фронтальной стойке;

Исходное положение (И.П.) – сотрудник принимает боевую (левостороннюю, правостороннюю) стойку.





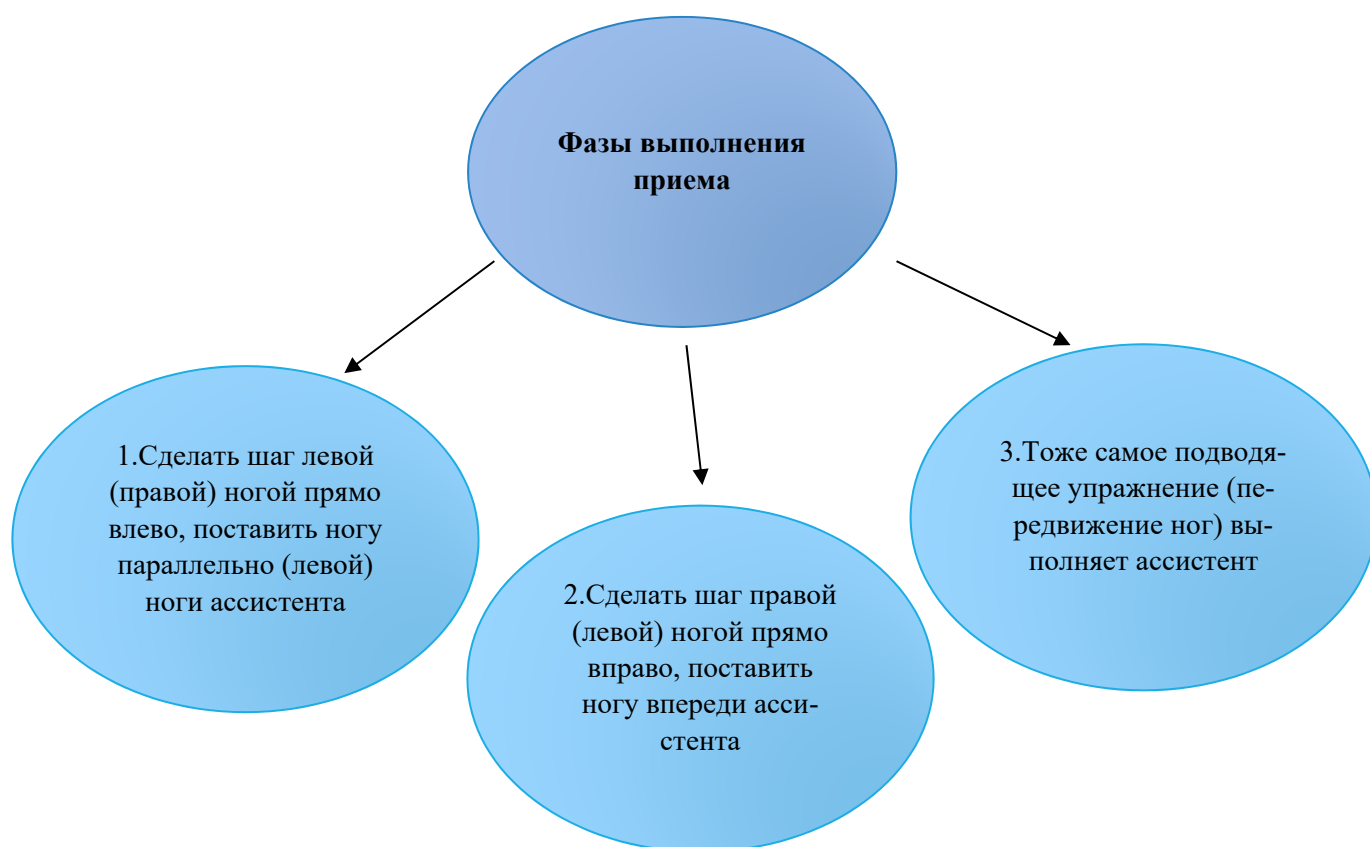
Подводящие упражнения



Выполнение задержания «Толчком» при подходе сзади.
Упражнение для развития двигательного навыка (безошибочное) передвижение ног.

Выполнение упражнения: ассистент стоит спиной к выполняющему прием сотруднику, во фронтальной стойке

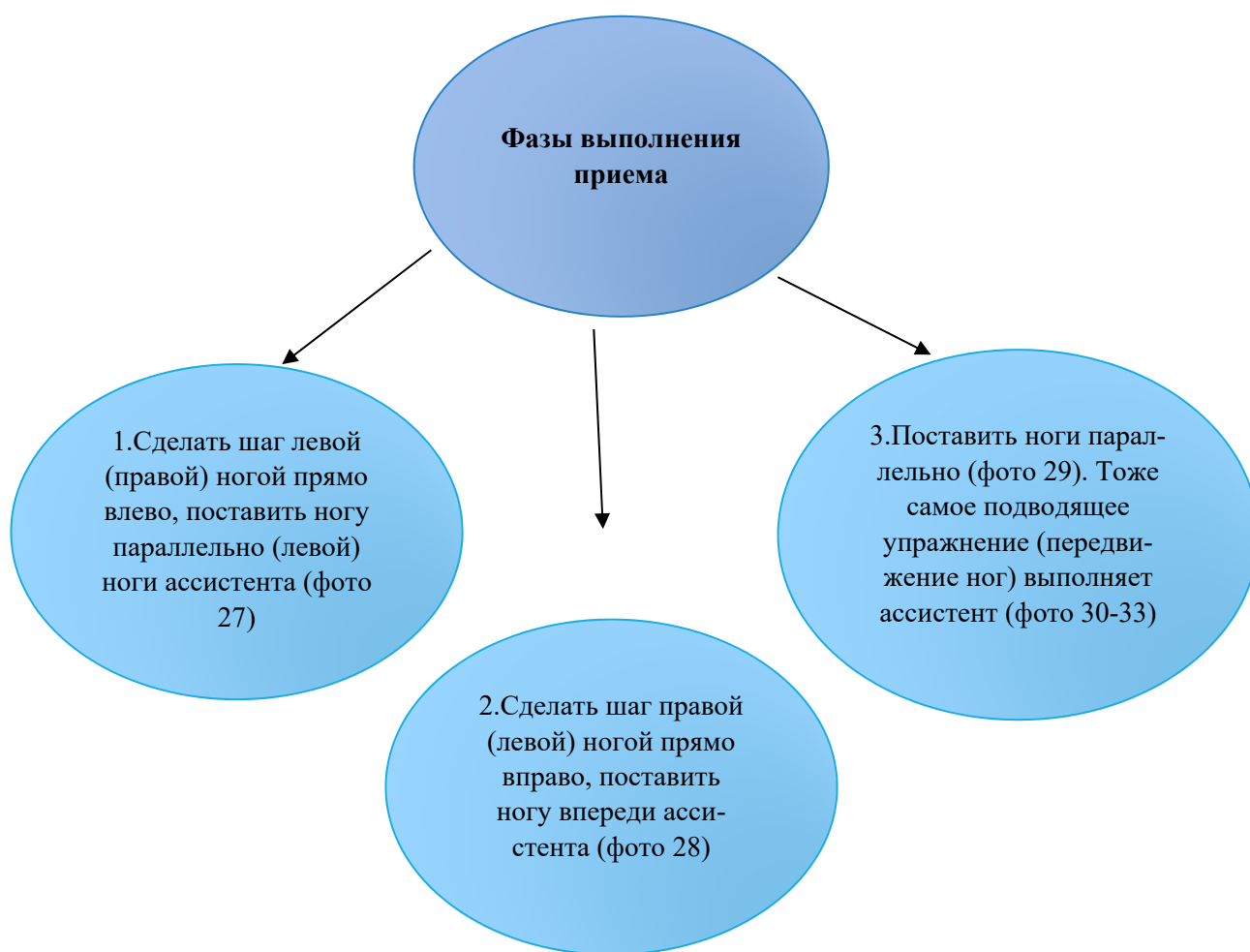




Подводящие упражнения: применение метода визуализации, которое развивает двигательный навык без использования зрительного анализатора (повязка на глаза), совершенствование автоматического (безошибочное) передвижения ног, усиление вестибулярного аппарата.

Выполнение упражнения: ассистент стоит спиной к выполняющему прием сотруднику. Во фронтальной стойке. Повязка на глазах находится у обоих выполняющих данное упражнение.





Совершенствование выполнения задержания «Толчком» при подходе сзади

Использование метода визуализации с точки зрения двигательного навыка при выполнении подводящих упражнений, а также на стадии совершенствования техники выполнения приема задержания «Толчком» при подходе сзади, без использования зрительного анализатора (повязка на глазах). Данное упражнение увеличивает быстроту сенсомоторных реакций и является компонентом «двигательного интеллекта». Способствует включению таких физических и психических качеств как: быстрота, ловкость, смелость, уверенность, находчивость, координация движений, точность сенсомоторных реакций, увеличивает скорость воспроизведения мыслительных образов, двигательных навыков. Развитие психомоторных реакций воздействует на подвижность и уравновешенность нервных процессов, возрастание лабильности двигательных функций, сокращение латентного времени реакции. В

противоборстве с правонарушителем быстрота реагирования и скорость сенсомоторных реакций является важным компонентом специальных способностей необходимых сотруднику в экстремальных ситуациях.

Выполнение упражнения: ассистент стоит спиной к выполняющему прием сотруднику. Во фронтальной стойке. Сотрудник находится в боевой левосторонней стойке. Повязка на глазах находится у выполняющего данное упражнение.



Фазы выполнения приема

1. Одновременно с шагом левой ноги прямо влево, захватить левую руку ассистента и отвести ее в сторону и прокрутить кисть на себя, а правую руку открытой ладонью положить на локоть

2. Скручивая захваченную руку внутрь – вправо и натяжением захваченной руки выводя противника из равновесия, нанести удар (носком, внутренней частью стопы, подъемом) правой ноги в подколенный сгиб ассистента

3. Одновременно продолжая движение (после удара) сделать шаг правой ногой вперед, выполнить толчок основанием ладони правой руки в локтевой сустав левой руки ассистента, заставить этим согнуть его руку в локтевом суставе

4. Продолжая движение вперед вместе с ассистентом, удерживая пальцами локоть своей ближней рукой завести кисть захваченной руки на свое разноименное предплечье, в область локтевого сустава, захватив при этом дальней рукой подбородок (одежду на плече, отворот, шею и др.) ассистента. Переместить захваченный локоть ассистента в область своей подвздошной кости, одноименной стороны и зафиксировать его, плотно прижав к своему боку сзади, продолжая дальней рукой выполнять тянущее движение противника к себе – вниз, не отпуская захвата удерживая в захвате ближней рукой согнутый локтевой сустав ассистента, перехватить дальней рукой за подбородок снизу и, быстро ставя ближнюю ногу вплотную к ближней ноге противника сбоку, нагружая заставить ассистента под болевым воздействием стать на носки. Фиксируя локоть ассистента своей правой рукой. Выполнить силовое удержание с переходом на сопровождение подать команду свободную руку за голову

Выполнение упражнения в движении приема задержания «Толчком» при подходе сзади



Техника выполнения приема задержания «Рычаг руки через предплечье» при подходе спереди

Болевой прием: задержание *«Рычаг руки через предплечье»* *при* подходе спереди, выполняется при подходе сотрудника правоохранительных органов к правонарушителю спереди.

Данный болевой прием входит в состав отдельных технико-тактических действий и может применяться:

- при взаимодействии двух сотрудников полиции с целью задержания правонарушителя;
- при задержании правонарушителя в ограниченном пространстве и др. При выполнении приема особое внимание должно уделяться правильному захвату атакуемой руки правонарушителя, обязательному нанесению расслабляющего удара, выведению из равновесия и конечному положению при силовом удержании и сопровождении.

Выполнение приема: ассистент стоит лицом к выполняющему прием сотруднику, во фронтальной стойке;



Исходное положение (И.П.) – сотрудник принимает боевую (левостороннюю, правостороннюю) стойку

Первая фаза выполнения приема — одновременно с шагом левой ноги прямо влево, захватить правую руку ассистента правой рукой за запястье, а левой рукой чуть выше локтевого сустава



Вторая фаза выполнения приема – потянуть захваченную руку на себя и, упираясь ладонью свободной руки в его подбородок сбоку, отжать голову и повернуться боком к ассистенту.



Третья фаза выполнения приема – обхватывая захваченную руку ассистента левой рукой сверху, быстро завести свое левое предплечье под его плечо снизу, захватить ей свое предплечье либо одежду на груди. Нажимая левым плечом и правой рукой на захваченную руку вниз, провести болевой прием. Болевым воздействием заставить противника встать на носки и, не ослабляя захвата, сопроводить.



Четвертая фаза выполнения приема – подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую).





Совершенствование выполнения задержания «Рычаг руки через предплечье» при подходе спереди

Выполнение упражнения: ассистент стоит лицом к выполняющему прием сотруднику. Во фронтальной стойке. Сотрудник находится в боевой левосторонней стойке. Повязка на глазах находится у обоих выполняющих данное упражнение.



Первая фаза выполнения приема – одновременно с шагом левой ноги прямо влево, захватить правую руку ассистента правой рукой за запястье, а левой рукой чуть выше локтевого сустава.



Вторая фаза выполнения приема – скручивая захваченную руку внутрь – вправо и натяжением захваченной руки выводя противника из равновесия, нанести удар (носком, внутренней частью стопы, подъёмом) правой ноги в подколенный сгиб ассистента.



Третья фаза выполнения приема – обхватывая захваченную руку ассистента левой рукой сверху, быстро завести свое левое предплечье под его плечо снизу, захватить ей свое предплечье либо одежду на груди. Нажимая левым плечом и правой рукой на захваченную руку вниз, провести болевой прием. Болевым воздействием заставить противника встать на носки и, не ослабляя захвата, сопроводить.



Четвертая фаза выполнения приема – подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую).



Различные варианты выполнения задержания «Рычаг руки через предплечье» при подходе спереди

Выполнение упражнения: ассистент стоит лицом к выполняющему прием сотруднику во фронтальной стойке. Сотрудник находится во фронтальной стойке, и с добродушным лицом протягивает правую (левую) руку (здоровается). Сотрудник отвлекает внимание правонарушителя и подготавливает условия для проведения приема.



Первая фаза выполнения приема – одновременно с шагом левой ноги прямо влево, захватить правую руку ассистента правой рукой за запястье.



Вторая фаза выполнения приема – Одновременно с захватом правой руки, руку ассистента, нанести расслабляющий удар правой ногой по голени правой ноги ассистента. От удара глаза ассистента, опускаются вниз в район боли, где был нанесен удар.



Третья фаза выполнения приема – правую ногу после расслабляющего удара возвращаем в исходное положение и одновременно наносим расслабляющий удар левой рукой в область нижней челюсти.



Четвертая фаза выполнения приема – обхватывая захваченную руку ассистента левой рукой сверху, быстро завести свое левое предплечье под его плечо снизу, захватить ей свое предплечье либо одежду на груди. Нажимая левым плечом и правой рукой на захваченную руку вниз, провести болевой прием. Болевым воздействием заставить противника встать на носки и, не ослабляя захвата.



Пятая фаза выполнения приема – Разворачивая бедро вправо внутрь (если правонарушитель оказывает сопротивление), нанести расслабляющий удар локтем в челюсть.



Шестая фаза выполнения приема – продолжая разворачивать бедро вправо, кистью левой руки подбиваем локтевой сустав, продолжая движение подшагиваем левой ногой параллельно ногам правонарушителя, подтягивая его на себя так, чтобы центр тяжести его тела переместился на его левую ногу правонарушителя выполняем загиб руки за спину. Под болевым воздействием заставляем правонарушителя стать на носки.



Седьмая фаза выполнения приема – подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую).



Совершенствование выполнения различных вариантов задержания «Рычаг руки через предплечье» при подходе спереди

Выполнение упражнения: ассистент стоит лицом к выполняющему прием сотруднику. Во фронтальной стойке. Сотрудник находится во фронтальной стойке, повязка на глазах.



Первая фаза выполнения приема – Вынудить ассистента протянуть руку сотруднику, для этого сотрудник (просит предъявить документы, или здоровается и протягивает руку). Одновременно с шагом левой ноги прямо влево, захватить правую руку ассистента правой рукой за запястье.



Вторая фаза выполнения приема – одновременно с захватом правой руки, руку ассистента, нанести расслабляющий удар правой ногой по голени правой ноги ассистента. От удара глаза ассистента, опускаются вниз в район боли, где был нанесен удар.



Третья фаза выполнения приема – правую ногу после расслабляющего удара возвращаем в исходное положение и одновременно наносим расслабляющий удар левой рукой в область нижней челюсти.



Четвертая фаза выполнения приема – обхватывая захваченную руку ассистента левой рукой сверху, быстро завести свое левое предплечье под его плечо снизу, захватить ей свое предплечье либо одежду на груди. Нажимая левым плечом и правой рукой на захваченную руку вниз, провести болевой прием. Болевым воздействием заставить противника встать на носки и, не ослабляя захвата.



Пятая фаза выполнения приема – подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую).

Техника выполнения приема задержание «Рывком» при подходе спереди

Болевой прием: задержание «**Рывком**» *при* подходе спереди, выполняется при подходе сотрудника правоохранительных органов к правонарушителю спереди.

Прием задержания «Рывком» при подходе спереди, входит в состав отдельных технико-тактических действий и может применяться

При взаимодействии двух сотрудников полиции с целью задержания правонарушителя

При задержании правонарушителя в ограниченном пространстве и др. При выполнении прием особое внимание должно уделяться правильному захвату атакуемой руки правонарушителя, обязательному нанесению расслабляющего удара, выведению из равновесия и конечному положению при силовом удержании и сопровождении

Выполнение приема: ассистент стоит лицом к выполняющему прием сотруднику, во фронтальной стойке.



Исходное положение (И.П.) – сотрудник принимает боевую (левостороннюю, правостороннюю) стойку.

Первая фаза выполнения приема – одновременно с шагом левой ноги прямо влево, захватить правую руку ассистента левой рукой обратным хватом за запястье большой палец вниз, а правой рукой чуть выше локтевого сустава сверху.



Вторая фаза выполнения приема – одновременно нанеся расслабляющий удар по голени, скручивая захваченную руку левой от себя, а правой на себя, натяжением руки выводя ассистента из равновесия.



Третья фаза выполнения приема – во время нанесения расслабляющего удара локоть ассистента одноименной рукой потянуть на себя и вверх. Разноименной рукой выполнить движение от себя, обеспечивая тем самым сгибание руки ассистента в локтевом суставе и скручивание в плечевом. Выполнить рывок на себя одноименной рукой за локоть ассистента.



Четвертая фаза выполнения приема – продолжая движение, разноименной рукой завести предплечье захваченной руки за его спину, прижать предплечье захваченной руки к его спине и загрузить локоть вниз до положения упор к бедру, выполнить загиб руки за спину.



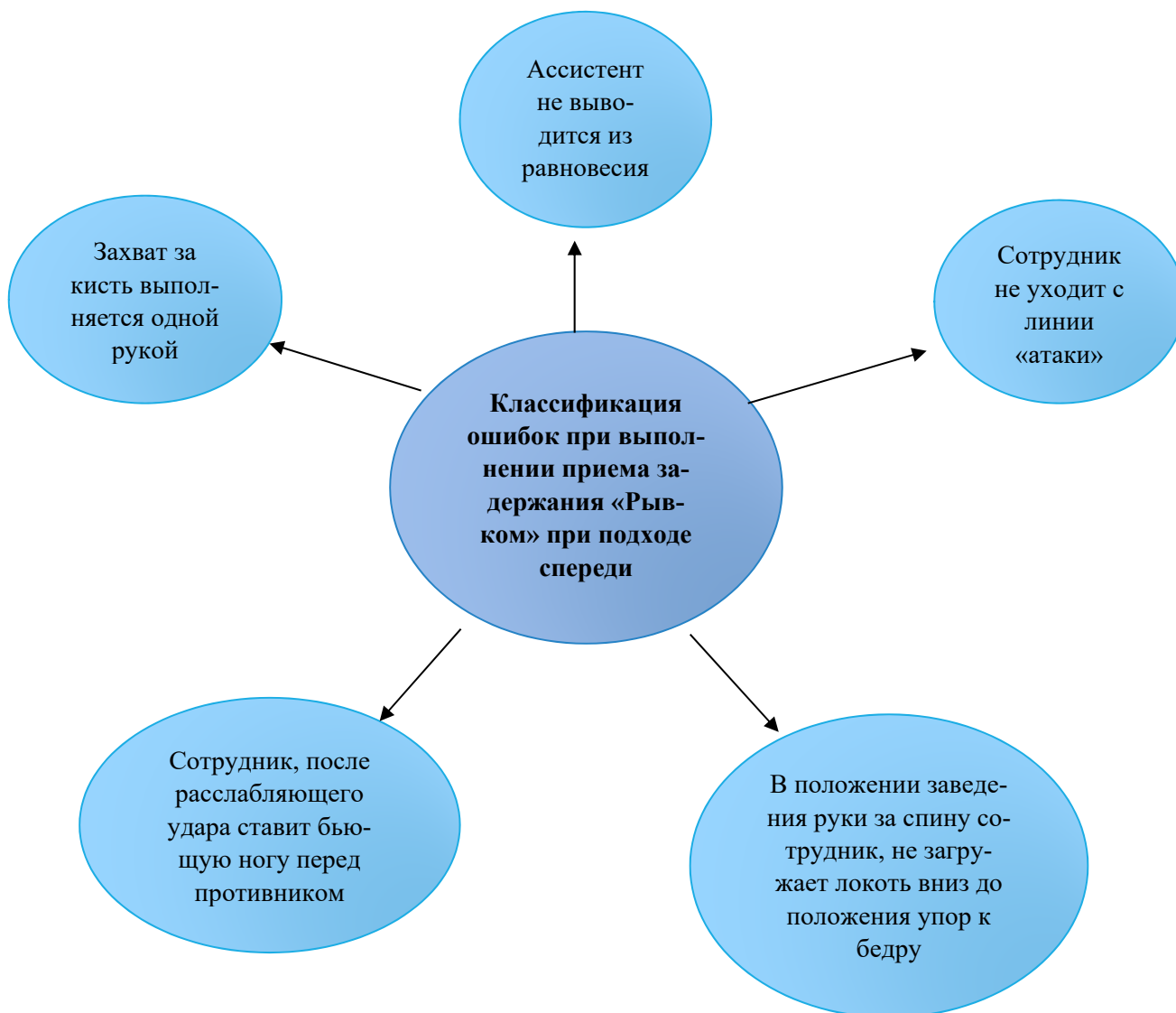
Пятая фаза выполнения приема – продолжая тянущее движение на себя, выполнить шаг левой ногой вперед с одновременным разворотом туловища.



Шестая фаза выполнения приема – свободной рукой выполнить захват за подбородок ассистента (плечо, одежду на его плече, ворот). Стать к ассистенту боком, подтянуть на себя, под болевым воздействием заставить его сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение.



Седьмая фаза выполнения приема – продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую).

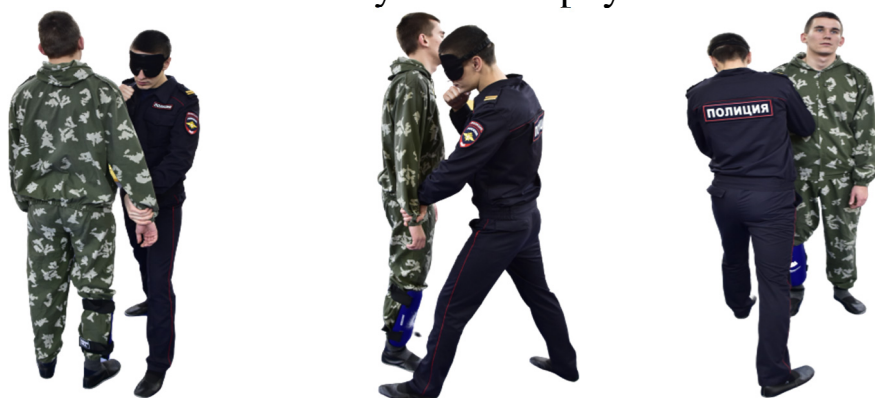


Совершенствование выполнения задержания «Рывком» при подходе спереди

Выполнение упражнения: ассистент стоит лицом к выполняющему прием сотруднику. Во фронтальной стойке. Сотрудник находится в боевой левосторонней стойке. Повязка на глазах у сотрудника выполняющего данное упражнение.



Первая фаза выполнения приема – одновременно с шагом левой ноги прямо влево, захватить правую руку ассистента левой рукой обратным хватом за запястье большой палец вниз, а правой рукой чуть выше локтевого сустава сверху.



Вторая фаза выполнения приема – одновременно нанеся расслабляющий удар по голени, скручивая захваченную руку левой от себя, а правой на себя, натяжением руки выводя ассистента из равновесия.



Третья фаза выполнения приема – во время нанесения расслабляющего удара локоть ассистента одноименной рукой потянуть на себя и вверх. Разноименной рукой выполнить движение от себя, обеспечивая тем самым сгибание руки ассистента в локтевом суставе и скручивание в плечевом. Выполнить рывок на себя одноименной рукой за локоть ассистента. Продолжая движение, разноименной рукой завести предплечье захваченной руки за его спину, прижать предплечье к его спине и загрузить локоть вниз до положения упор к бедру, выполнить загиб руки за спину.



Четвертая фаза выполнения приема – свободной рукой выполнить захват за подбородок ассистента (плечо, одежду на его плече, ворот). Стать к ассистенту боком, подтянуть на себя, под болевым воздействием заставить его сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение. Продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую).



Техника выполнения приема задержание «Нырком» при подходе спереди

Болевой прием: задержание «*Нырком*» *при* подходе спереди, выполняется при подходе сотрудника правоохранительных органов к правонарушителю спереди.

Боевой прием задержание «Нырком» при подходе спереди входит в состав отдельных технико-тактических действий и может применяться

при взаимодействии двух сотрудников полиции с целью задержания правонарушителя

при задержании правонарушителя в ограниченном пространстве и др. При выполнении приема особое внимание должно уделяться правильному захвату атакуемой руки правонарушителя, обязательному нанесению расслабляющего удара, выведению из равновесия и конечному положению при силовом удержании и сопровождении

Выполнение приема: ассистент стоит лицом к выполняющему прием сотруднику, во фронтальной стойке.

Исходное положение (И.П.) – сотрудник принимает боевую (левостороннюю, правостороннюю) стойку.



Первая фаза выполнения приема – одновременно с шагом левой ноги прямо влево, захватить правую руку ассистента двумя руками, захват за запястье.



Вторая фаза выполнения приема – одновременно нанеся расслабляющий удар по голени, толкая захваченную руку вперед-вверх, согнуть ее в локте и, скручивая предплечье внутрь, повернуться под захваченную руку кругом выводя ассистента из равновесия.



Третья фаза выполнения приема – продолжая движение выполнить удар-толчок ладонью левой руки в направлении естественного сгибания локтевого сустава ассистента движением

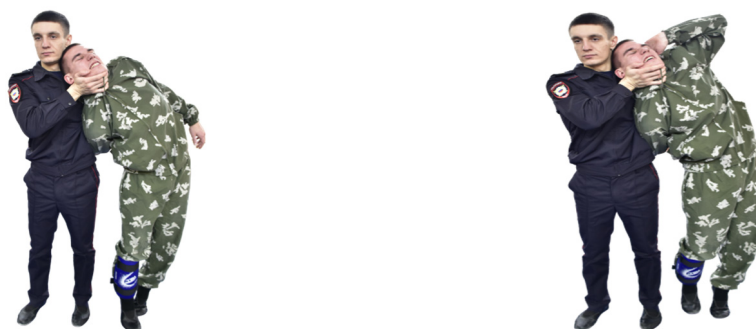
снизу-вверх и вперед, добиваясь направленного выведения из равновесия.



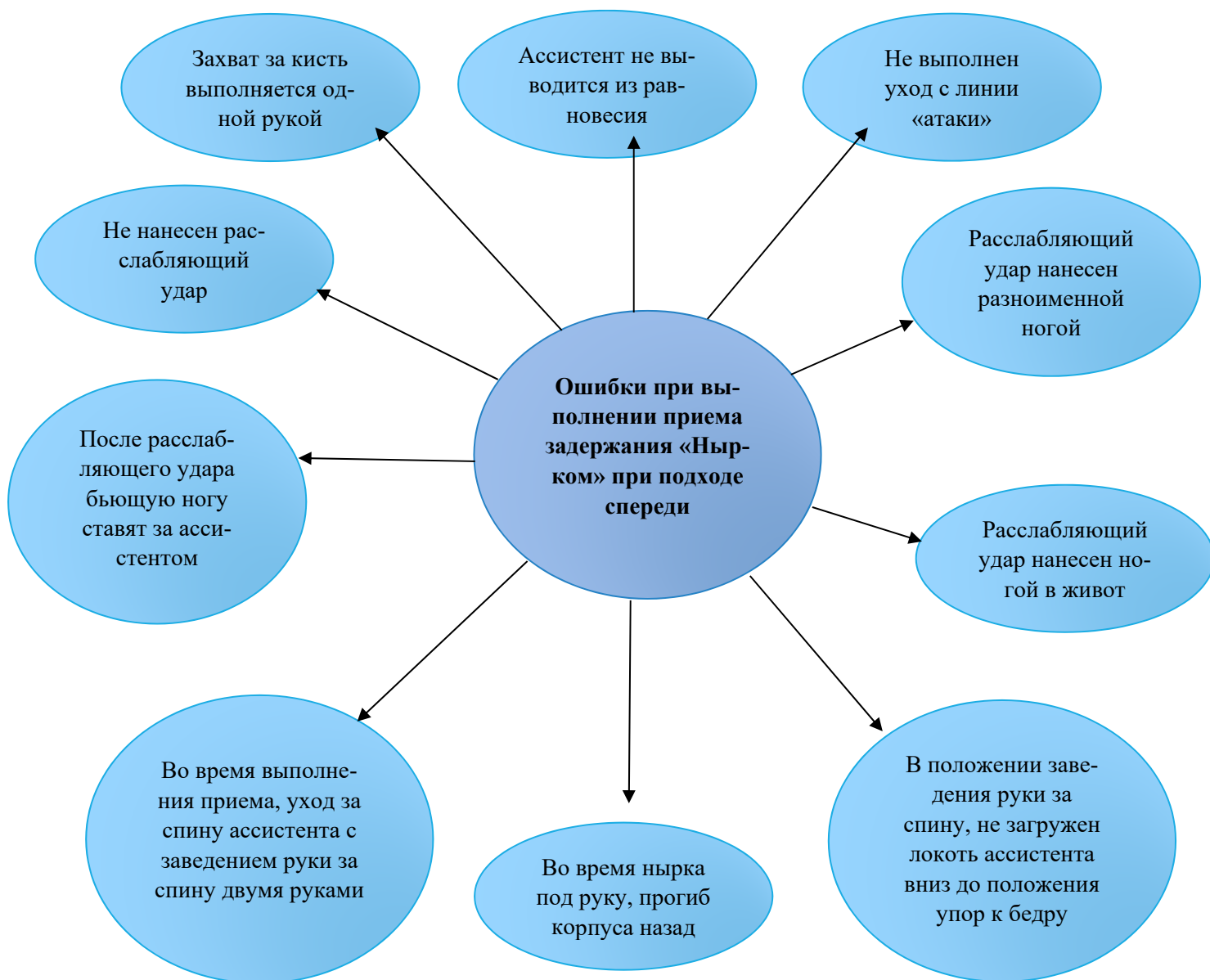
Четвертая фаза выполнения приема – одновременно с шагом левой ноги выполнить загиб руки за спину.



Пятая фаза выполнения приема – подшагнуть левой ногой вперед, поставив ноги параллельно (нагрузить правонарушителя под болевым воздействием). Стать к правонарушителю боком, подтянуть его на себя, под болевым воздействием заставить его сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение.



Шестая фаза выполнения приема – продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую).



Совершенствование выполнения задержания «Нырком» при подходе спереди

Выполнение упражнения: ассистент стоит лицом к выполняющему прием сотруднику. Во фронтальной стойке. Сотрудник находится в боевой левосторонней стойке. Повязка на глазах у сотрудника выполняющего данное упражнение.



Первая фаза выполнения приема – одновременно с шагом левой ноги прямо влево, захватить правую руку ассистента двумя руками, захват за запястье.



Вторая фаза выполнения приема – одновременно нанеся расслабляющий удар по голени, толкая захваченную руку вперед-вверх, согнуть ее в локте и, скручивая предплечье внутрь, повернуться под захваченную руку, кругом выводя ассистента из равновесия.



Третья фаза выполнения приема – продолжая движение выполнить удар-толчок ладонью левой руки в направлении естественного сгибания локтевого сустава ассистента движением снизу-вверх и вперед, добиваясь направленного выведения из равновесия.



Четвертая фаза выполнения приема – одновременно с шагом левой ноги выполнить загиб руки за спину. Стать к асси-

стену боком, подтянуть на себя, под болевым воздействием заставить его сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение.



Пятая фаза выполнения приема – продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую).

Различные варианты выполнения задержания «Нырком» при подходе спереди

Выполнение упражнения: ассистент стоит лицом к выполняющему прием сотруднику. Во фронтальной стойке. Сотрудник находится во фронтальной стойке боевой левосторонней стойке.

Первая фаза выполнения приема - сотрудник принимает боевую левостороннюю стойку. Одновременно с шагом левой ноги прямо влево, захватить правую руку ассистента двумя руками, захват за запястье.



Вторая фаза выполнения приема – одновременно нанести расслабляющий удар по голени, толкая захваченную руку вперед-вверх, согнуть ее в локте и, скручивая предплечье внутрь, повер-

нутя под захваченную руку, кругом выводя ассистента из равновесия, выкручивая кисть ассистента, принять положение параллельно его ног.



Третья фаза выполнения приема – если ассистент оказывает сопротивление, выполняем расслабляющий удар локтем левой руки в область печени.



Четвертая фаза выполнения приема – после нанесения расслабляющего удара рукой, перенести центр тяжести на правую ногу. Продолжая движение выполнить удар-толчок ладонью левой руки в направлении естественного сгибания локтевого сустава с одновременным шагом левой ноги, выполнить загиб руки за спину.



Пятая фаза выполнения приема – одновременно с шагом левой ноги выполнить загиб руки за спину. Стать к ассистенту боком, подтянуть на себя, под болевым воздействием заставить его сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение).



Шестая фаза выполнения приема – продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую), заставить его стать на носки ног.

Различные варианты выполнения задержания «Ныркком» при подходе спереди

Выполнение упражнения: ассистент стоит лицом к выполняющему прием сотруднику. Во фронтальной стойке. Сотрудник находится в боевой левосторонней стойке.



Первая фаза выполнения приема – одновременно с шагом левой ноги прямо влево, захватить правую руку ассистента двумя руками, захват за запястье.



Вторая фаза выполнения приема – продолжая движение нанести расслабляющий удар по голени, толкая захваченную руку вперед-вверх, согнуть ее в локте и, скручивая предплечье внутрь, повернутся под захваченную руку, кругом выводя ассистента из равновесия, выкручивая кисть ассистента, принять положение параллельно его ног, растянуть руку ассистента.



Третья фаза выполнения приема – резким движением на себя «выдернуть» руку ассистента из плечевого сустава.



Четвертая фаза выполнения приема – нанести расслабляющий удар правой ногой (подъемом стопы, коленом) в область живота, продолжая движение сделать шаг прямо- вперед, выполнить удар-толчок ладонью левой руки в направлении естественного сгибания локтевого сустава с одновременным шагом левой ноги, выполнить загиб руки за спину.



Пятая фаза выполнения приема – с под шагом левой ноги выполнить загиб руки за спину. Стать к ассистенту боком, подтянуть на себя, под болевым воздействием заставить его сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение.



Шестая фаза выполнения приема – продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую), заставить его стать на носки ног.

Совершенствование выполнения задержания «Нырком» при подходе спереди

Выполнение приема «Нырком» без использования зрительного анализатора

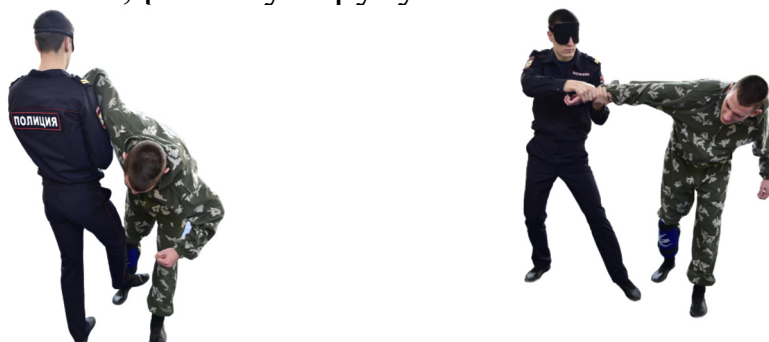
Выполнение упражнения: ассистент стоит лицом к выполняющему прием сотруднику. Во фронтальной стойке и предъявляет удостоверение личности. Сотрудник находится в боевой левосторонней стойке. Повязка на глазах у выполняющего данное упражнение.



Первая фаза выполнения приема – одновременно с шагом левой ноги прямо влево, захватить правую руку ассистента двумя руками, захват за запястье.



Вторая фаза выполнения приема – продолжая движение нанести расслабляющий удар по голени, толкая захваченную руку вперед-вверх, согнуть ее в локте и, скручивая предплечье внутрь, повернутся под захваченную руку, кругом выводя ассистента из равновесия, выкручивая кисть ассистента, принять положение параллельно его ног, растянуть руку ассистента.



Третья фаза выполнения приема – резким движением на себя «выдернуть» руку ассистента из плечевого сустава.



Четвертая фаза выполнения приема– нанести расслабляющий удар правой ногой (подъемом стопы, коленом) в область живота, продолжая движение сделать шаг прямо- вперед, выполнить удар-толчок ладонью левой руки в направлении естественного сгибания локтевого сустава с одновременным шагом левой ноги, выполнить загиб руки за спину.



Пятая фаза выполнения приема – с под шагом левой ноги выполнить загиб руки за спину. Стать к ассистенту боком, подтянуть на себя, под болевым воздействием заставить его сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение.



Шестая фаза выполнения приема – продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую), заставить его стать на носки ног.



Техника выполнения приема задержания «Замком» при подходе спереди

Болевой прием: задержание «*Замком*» *при* подходе спереди, выполняется при подходе сотрудника правоохранительных органов к правонарушителю спереди.

Прием задержания «замком» при подходе спереди входит в состав отдельных технико-тактических действий и может применяться

Для выполнения защитных действий при попытке правонарушителя достать оружие из кармана брюк

При взаимодействии двух сотрудников с целью задержания правонарушителя

При задержании правонарушителя в различных ситуациях и др.

При выполнении приема особое внимание должно уделяться правильному положению рук проводящего прием при захвате атакуемой руки правонарушителя, обязательному нанесению удара, выведению из равновесия и конечному положению при силовом удержании и сопровождении.

Задержание «Замком» при подходе спереди

Выполнение приема: ассистент стоит лицом к выполняющему прием сотруднику, во фронтальной стойке.

Исходное положение (И.П.) – сотрудник принимает боевую (левостороннюю, правостороннюю) стойку.



Первая фаза выполнения приема – одновременно с шагом левой ноги прямо влево, завести левую руку между его разноимённым предплечьем и туловищем чуть ниже локтевого сустава, зафиксировать кисть ассистента в кармане, а правой рукой снаружи захватить сверху свою ближнюю руку, соединив руки в «замок».



Вторая фаза выполнения приема – продолжая движение нанести расслабляющий удар коленом в область живота.



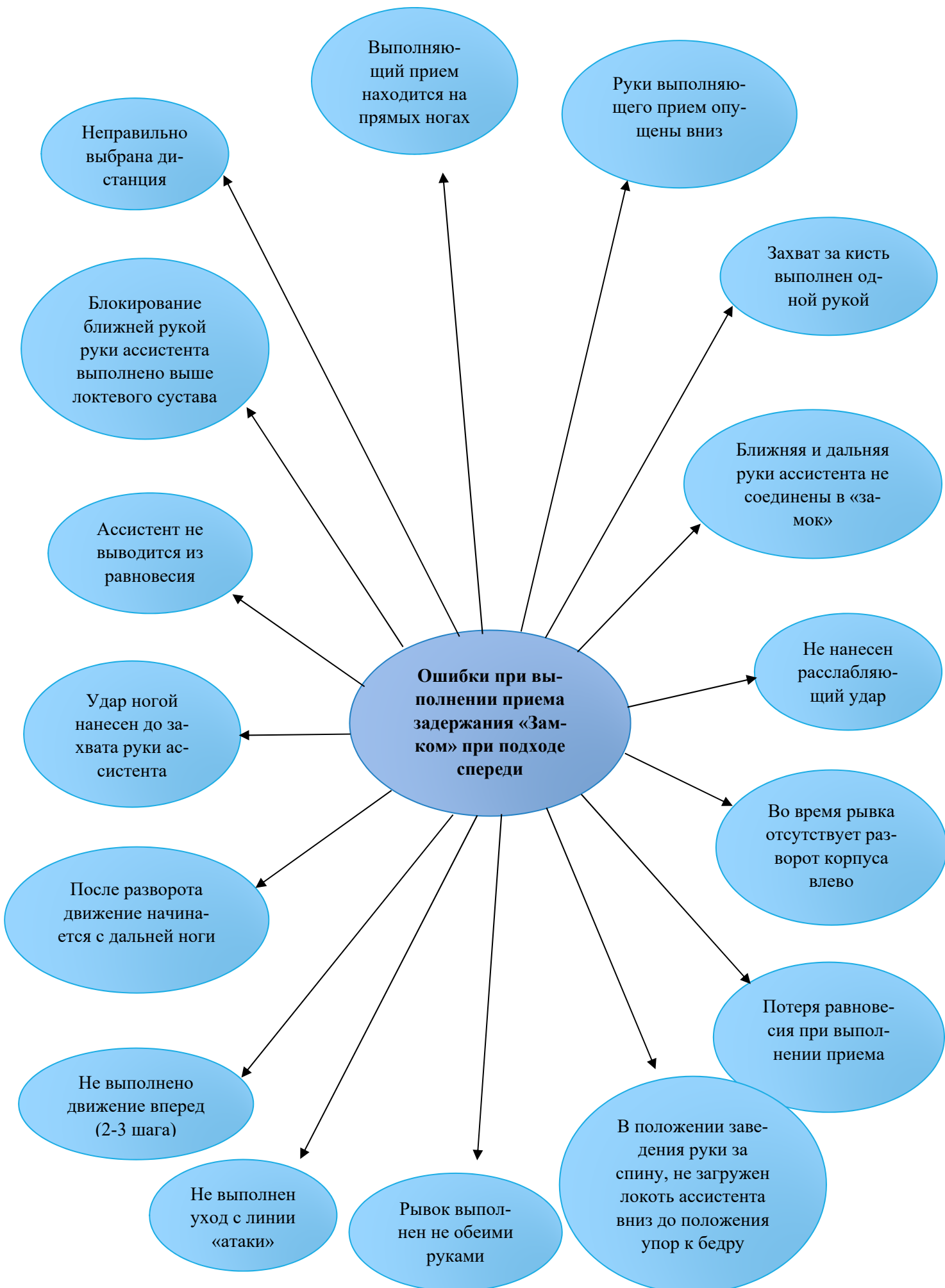
Третья фаза выполнения приема – оставляя ударную ногу назад, выполнить рывок обеими руками захваченного локтя ассистента на себя, выводя из равновесия, разворачиваясь вправо, с шагом ближней ноги по ходу движения основанием ладони своей ближней руки в локтевой сустав вниз и одновременным движением локтевого сгиба ближней руки от себя - вверх завести предплечье атакуемой руки ассистенту за спину.



Четвертая фаза выполнения приема – стать к ассистенту боком, подтянуть на себя, под боковым воздействием заставить его сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение.



Пятая фаза выполнения приема – продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую), заставить его стать на носки ног.



Совершенствование выполнения задержания «Замком» при подходе спереди

Выполнение приема «Замком» без использования зрительного анализатора

Выполнение упражнения: ассистент стоит лицом к выполняющему прием сотруднику. Во фронтальной стойке. Сотрудник находится в боевой левосторонней стойке, повязка на глазах.



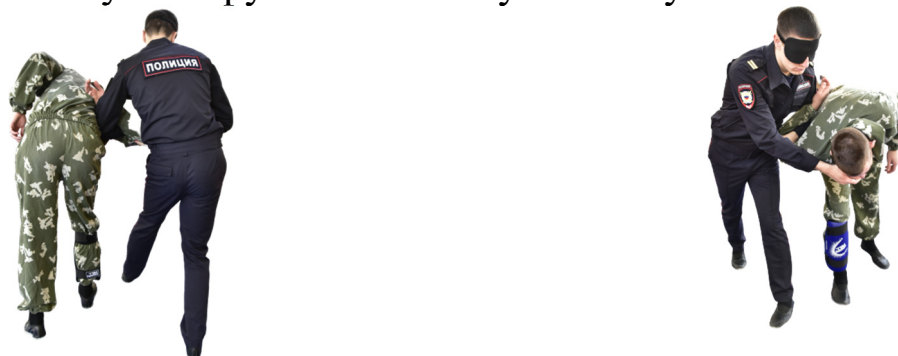
Первая фаза выполнения приема - одновременно с шагом левой ноги прямо влево, завести левую руку между его разноимённым предплечьем и туловищем чуть ниже локтевого сустава, зафиксировать кисть ассистента в кармане, а правой рукой снаружи захватить сверху свою ближнюю руку, соединив руки в «замок».



Вторая фаза выполнения приема – продолжая движение нанести расслабляющий удар коленом в область живота.



Третья фаза выполнения приема – оставляя ударную ногу назад, выполнить рывок обеими руками захваченного локтя ассистента на себя, выводя из равновесия, разворачиваясь вправо, с шагом ближней ноги по ходу движения основанием ладони своей ближней руки в локтевой сустав вниз и одновременным движением локтевого сгиба ближней руки от себя - вверх завести предплечье атакуемой руки ассистенту за спину.



Четвертая фаза выполнения приема – стать к ассистенту боком, подтянуть на себя, под болевым воздействием заставить его сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение.

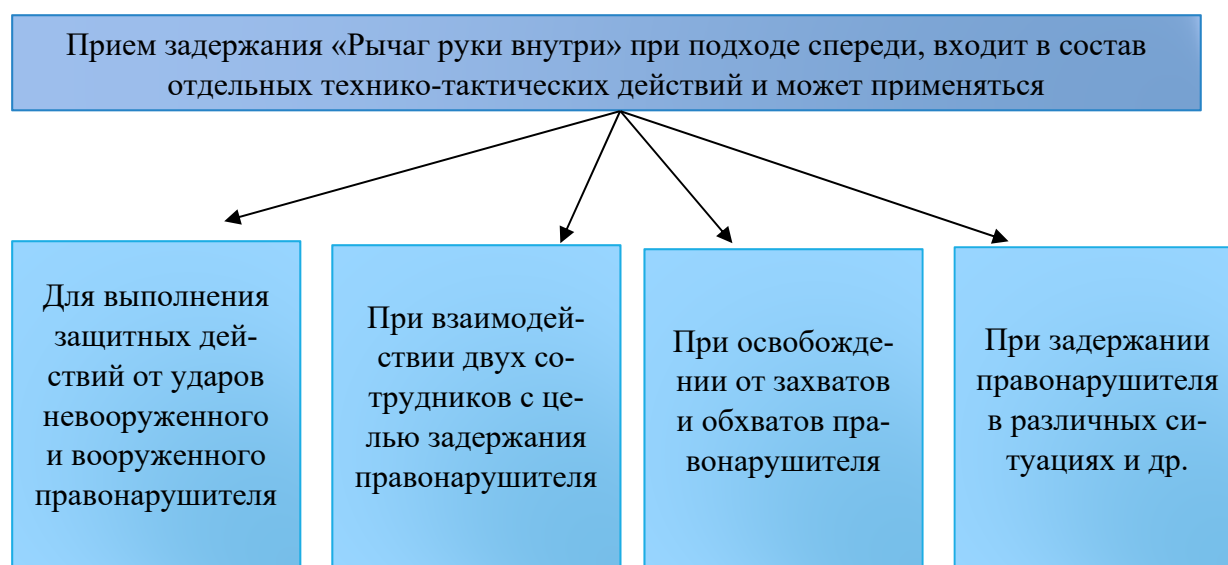


Пятая фаза выполнения приема – продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую), заставить его стать на носки ног.



Техника выполнения приема задержания «Рычаг руки внутрь» при подходе спереди

Болевой прием: задержание «*Рычаг руки внутрь*» при подходе спереди, выполняется при подходе сотрудника правоохранительных органов к правонарушителю спереди.



При выполнении приема особое внимание должно уделяться правильному положению рук проводящего прием при захвате атакуемой руки правонарушителя, обязательному нанесению расслабляющего удара, выведению из равновесия и конечному положению при силовом удержании и сопровождении.

Задержание «Рычаг руки внутрь» при подходе спереди

Выполнение приема: ассистент стоит лицом к выполняющему прием сотруднику, во фронтальной стойке.

Исходное положение (И.П.) - сотрудник стоит лицом к ассистенту, во фронтальной стойке.



Первая фаза выполнения приема – из фронтальной перейти в боевую (левостороннюю, правостороннюю) стойку, одновременно с шагом левой ноги прямо влево, выполнить захват руки ассистента двумя руками. Одноимённой рукой захват следует выполнять за лучезапястный сустав (большой палец вниз), разноимённой рукой чуть выше локтевого сустава. При выполнении захвата, ассистента необходимо вывести из равновесия быстрым рывком его руки в сторону. Движение выполнять одновременно с шагом в направлении вперед и в сторону, загружая руку ассистента своим весом.



Вторая фаза выполнения приема – продолжая движение нанести расслабляющий удар ногой в область голени.



Третья фаза выполнения приема – оставляя ударную ногу назад, сильно потянуть руку ассистента на себя, скручивая ее внутрь, вывести ассистента из равновесия, завести руку ассистента себе под плечо. Плечом и подмышкой выполнить давление на плечо ассистента, вниз и к себе. Отвести руку вперед-вверх и осуществить болевое воздействие на локтевой сустав. Дожимая кисть, добиться выполнения одновременно трех болевых

воздействий: рычаг плеча, локтевого сустава и дожима кисти воздействуя за счет изменения вектора приложения силы.



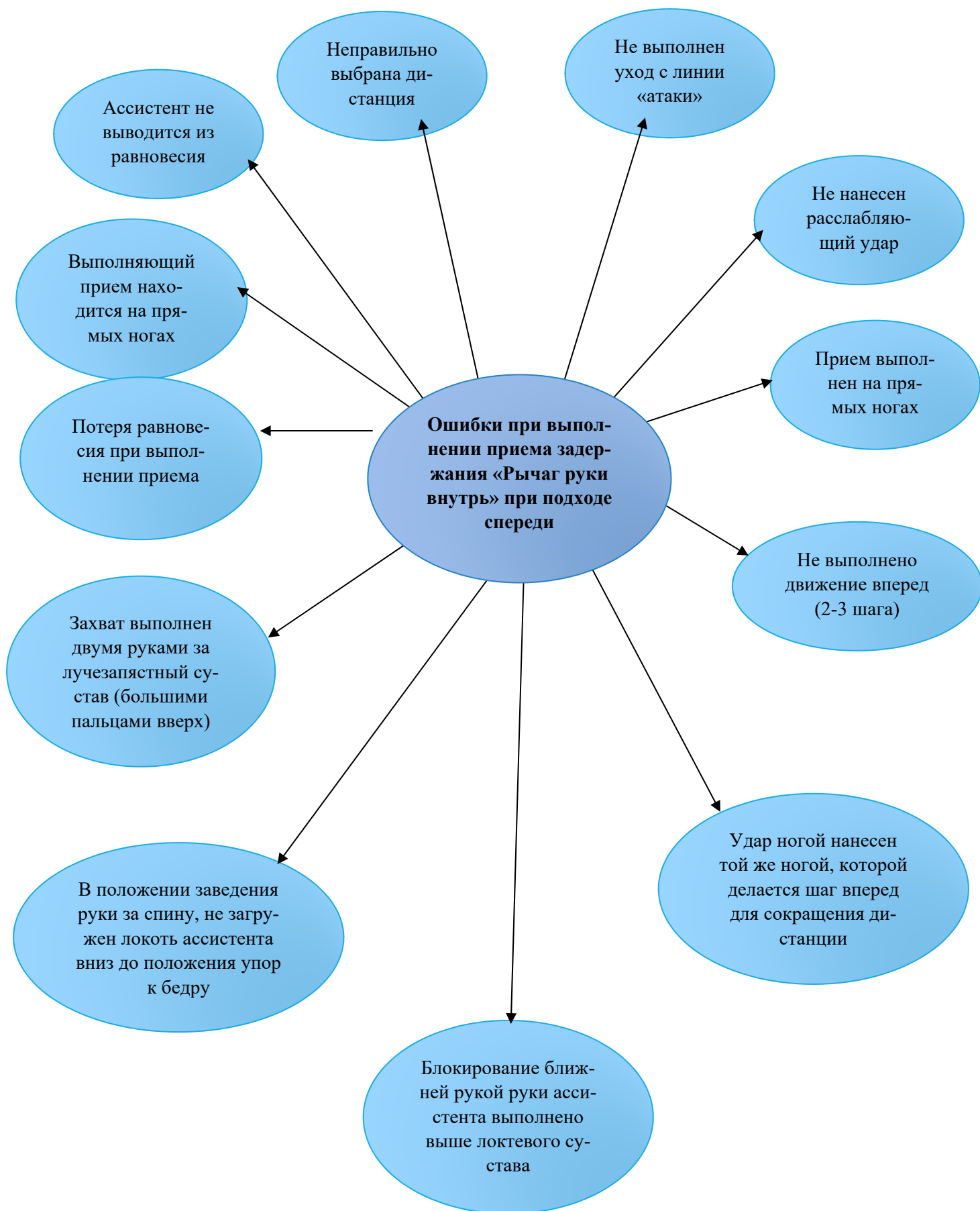
Четвертая фаза выполнения приема – разворачивая бедро вправо внутрь отвести левую руку назад, выполнить одновременно шаг левой ногой вперед одновременно нанеся удар-точок в локтевой сустав с подшагом левой ноги выполнить загиб руки за спину.



Пятая фаза выполнения приема – стать к ассистенту боком, подтянуть на себя, под болевым воздействием заставить его сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение.



Шестая фаза выполнения приема – продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую), заставить его стать на носки ног.



Подводящие упражнения

Выполнения задержания «Рычаг руки внутрь» при подходе спереди. Упражнение для развития двигательного навыка (безошибочное) передвижение ног, тела.

Выполнение упражнения: сотрудник принимает боевую левостороннюю стойку.

Фазы выполнения упражнения

Первая фаза выполнения упражнения – с имитировать нанесение расслабляющего удара ногой в область голени.

Вторая фаза выполнения упражнения – продолжая движение ногой отвести ее после удара назад вправо.

Третья фаза выполнения упражнения – вращаясь на опорной правой ноге выполнить разворот на девяносто градусов принять положение полу-присед ноги шире плеч.



Выполнение задержания «Рычаг руки внутрь» при подходе спереди без использования зрительного анализатора

Выполнение упражнения: выполняющий стоит в левосторонней (правосторонней) стойке. Повязка на глазах у выполняющего данное упражнение.

Фазы выполнения упражнения

Первая фаза выполнения упражнения – с имитировать нанесение расслабляющего удара ногой в область голени.

Вторая фаза выполнения упражнения – продолжая движение ногой отвести ее после удара назад вправо.

Третья фаза выполнения упражнения – вращаясь на опорной правой ноге выполнить разворот на девяносто градусов принять положение полу-присед ноги шире плеч.



Совершенствование выполнение задержания «Рычаг руки внутрь» при подходе спереди

Выполнение приема «Рычаг руки внутрь» при подходе спереди без зрительного анализатора

Выполнение упражнения: ассистент стоит лицом к выполняющему прием сотруднику. Во фронтальной стойке. Сотрудник находится во фронтальной стойке, повязка на глазах.



Первая фаза выполнения приема – из фронтальной перейти в боевую (левостороннюю, правостороннюю) стойку, одновременно с шагом левой ноги прямо влево, выполнить захват руки ассистента двумя руками. Одноимённой рукой захват следует выполнять за лучезапястный сустав (большой палец вниз), разноимённой рукой чуть выше локтевого сустава. При выполнении захвата, ассистента необходимо вывести из равновесия быстрым рывком его руки в сторону. Движение выполнять одновременно с

шагом в направлении вперед и в сторону, загружая руку ассистента своим весом.



Вторая фаза выполнения приема – продолжая движение нанести расслабляющий удар ногой в область голени.



Третья фаза выполнения приема – оставляя ударную ногу назад, сильно потянуть руку ассистента на себя, скручивая ее внутрь, вывести ассистента из равновесия, завести руку ассистента себе под плечо. Плечом и подмышкой выполнить давление на плечо ассистента, вниз и к себе. Отвести руку вперед-вверх и осуществить болевое воздействие на локтевой сустав. Дожима кисть, добиться выполнения одновременно трех болевых воздействий: рычаг плеча, локтевого сустава и дожима кисти воздействуя за счет изменения вектора приложения силы.



Четвертая фаза выполнения приема – разворачивая бедро вправо внутрь отвести левую руку назад, выполнить одновременно шаг левой ногой вперед одновременно нанеся удар-

точек в локтевой сустав с подшагом левой ноги выполнить загиб руки за спину.



Пятая фаза выполнения приема – стать к ассистенту боком, подтянуть на себя, под болевым воздействием заставить его сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение.



Шестая фаза выполнения приема – продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую), заставить его стать на носки ног.



Различные варианты выполнения задержания «Рычаг руки внутрь» при подходе спереди

Выполнение упражнения: ассистент стоит лицом к выполняющему прием сотруднику. Во фронтальной стойке. Сотрудник находится в боевой левосторонней стойке.



Первая фаза выполнения приема – выполнить захват руки ассистента двумя руками. Одноимённой рукой захват следует выполнять за лучезапястный сустав (большой палец вниз), разноимённой рукой чуть выше запястья ассистента. При выполнении захвата, необходимо вывести из равновесия быстрым рывком его руки в сторону. Движение выполнять одновременно с шагом в направлении вперед и в сторону, загружая руку ассистента своим весом.



Вторая фаза выполнения приема – продолжая движение нанести расслабляющий удар ногой в область голени.



Третья фаза выполнения приема – оставляя ударную ногу назад, сильно потянуть руку ассистента на себя, скручивая ее внутрь, вывести ассистента из равновесия, завести руку ассистента себе под плечо. Плечом и подмышкой выполнить давление на плечо ассистента, вниз и к себе. Отвести руку вперед-вверх и осуществить болевое воздействие на локтевой сустав. Дожимая кисть, добиться выполнения одновременно трех болевых воздействий: рычаг плеча, локтевого сустава и дожима кисти воздействуя за счет изменения вектора приложения силы.



Четвертая фаза выполнения приема – разворачивая бедро вправо внутрь отвести левую руку назад, выполнить одновременно шаг левой ногой вперед одновременно нанеся удар-точек в локтевой сустав с подшагом левой ноги выполнить загиб руки за спину.



Пятая фаза выполнения приема – стать к ассистенту боком, подтянуть на себя, под болевым воздействием заставить его сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение.



Шестая фаза выполнения приема – продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую), заставить его стать на носки ног.

Совершенствование выполнения задержания «Рычаг руки внутрь» при подходе спереди

Выполнение приема «Рычаг руки внутрь» при подходе спереди без использования зрительного анализатора

Выполнение упражнения: ассистент стоит лицом к выполняющему прием сотруднику. Во фронтальной стойке. Сотрудник находится в боевой левосторонней стойке, повязка на глазах.



Первая фаза выполнения приема – выполнить захват руки ассистента двумя руками. Одноимённой рукой захват следует выполнять за запястье (большой палец вниз), разноимённой рукой чуть выше лучезапястного сустава ассистента. При выполнении захвата, необходимо вывести из равновесия быстрым рывком его руки в сторону. Движение выполнять одновременно с шагом в направлении вперед и в сторону, загружая руку ассистента своим весом.



Вторая фаза выполнения приема – продолжая движение нанести расслабляющий удар ногой в область голени.



Третья фаза выполнения приема– оставляя ударную ногу назад, сильно потянуть руку ассистента на себя, скручивая ее внутрь, вывести ассистента из равновесия, завести руку ассистента себе под плечо. Плечом и подмышкой выполнить давление на плечо ассистента, вниз и к себе. Отвести руку вперед-вверх и осуществить болевое воздействие на локтевой сустав. Дожима кисть, добиться выполнения одновременно трех болевых воздействий: рычаг плеча, локтевого сустава и дожима кисти воздействуя за счет изменения вектора приложения силы.



Четвертая фаза выполнения приема – разворачивая бедро вправо внутрь отвести левую руку назад, выполнить одновременно шаг левой ногой вперед одновременно нанеся удар-точек в локтевой сустав с подшагом левой ноги выполнить загиб руки за спину.



Пятая фаза выполнения приема – стать к ассистенту боком, подтянуть на себя, под болевым воздействием заставить его сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение, загиб руки за спину, а привой рукой взять за подбородок правонарушителя и отвести его голову в лево от себя.



Шестая фаза выполнения приема – продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую), заставить его стать на носки ног.

Подготовительные упражнения

Выполнения задержания «Рычаг руки наружу» при подходе спереди. Упражнение для развития двигательного навыка (безошибочное) передвижение ног, тела.

Выполнение упражнения: сотрудник принимает боевую левостороннюю стойку.



Фазы выполнения упражнения:

Первая фаза выполнения упражнения – с имитировать взятие захвата разноименной руки ассистента.



Вторая фаза выполнения упражнения – продолжая движение с имитировать нанесение расслабляющего удара ногой в область голени, с одновременным фиксированием захвата двумя руками.



Третья фаза выполнения упражнения – продолжая движение ногой отвести ее после удара назад вправо.



Четвертая фаза выполнения упражнения – отвести левую ногу назад в пол-оборота выполнить полу-присед, имитируя воздействие на кисть упереть локоть «ассистента» в пол под углом сорок пять градусов.



Пятая фаза выполнения упражнения – подтянуть руку на себя вверх, выпрямляя ее, обойти «ассистента» со стороны головы. Разворачивая, заставить его лечь на живот.



Шестая фаза выполнения упражнения – надавить левым коленом на плечо «ассистента», а правую ногу поставить на стопу согнув колено, подтянуть руку на себя вверх, выпрямляя ее.



Выполнение задержания «Рычаг руки наружу» при подходе спереди без использования зрительного анализатора

Выполнение упражнения: выполняющий стоит в левосторонней (правосторонней) стойке Повязка на глазах у выполняющего данное упражнение.



Фазы выполнения упражнения:

Первая фаза выполнения упражнения – с имитировать взятие захвата разноименной руки ассистента.



Вторая фаза выполнения упражнения – продолжая движение с имитировать нанесение расслабляющего удара ногой в область голени, с одновременным фиксированием захвата двумя руками.



Третья фаза выполнения упражнения – продолжая движение ногой отвести ее после удара назад вправо.



Четвертая фаза выполнения упражнения – отвести левую ногу назад в пол-оборота выполнить полу-присед, имитируя воздействие на кисть упереть локоть «ассистента» в пол под углом сорок пять градусов.



Пятая фаза выполнения упражнения – подтянуть руку на себя вверх, выпрямляя ее, обойти «ассистента» со стороны головы. Разворачивая, заставить его лечь на живот.



Шестая фаза выполнения упражнения – надавить левым коленом на плечо «ассистента», а правую ногу поставить на стопу согнув колено, подтянуть руку на себя вверх, выпрямляя ее.



Техника выполнения приема задержания «Рычаг руки наружу» при подходе спереди

Болевой прием: задержание «**Рычаг руки наружу**» при подходе спереди, выполняется при подходе сотрудника правоохранительных органов к правонарушителю спереди.

Прием задержания «Рычаг руки наружу» при подходе спереди, входит в состав отдельных технико-технических действий и может применяться

Для выполнения защитных действий от ударов невооруженного и вооруженного правонарушителя

При взаимодействии двух сотрудников с целью задержания правонарушителя

При освобождении от захватов и обхватов правонарушителя

При задержании от захватов и обхватов правонарушителя

При выполнении приема особое внимание должно уделяться правильному положению рук проводящего прием при захвате атакуемой руки правонарушителя, обязательному нанесению расслабляющего удара, выведению из равновесия и конечному положению при силовом удержании и сопровождении.

Задержание «Рычаг руки наружу» при подходе спереди

Выполнение приема: ассистент стоит лицом к выполняющему прием сотруднику, во фронтальной стойке;

Исходное положение (И.П.) -сотрудник стоит лицом к ассистенту, во фронтальной стойке.



Первая фаза выполнения приема – из фронтальной стойки перейти в боевую (левостороннюю, правостороннюю), одновременно с шагом левой ноги прямо влево, выполнить захват руки ассистента левой рукой сверху, вывести ассистента из равновесия, одновременно с шагом, загружая его своим весом.



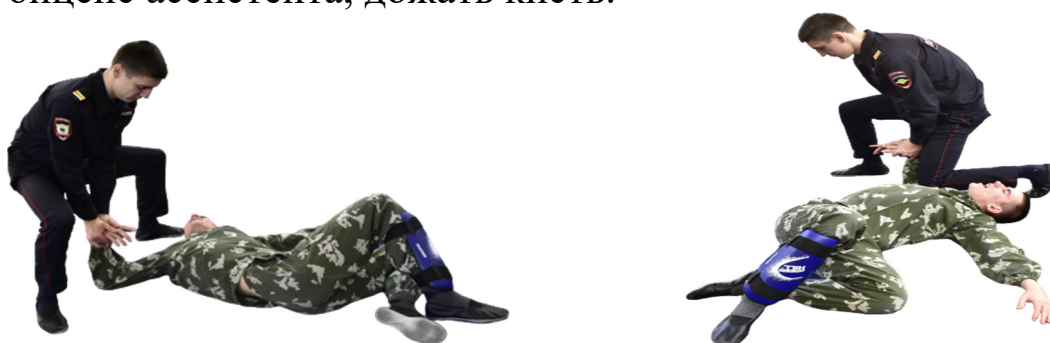
Вторая фаза выполнения приема – продолжая движение нанести расслабляющий удар ногой в область голени.



Третья фаза выполнения приема – оставляя ударную ногу назад, сильно потянуть руку ассистента на себя, скручивая ее наружу, вывести ассистента из равновесия, выполнить бросок за счет болевого воздействия на лучезапястный сустав, скручивания сустава наружу.



Четвертая фаза выполнения приема – потянуть захваченную руку на себя, выпрямляя ее, надавить на кисть выполнить бросок. Выполняя воздействие на кисть упереть локоть ассистента в пол под углом сорок пять градусов, надавить левым коленом на бицепс ассистента, дожать кисть.



Пятая фаза выполнения приема – подтянуть руку на себя вверх, выпрямляя ее, обойти ассистента со стороны головы. Разворачивая, заставить его лечь на живот.



Шестая фаза выполнения приема – надавить левым коленом на плечо ассистента, а правую ногу поставить на стопу согнув колено. Воздействуя на локтевой и лучезапястный сустав выполнить загиб руки за спину, переведя левое колено на поясницу.левой рукой повернуть голову ассистента набок (в лево) от себя.



Седьмая фаза выполнения приема – спрятав голову за голову ассистента с правой стороны, поставить левое колено под плечо ассистента. Не ослабевая болевого воздействия подать команду: «**На бок! Колени к груди! Встать!**».



Восьмая фаза выполнения приема– Воздействуя болевым приемам поднять ассистента на ноги. Стать к ассистенту боком, подтянуть на себя, под болевым воздействием заставить его сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение.



Девятая фаза выполнения приема – продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую), заставить его стать на носки ног.

Ошибки при выполнении приема задержания «Рычаг руки наружу» при подходе спереди

неправильно выбрана дистанция
выполняющий прием находится на прямых ногах
руки выполняющего прием опущены вниз
захват выполнен одной рукой
ассистент не выводится из равновесия
не выполнен уход с линии "атаки"
не нанесен расслабляющий удар
удар ногой нанесен той же ногой, которой делается шаг вперед для сокращения дистанции
удар ногой не нанесен
шаг ногой запаздывает по отношению к захвату руки правонарушителя
потеря равновесия при выполнении приема
прямая рука правонарушителя
во время тянущего движения захваченной руки правонарушителя не выведен из равновесия
в момент перевода на грудь правонарушителя не выполнено тянущее движение руки на себя
отсутствие движения захваченной руки наружу-вниз-к себе
отсутствие болевого воздействия на кисть двумя руками
отсутствие промежуточного контроля в положении лежа
выполнение болевого воздействия на локтевой и лучезапястный сустав правонарушителя
отсутствие либо нарушение последовательности подачи команд : "На бок!", "Колени к груди!", "Встать!"
при подъеме удерживаемый захват ближней рукой согнутый локтевой сустав правонарушителя не прижат к ближнему боку выполняющего прием
в положении заведения руки за спину, не загружен локоть ассистента вниз до положения упор к бедру
не выполнено движе (2-3 шага)

Совершенствование выполнения задержания «Рычаг руки наружу» при подходе спереди

Выполнение приема «Рычаг руки наружу» при подходе спереди без зрительного анализатора

Выполнение упражнения: ассистент стоит лицом к выполняющему прием сотруднику. Во фронтальной стойке. Сотрудник находится во фронтальной стойке, повязка на глазах.



Первая фаза выполнения приема – из фронтальной перейти в боевую (левостороннюю, правостороннюю) стойку, одновременно с шагом левой ноги прямо влево, выполнить захват руки ассистента за лучезапястный сустав (большой палец вниз).



Вторая фаза выполнения приема – одновременно с захватом правой руки ассистента, нанести расслабляющий удар ногой в область голени.



Третья фаза выполнения приема – вывести ассистента из равновесия быстрым рывком его руки на себя в сторону. Движение выполнять одновременно с шагом в направлении вперед и в сторону, загружая руку ассистента своим весом, выполнить бросок.



Четвертая фаза выполнения упражнения – выполняя воздействие на кисть упереть локоть ассистента в пол под углом сорок пять градусов, надавить левым коленом на бицепс ассистента, дожать кисть.



Пятая фаза выполнения приема– подтянуть руку на себя вверх, выпрямляя ее, обойти ассистента со стороны головы. Разворачивая, заставить его лечь на живот.



Шестая фаза выполнения приема – надавить левым коленом на плечо ассистента, а правую ногу поставить на стопу согнув колено. Воздействуя на локтевой и лучезапястный сустав выполнить загиб руки за спину, переведя левое колено на поясницу.левой рукой повернуть голову ассистента набок от себя.



Седьмая фаза выполнения приема – спрятав голову за голову ассистента с правой стороны, поставить левое колено под плечо ассистента. Не ослабевая болевого воздействия подать команду: «На бок! Колени к груди! Встать!»



Восьмая фаза выполнения приема – продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую), заставить его стать на носки ног.

Вопросы для самоподготовки

1. Перечислите названия болевых приемов задержания.
2. Назовите болевые приемы задержания, которые могут выполняться при подходе сзади.
3. Назовите болевые приемы задержания, которые могут выполняться при подходе спереди.
4. Назовите болевые приемы задержания, которые могут выполняться при подходе сбоку.
5. Назовите основные фазы, которые входят в структуру болевых приемов задержания и сопровождения.
6. Ошибки при выполнении болевого приема задержания «толчком» при подходе сзади.
7. Ошибки при выполнении болевого приема задержания «рывком» при подходе спереди.
8. Ошибки при выполнении болевого приема задержания «нырком» при подходе спереди.
9. Ошибки при выполнении болевого приема задержания «замком» при подходе спереди.
10. Ошибки при выполнении болевого приема задержания «рычаг руки внутрь» при подходе спереди.
11. Ошибки при выполнении болевого приема задержания «рычаг руки наружу» при подходе спереди.
12. Ошибки при выполнении болевого приема задержания «рычаг руки через предплечье» при подходе спереди.
13. Ошибки при выполнении болевого приема задержания «рычаг руки через предплечье» при подходе сбоку.

5.8. Методика обучения освобождению от захватов и обхватов

Захват – особая боевая техника, которая ограничивает или лишает человека возможности для дальнейших действий (атаки). Боевые захваты предназначены для сжатия, сдавливания, сбивания, скручивания, удушения, воздействуя на суставы, мышцы, сухожилия, связки, кости, акупунктурные точки и кровеносные сосуды. Цель применения боевых захватов вызвать боль, ограничение: моторных функций организма (приток воздуха или крови в мозг), движений противника. В основном захваты и обхваты используются для ограничения подвижности человека.

Захваты за шею представляют значительную опасность. Они могут носить удушающий характер, цель которых прекратить поток крови и воздуха к головному мозгу за счет ущемления, нередко приводящего к потере сознания и смерти.

При освобождении от захватов и обхватов обязательным техническим действием является нанесение расслабляющего удара, в одну из болевых точек, именно в это «мгновение» (промежуток времени) следует проводить технику освобождения и как завершение приема, решительный переход на задержание, и сопровождение.

Обхват – направленное временное ограничение подвижности человека к активным действиям. Техника освобождения от захватов и обхватов очень разнообразна и обширна. Умение мгновенно освободиться от захватов и обхватов, это не только красиво и одновременно эффективная техника. Это значит, что сотрудник должен выполнять технику защиты очень быстро, рационально пока нападающий не успел развить максимальное усилие своих мышц, для того чтобы лишить вас возможности сопротивляться.

При освобождении от захватов и обхватов обязательным техническим действием является нанесение расслабляющего удара, в одну из болевых точек, именно в это «мгновение» (промежуток времени) следует проводить технику освобождения и как завершение приема, решительный переход на задержание, и сопровождение.

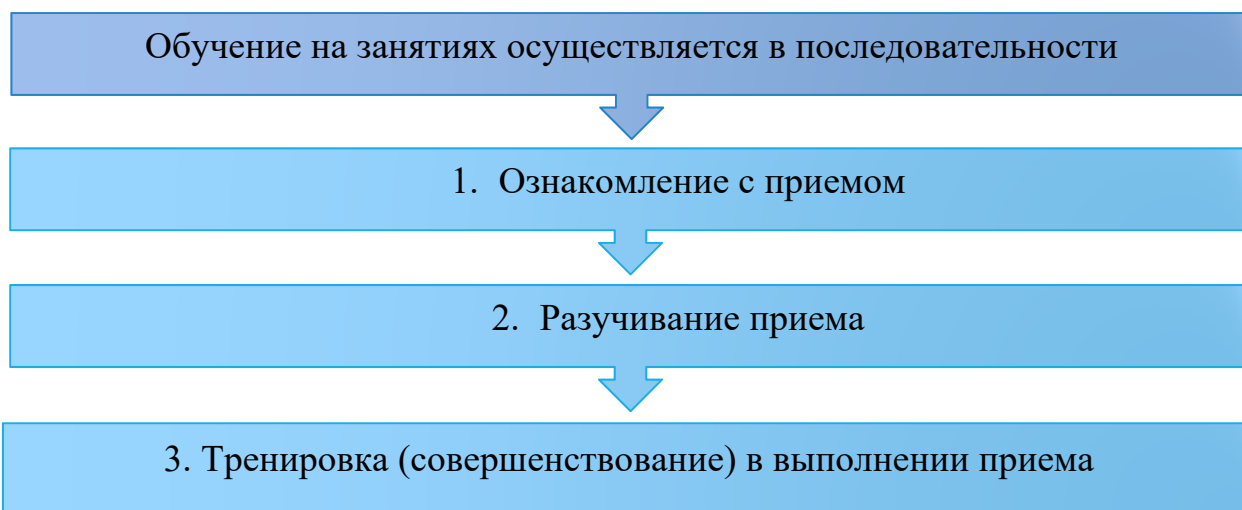
Изучение темы: «Освобождение от захватов и обхватов» направлено на приобретение у сотрудников правоохранительных органов знаний и умений применения приемов, с переходом на задержание и сопровождение, а также привития устойчивого навыка выполнять защитные действия в различных условиях.

В условиях несения службы сотрудниками правоохранительных органов возникают ситуации, когда правонарушители для получения практического преимущества применяют захваты за одежду или обхваты за корпус.

Наиболее благоприятный момент, когда правонарушитель тянется к вам или пытается вас обхватить. Если все-таки захват или обхват правонарушителем выполнен, сотруднику необходимо нанести расслабляющий удар, а затем выполнить защитные действия с переходом на задержание и сопровождение. Эти расслабляющие удары наносятся в уязвимые точки тела правонарушителя в начале движения (например, стопой в голень или колено, коленом в живот) являются непременным условием удачного контратакующего приема. В силу своей болезненности удары расслабляют на мгновение (незначительный промежуток времени) от нападения и создают оптимальное расстояние между защищаемым и нападающим, необходимое для дальнейшего проведения приема.

Освобождение может выполняться как с помощью болевых приемов стоя, так и посредством бросков.

Освобождения от захватов и обхватов выполняются по схеме: нанесение расслабляющего удара – освобождение от захвата или обхвата – ограничение свободы передвижения ассистента.



Ознакомление способствует созданию у обучаемых правильного представления о разучивании приема и точному его применению.



Разучивание проводится с целью выработки у занимающихся умения выполнять приемы в различных ситуациях.

Методы целостного разучивания и по частям имеют много разновидностей, а иногда применяются в комплексе. В этом случае изучение приема начинается целостным способом. Если у занимающихся выявляются такие ошибки, которые требуют исключения какого-то элемента приема, то преподаватель останавливает разучивание приема и организует выполнение каждого элемента. После того как элемент будет выполнен правильно, продолжается выполнение приема в целом. Такое изучение приема может быть организовано для всей группы или только для тех занимающихся, у которых прием не получается.

Тренировка осуществляется в следующей последовательности

1. Выполнение приемов на точность всех движений, в начале медленно, затем в постепенно ускоряющемся темпе и быстром исполнении на несопротивляющемся партнере

2. Выполнение приемов с условным (дозированным) сопротивлением, вначале стоя на одном месте, затем в определенном преподавателем направлении передвижения, наконец, с произвольным передвижением

3. Выполнение приемов с использованием направления усилия и движения противника (при движении противника вперед, назад, в сторону, когда он (противник) напирал, тянет на себя, тянет в сторону, виснет и

4. Выполнение приемов по сигналам (командам) из различных исходных положений при подходе (шагом, бегом) друг к другу, после поворота кругом, прыжков, кувырков и т.д.

5. Выполнение приемов в различных сочетаниях (комплексная тренировка)

Приемы изучаются и выполняются в обе стороны (влево, вправо), на правую и левую руку, отрабатываются без сопротивления и с условно дозируемым сопротивлением только по указанию преподавателя.

Для лучшего усвоения приемов на каждом занятии нужно отводить время для повторения пройденного материала, а также следить за соблюдением мер безопасности с целью предупреждения травматизма.

В процессе обучения и тренировки должна систематически проводиться работа над исправлением ошибок. Основное внимание следует уделять немедленному устранению грубых ошибок, которые могут привести к травмам. Не следует пытаться сразу

ликвидировать все недостатки. Ошибки необходимо исправлять постепенно и у всех занимающихся в равной степени.

Для недостаточно физически подготовленных сотрудников, преподаватель по физической подготовке предлагает общеразвивающие и специальные упражнения, которые выполняют имитацию приема без партнера или у стены, или со снарядами с целью помочь занимающимся быстро ликвидировать отставание и изучить прием.

Для закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков выявления недостатков учебного процесса и ошибок сотрудникам необходимо проводить проверку (текущую и периодическую) знаний, умений и навыков.

Освобождение от захвата за кисть одной рукой

Исходное положение (ИП) – сотрудник стоит лицом к ассистенту, во фронтальной стойке. Ассистент захватывает запястье сотрудника.



Первая фаза выполнения приема – правой (левой) рукой прижать кисть нападающего сверху захваченной руки.



Вторая фаза выполнения приема – после захвата продолжая движение нанести расслабляющий удар ногой в область голени.



Третья фаза выполнения приема – оставляя ударную ногу назад, сильно потянуть руку ассистента на себя, скручивая ее внутрь, выполнить освобождение от захвата, вывести ассистента из равновесия, завести руку ассистента себе под плечо. Плечом и подмышкой выполнить давление на плечо ассистента, вниз и к себе. Отвести руку вперед-вверх и осуществить болевое воздействие на локтевой сустав. Дожима кисти, добиться выполнения одновременно трех болевых воздействий: рычаг плеча, локтевого сустава и дожима кисти воздействуя за счет изменения вектора приложения силы.



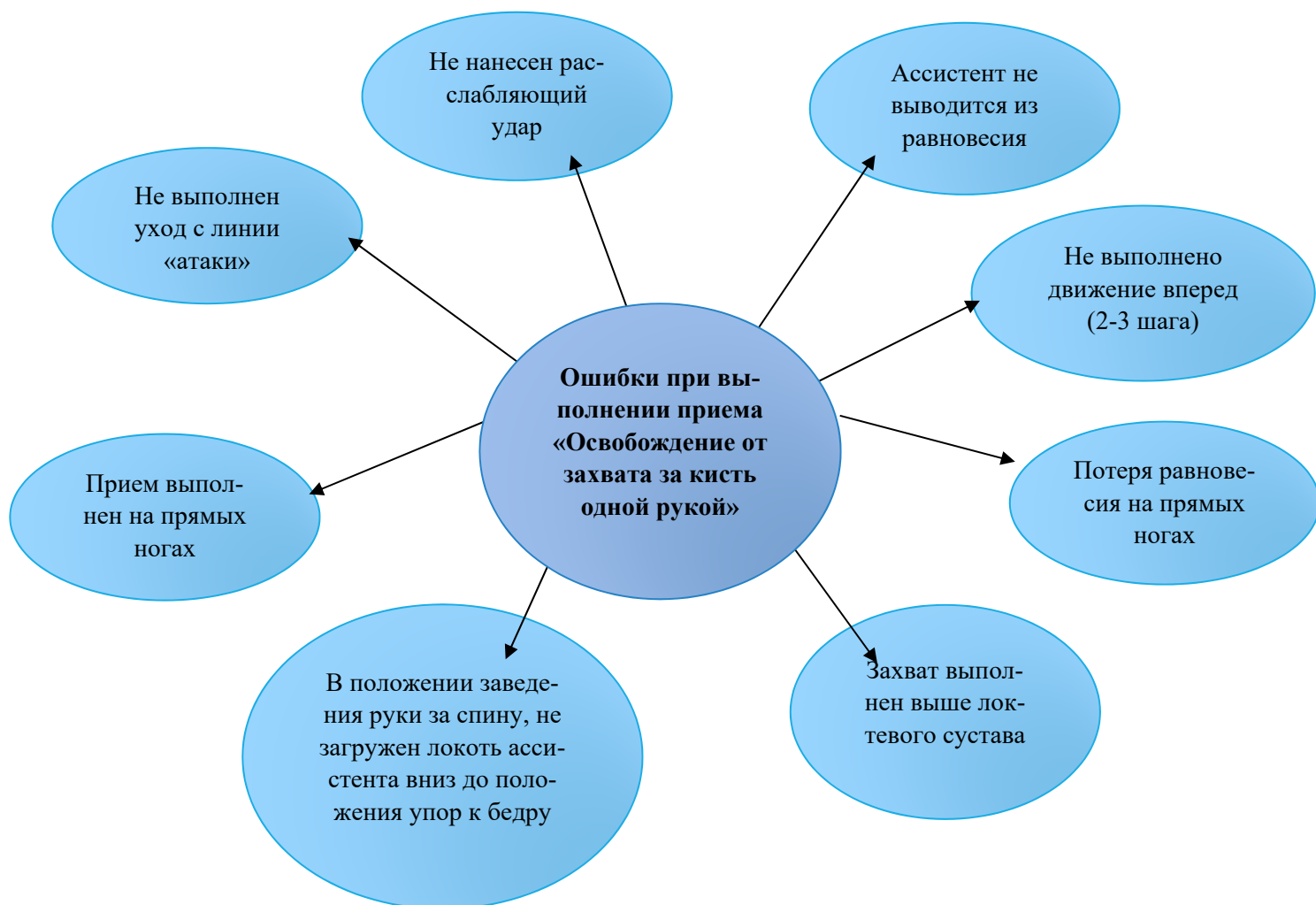
Четвертая фаза выполнения приема – разворачивая бедро вправо внутрь отвести левую руку назад, выполнить одновременно шаг левой ногой вперед одновременно нанеся удар-точек в локтевой сустав с подшагом левой ноги выполнить загиб руки за спину.



Пятая фаза выполнения приема – стать к ассистенту боком, подтянуть на себя, под болевым воздействием заставить его сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение.



Шестая фаза выполнения приема – Продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую).



Совершенствование выполнения приема освобождение от захвата за кисть одной рукой

Выполнение приема освобождение от захвата за кисть одной рукой сверху

Выполнение упражнения: ассистент захватывает запястье сотрудника сверху. Сотрудник во фронтальной стойке, повязка на глазах.



Первая фаза выполнения приема – правой (левой) рукой прижать кисть нападающего сверху захваченной руки.



Вторая фаза выполнения приема – после захвата продолжая движение нанести расслабляющий удар ногой в область голени.



Третья фаза выполнения приема– оставляя ударную ногу назад, сильно потянуть руку ассистента на себя, скручивая ее внутрь, выполнить освобождение от захвата, вывести ассистента из равновесия, завести руку ассистента себе под плечо. Плечом и подмышкой выполнить давление на плечо ассистента, вниз и к себе. Отвести руку вперед-вверх и осуществить болевое воздействие на локтевой сустав. Дожимая кисть, добиться выполнения одновременно трех болевых воздействий: рычаг плеча, локтевого сустава и дожима кисти, воздействуя за счет изменения вектора приложения силы.



Четвертая фаза выполнения приема – разворачивая бедро вправо внутрь отвести левую руку назад, выполнить одновременно шаг левой ногой вперед одновременно нанеся удар-точек в локтевой сустав с подшагом левой ноги выполнить загиб руки за спину.



Пятая фаза выполнения приема – стать к ассистенту боком, подтянуть на себя, под болевым воздействием заставить его сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение.



Шестая фаза выполнения приема– Продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую).

Освобождение от захвата за кисти двух рук сверху

Исходное положение (И.П.) – сотрудник стоит лицом к ассистенту, во фронтальной стойке. Ассистент захватывает запястье двух рук сверху сотрудника.

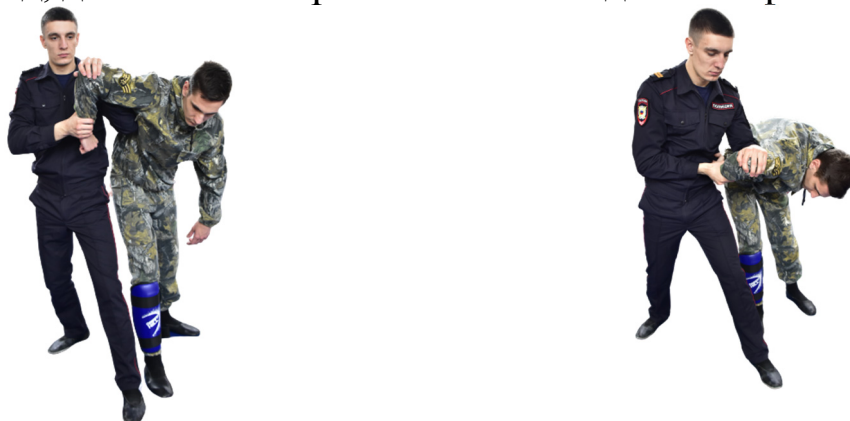


Первая фаза выполнения приема – с силой соединить руки и одновременно правой рукой взять захват, сбоку запястье правой руки ассистента.

Вторая фаза выполнения приема – продолжая движение нанести расслабляющий удар по голени, толкая захваченную руку вперед-вверх, согнуть ее в локте и, скручивая предплечье внутрь, повернутся под захваченную руку кругом выводя ассистента из равновесия.



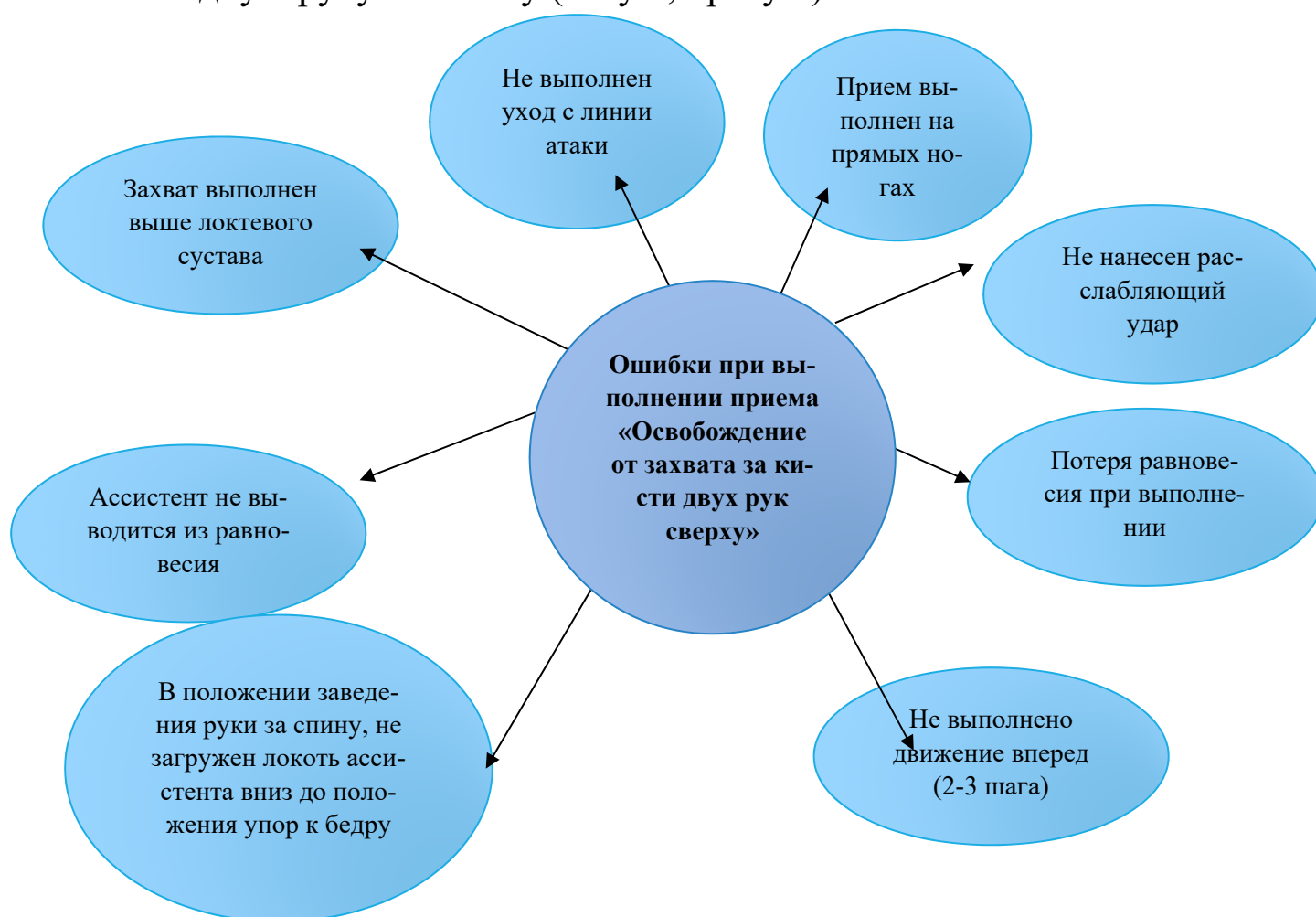
Третья фаза выполнения приема – продолжая движение выполнить удар-толчок ладонью левой руки в направлении естественного сгибания локтевого сустава ассистента движением снизу-вверх и вперед, добиваясь направленного выведения из равновесия.



Четвертая фаза выполнения приема – одновременно с шагом левой ноги выполнить загиб руки за спину. Стать к ассистенту боком, подтянуть на себя, под болевым воздействием заставить его сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение.



Пятая фаза выполнения приема – Продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую).



Совершенствование выполнения приема освобождение от захвата за кисти двух рук сверху

Выполнение приема освобождение от захвата за кисти двух рук сверху

Выполнение упражнения: ассистент захватывает запястье двух рук сотрудника сверху. Сотрудник во фронтальной стойке, повязка на глазах.



Первая фаза выполнения приема – с силой соединить руки и одновременно правой рукой взять захват, сбоку запястье правой руки ассистента.



Вторая фаза выполнения приема – продолжая движение нанести расслабляющий удар по голени, толкая захваченную руку вперед-вверх, согнуть ее в локте и, скручивая предплечье внутрь,

повернутся под захваченную руку кругом выводя ассистента из равновесия.



Третья фаза выполнения приема– продолжая движение выполнить удар-толчок ладонью левой руки в направлении естественного сгибания локтевого сустава ассистента движением снизу-вверх и вперед, добиваясь направленного выведения из равновесия.



Четвертая фаза выполнения приема – одновременно с шагом левой ноги выполнить загиб руки за спину. Стать к ассистенту боком, подтянуть на себя, под болевым воздействием заставить его сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение.



Пятая фаза выполнения приема– Продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую).

Освобождение от захвата за кисть одной руки сверху

Исходное положение (И.П.) – сотрудник стоит лицом к ассистенту, левосторонней (правосторонней) стойке. Ассистент захватывает запястье руки сверху сотрудника.

Первая фаза выполнения приема – правой (левой) рукой взять захват за правую (левую) атакующую руку ассистента, сверху захваченной руки.



Вторая фаза выполнения приема – после захвата продолжая движение нанести расслабляющий удар ногой в область голени.



Третья фаза выполнения приема – оставляя ударную ногу назад, сильно потянуть руку ассистента на себя, скручивая ее внутрь, выполнить освобождение от захвата, вывести ассистента из равновесия, завести руку ассистента себе под плечо. Плечом и подмышкой выполнить давление на плечо ассистента, вниз и к себе. Отвести руку вперед-вверх и осуществить болевое воздействие на локтевой сустав. Дожимая кисть, добиться выполнения одновременно тех болевых воздействий: рычаг плеча, локтевого

сустава, и дожима рычаг плеча, локтевого сустава и дожима кисти воздействуя за счет изменения вектора приложения силы.



Четвертая фаза выполнения приема – разворачивая бедро вправо внутрь отвести левую руку назад, выполнить одновременно шаг левой ногой вперед одновременно нанеся удар-точек в локтевой сустав с подшагом левой ноги выполнить загиб руки за спину.



Пятая фаза выполнения приема – стать к ассистенту боком, подтянуть на себя, под болевым воздействием заставить его сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение. Продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую).



Совершенствование выполнения приема освобождение от захвата за кисть одной руки сверху

Выполнение приема освобождение от захвата за кисть одной руки сверху

Выполнение упражнения: ассистент захватывает запястье руки сотрудника сверху. Сотрудник левосторонней (правосторонней) стойке, повязка на глазах.



Первая фаза выполнения приема – правой (левой) рукой взять захват за правую (левую) атакующую руку ассистента, сверху захваченной руки, одновременно нанеся расслабляющий удар ногой в область голени.



Вторая фаза выполнения приема – оставляя ударную ногу назад, сильно потянуть руку ассистента на себя, скручивая ее внутрь, выполнить освобождение от захвата, вывести ассистента из равновесия, завести руку ассистента себе под плечо. Плечом и подмышкой выполнить давление на плечо ассистента, вниз и к себе. Отвести руку вперед-вверх и осуществить болевое воздействие на локтевой сустав. Дожима кисть, добиться выполнения одновременно трех болевых воздействий: рычаг плеча, локтевого сустава и дожима кисти воздействуя за счет изменения вектора приложения силы.



Третья фаза выполнения приема – разворачивая бедро вправо внутрь отвести левую руку назад, выполнить одновременно шаг левой ногой вперед одновременно нанеся удар-

точек в локтевой сустав с подшагом левой ноги выполнить загиб руки за спину.



Четвертая фаза выполнения приема – стать к ассистенту боком, подтянуть на себя, под болевым воздействием заставить его сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение. Продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую).

Освобождение от захвата за плечо одной рукой сверху

Исходное положение (И.П.) – сотрудник стоит лицом к ассистенту, во фронтальной стойке. Ассистент захватил правой (левой) рукой плечо сотрудника.



Первая фаза выполнения приема – с разворотом корпуса в право (лево), взять правой (левой) рукой захват, за правую (левую) атакующую руку ассистента, одновременно нанести расслабляющий удар ногой в область голени.

Вторая фаза выполнения приема – оставляя ударную ногу назад, сильно потянуть руку ассистента на себя, скручивая ее внутрь, выполнить освобождение от захвата, вывести ассистента из равновесия, завести руку ассистента себе под плечо. Плечом и подмышкой выполнить давление на плечо ассистента, вниз и к себе. Отвести руку вперед-вверх и осуществить болевое воздействие на локтевой сустав. Дожима кисть, добиться выполнения одновременно трех болевых воздействий: рычаг плеча, локтевого сустава и дожима кисти, воздействуя за счет изменения вектора приложения силы.

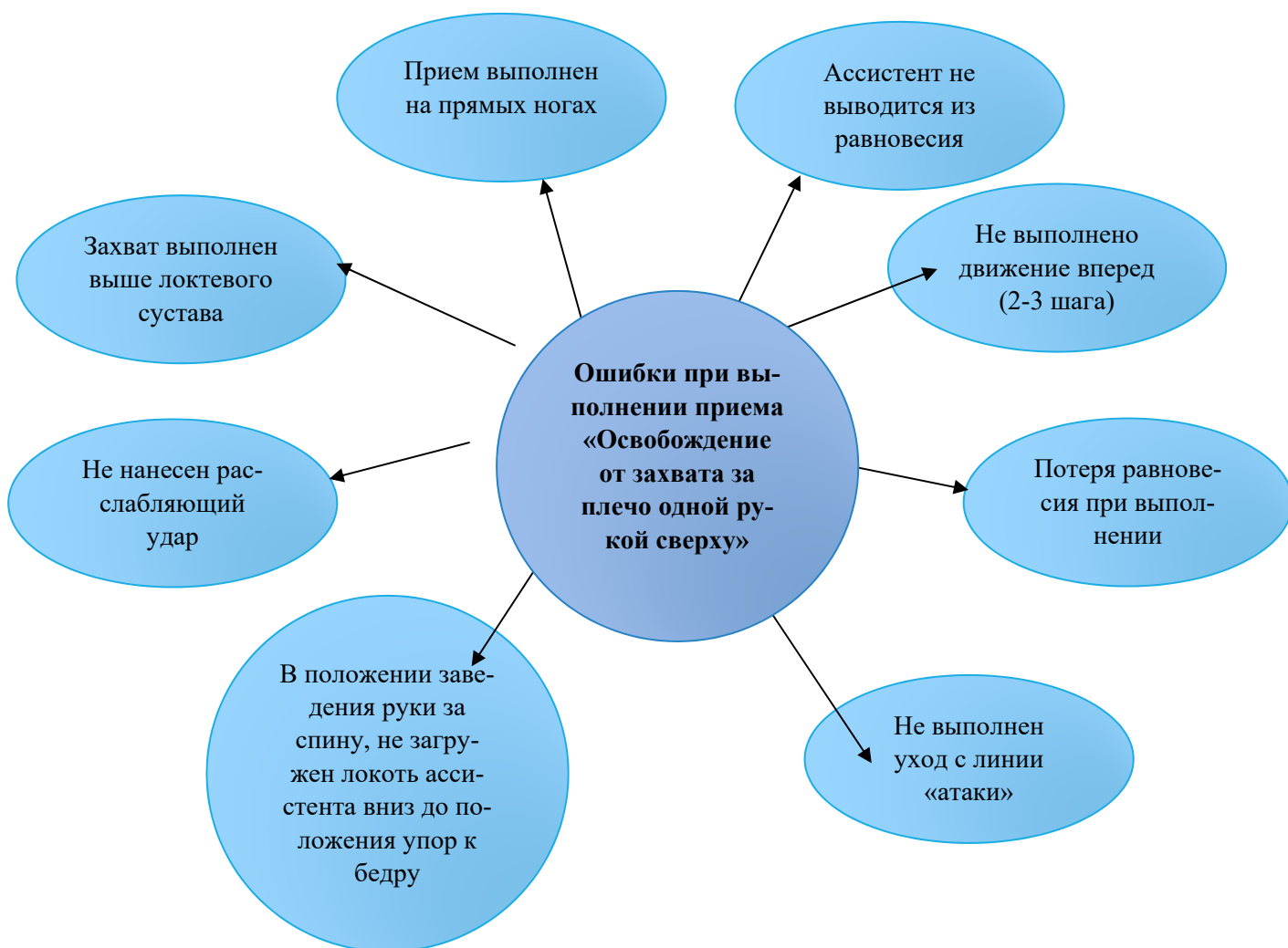


Третья фаза выполнения приема – разворачивая бедро вправо внутрь отвести левую руку назад, выполнить одновременно шаг левой ногой вперед одновременно нанеся удар-точек в локтевой сустав с подшагом левой ноги выполнить загиб руки за спину.



Четвертая фаза выполнения приема – стать к ассистенту боком, подтянуть на себя, под болевым воздействием заставить его

сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение. Продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую).



Совершенствование выполнения приема освобождение от захвата за плечо одной рукой сверху

Выполнение приема освобождение от захвата за плечо одной рукой сверху

Выполнение упражнения: ассистент захватывает плечо сотрудника одной рукой сверху. Сотрудник левосторонней (правосторонней) стойке, повязка на глазах.

Первая фаза выполнения приема – правой (левой) рукой взять захват за правую (левую) атакующую руку ассистента, сверху захваченной руки.



Вторая фаза выполнения приема – продолжая движение нанести расслабляющий удар ногой в область голени.

Третья фаза выполнения приема – оставляя ударную ногу назад, сильно потянуть руку ассистента на себя, скручивая ее внутрь, выполнить освобождение от захвата, вывести ассистента из равновесия, завести руку ассистента себе под плечо. Плечом и подмышкой выполнить давление на плечо ассистента, вниз и к себе. Отвести руку вперед-вверх и осуществить болевое воздействие на локтевой сустав. Дожима кисть, добиться выполнения одновременно трех болевых воздействий: рычаг плеча, локтевого сустава и дожима кисти воздействуя за счет изменения вектора приложения силы.



Четвертая фаза выполнения приема – разворачивая бедро вправо внутрь отвести левую руку назад, выполнить одновременно шаг левой ногой вперед одновременно нанеся удар-точек в локтевой сустав с подшагом левой ноги выполнить загиб руки за спину.



Пятая фаза выполнения приема – стать к ассистенту боком, подтянуть на себя, под болевым воздействием заставить его сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение. Продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую).

Освобождение от захвата за волосы

Исходное положение (И.П.) – сотрудник стоит лицом к ассистенту, во фронтальной стойке. Ассистент схватил правой (левой) рукой за волосы сотрудника.



Первая фаза выполнения приема – с от шага правой (левой) ногой назад, взять двумя руками захват, за правую (левую) атакующую руку ассистента.

Вторая фаза выполнения приема – продолжая движение нанести расслабляющий удар ногой в область живота (голени).



Третья фаза выполнения приема– оставляя ударную ногу назад, сильно потянуть руку ассистента на себя, скручивая ее внутрь, выполнить освобождение от захвата, вывести ассистента из равновесия, завести руку ассистента себе под плечо. Плечом и подмышкой выполнить давление на плечо ассистента, вниз и к себе. Отвести руку вперед-вверх и осуществить болевое воздействие на локтевой сустав. Дожима кисть, добиться выполнения одновременно трех болевых воздействий: рычаг плеча, локтевого сустава и дожима кисти воздействуя за счет изменения вектора приложения силы.



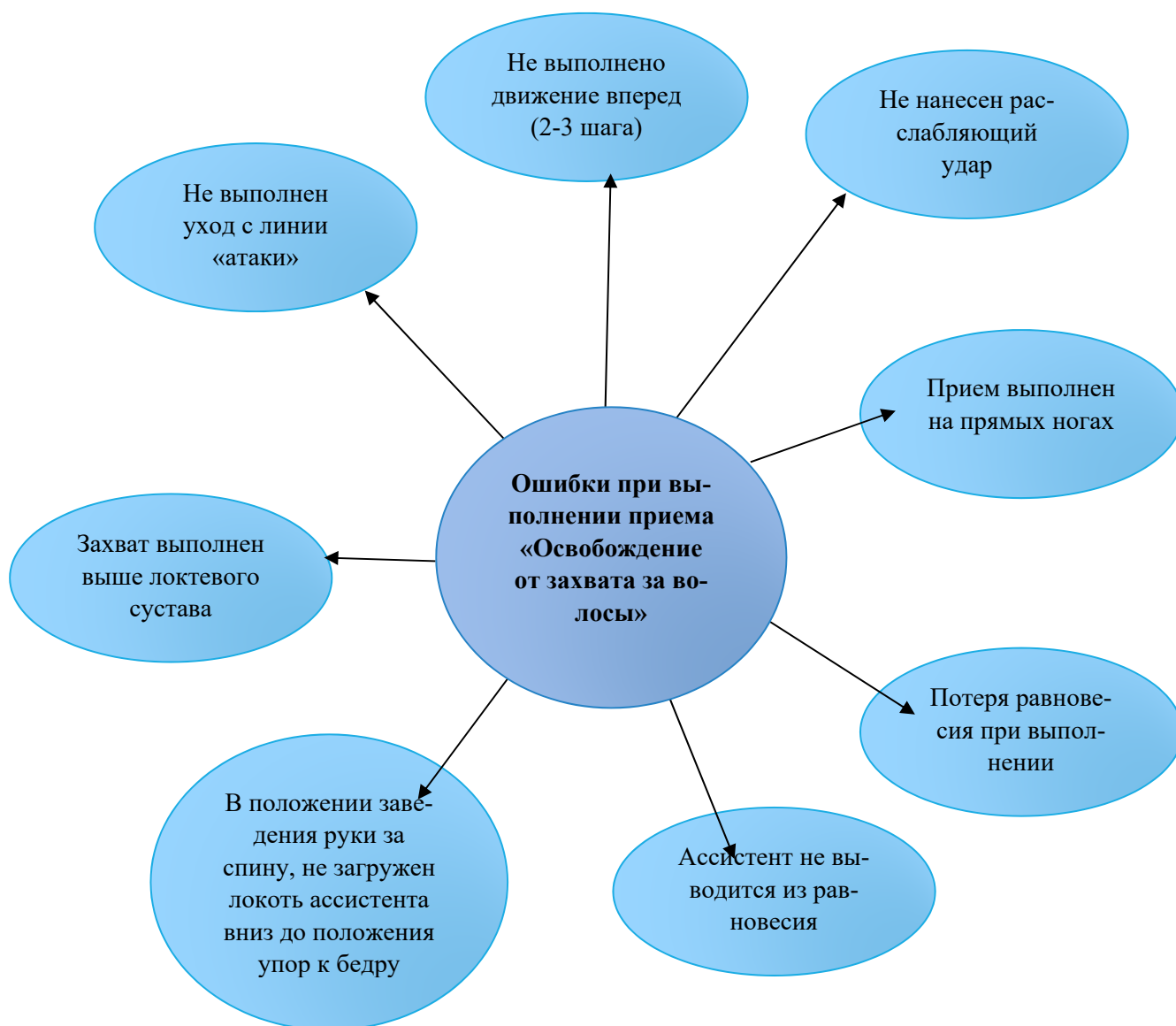
Четвертая фаза выполнения приема– разворачивая бедро вправо внутрь отвести левую руку назад, выполнить одновременно шаг левой ногой вперед одновременно нанеся удар-

точек в локтевой сустав с подшагом левой ноги выполнить загиб руки за спину.



Пятая фаза выполнения приема– стать к ассистенту боком, подтянуть на себя, под болевым воздействием заставить его сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение. Продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую).





Совершенствование выполнения приема освобождение от захвата за волосы

Выполнение приема освобождение от захвата за волосы

Выполнение упражнения: ассистент захватывает за волосы сотрудника одной рукой сверху. Сотрудник фронтальной стойке, повязка на глазах.



Первая фаза выполнения приема – правой (левой) рукой взять захват за правую (левую) атакующую руку ассистента, сверху.

Вторая фаза выполнения приема – продолжая движение нанести расслабляющий удар ногой в область живота (голени).



Третья фаза выполнения приема – оставляя ударную ногу назад, сильно потянуть руку ассистента на себя, скручивая ее внутрь, выполнить освобождение от захвата, вывести ассистента из равновесия, завести руку ассистента себе под плечо. Плечом и подмышкой выполнить давление на плечо ассистента, вниз и к себе. Отвести руку вперед-вверх и осуществить болевое воздействие на локтевой сустав. Дожимая кисть, добиться выполнения

одновременно трех болевых воздействий: рычаг плеча, локтевого сустава и дожима кисти воздействуя за счет изменения вектора приложения силы.



Четвертая фаза выполнения приема – разворачивая бедро вправо внутрь отвести левую руку назад, выполнить одновременно шаг левой ногой вперед одновременно нанеся удар-точек в локтевой сустав с подшагом левой ноги выполнить загиб руки за спину.



Пятая фаза выполнения приема – стать к ассистенту боком, подтянуть на себя, под болевым воздействием заставить его сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение. Продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую).



Освобождение от захвата шеи плечом и предплечьем сзади

Исходное положение (И.П.) – сотрудник стоит спиной к ассистенту, во фронтальной стойке. Ассистент схватил сотрудника за шею плечом и предплечьем.



Первая фаза выполнения приема – присесть, опустить голову вниз в лево, одновременно захватить правой рукой локоть, а левой рукой кисть ассистента.

Вторая фаза выполнения приема – продолжая движение нанести расслабляющий удар пяткой в область подъёма стопы ассистента.



Третья фаза выполнения приема – после расслабляющего удара, правой рукой выполняем толкающее движение вверх, а левой рукой вниз, выполняем «нырок», выводя ассистента из равновесия.

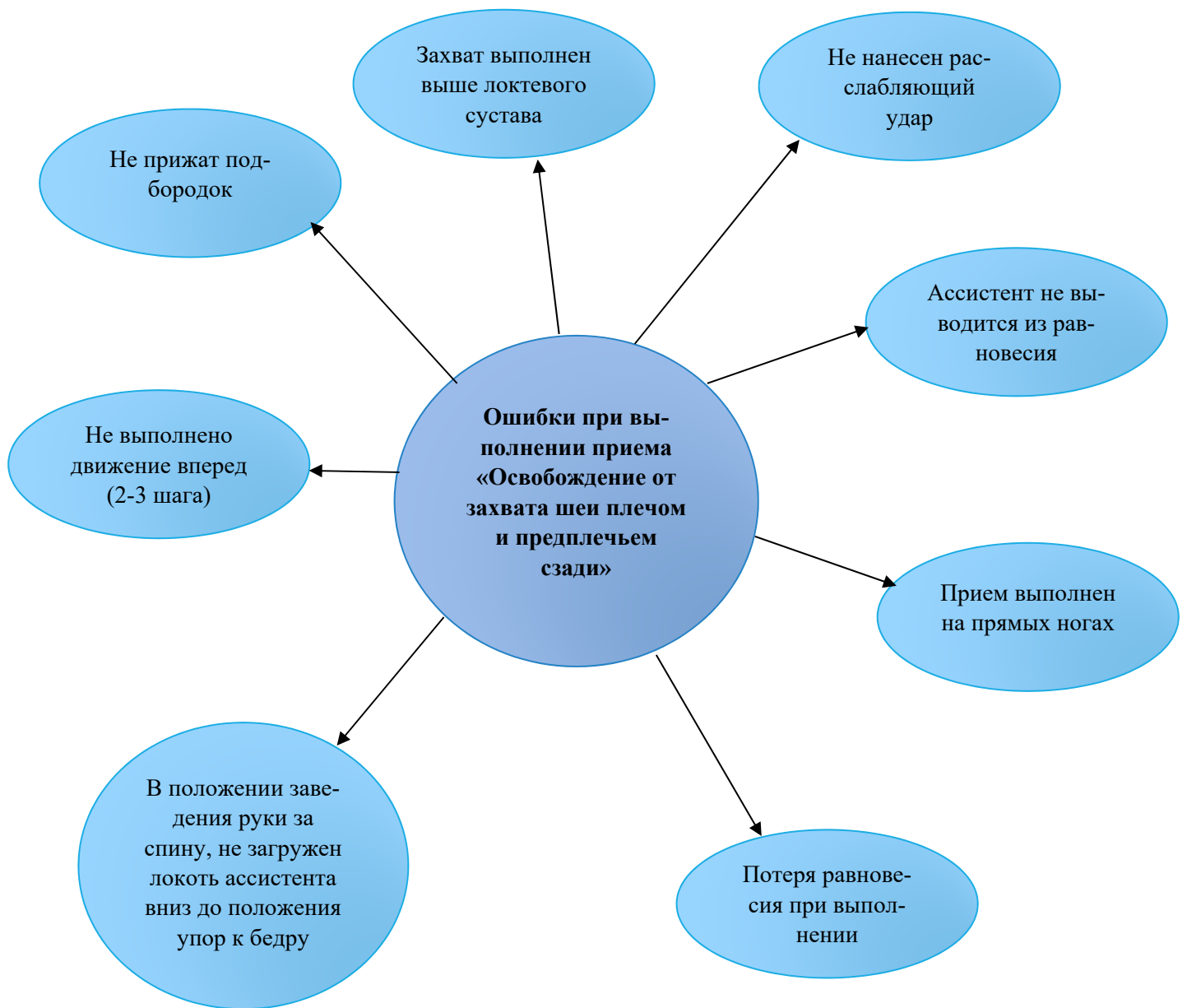


Четвертая фаза выполнения приема – продолжая движение выполнить удар-толчок ладонью левой руки в направлении естественного сгибания локтевого сустава ассистента движением снизу-вверх и вперед, добиваясь направленного выведения из равновесия.



Пятая фаза выполнения приема – одновременно с шагом левой ноги выполнить загиб руки за спину. Стать к ассистенту боком, подтянуть на себя, под болевым воздействием заставить его сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение. Продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую).





Совершенствование выполнения приема освобождение от захвата шеи плечом и предплечьем сзади

Выполнение приема освобождение от захвата за плечо одной рукой сверху

Выполнение упражнения: ассистент схватил сотрудника за шею плечом и предплечьем Сотрудник фронтальной стойке, повязка на глазах.



Первая фаза выполнения приема – присесть, опустить голову вниз в лево, одновременно захватить правой рукой локоть, а левой рукой кисть ассистента, продолжая движение нанести расслабляющий удар пяткой в область подъёма стопы ассистента.

Вторая фаза выполнения приема – после расслабляющего удара, правой рукой выполняем толкающее движение вверх, а левой рукой вниз, выполняем «нырок», выводя ассистента из равновесия.



Третья фаза выполнения приема – продолжая движение выполнить удар-толчок ладонью левой руки в направлении естественного сгибания локтевого сустава ассистента движением снизу-вверх и вперед, добиваясь направленного выведения из равновесия.



Четвертая фаза выполнения приема – одновременно с шагом левой ноги выполнить загиб руки за спину. Стать к ассистенту боком, подтянуть на себя, под болевым воздействием заставить его сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение. Продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую).



Освобождение от обхвата спереди с руками

Исходное положение (И.П.) – сотрудник стоит лицом к ассистенту, во фронтальной стойке. Ассистент обхватывает сотрудника спереди с руками.



Первая фаза выполнения приема – сделать резкий шаг правой (левой) ногой назад вправо, одновременно нанеся расслабляющий удар двумя руками (как при приеме мяча в волейболе) в область живота (солнечного сплетения) или паха.

Вторая фаза выполнения приема – захватить правую руку ассистента двумя руками (в большинстве случаев правонарушитель после удара опускает руки вниз).



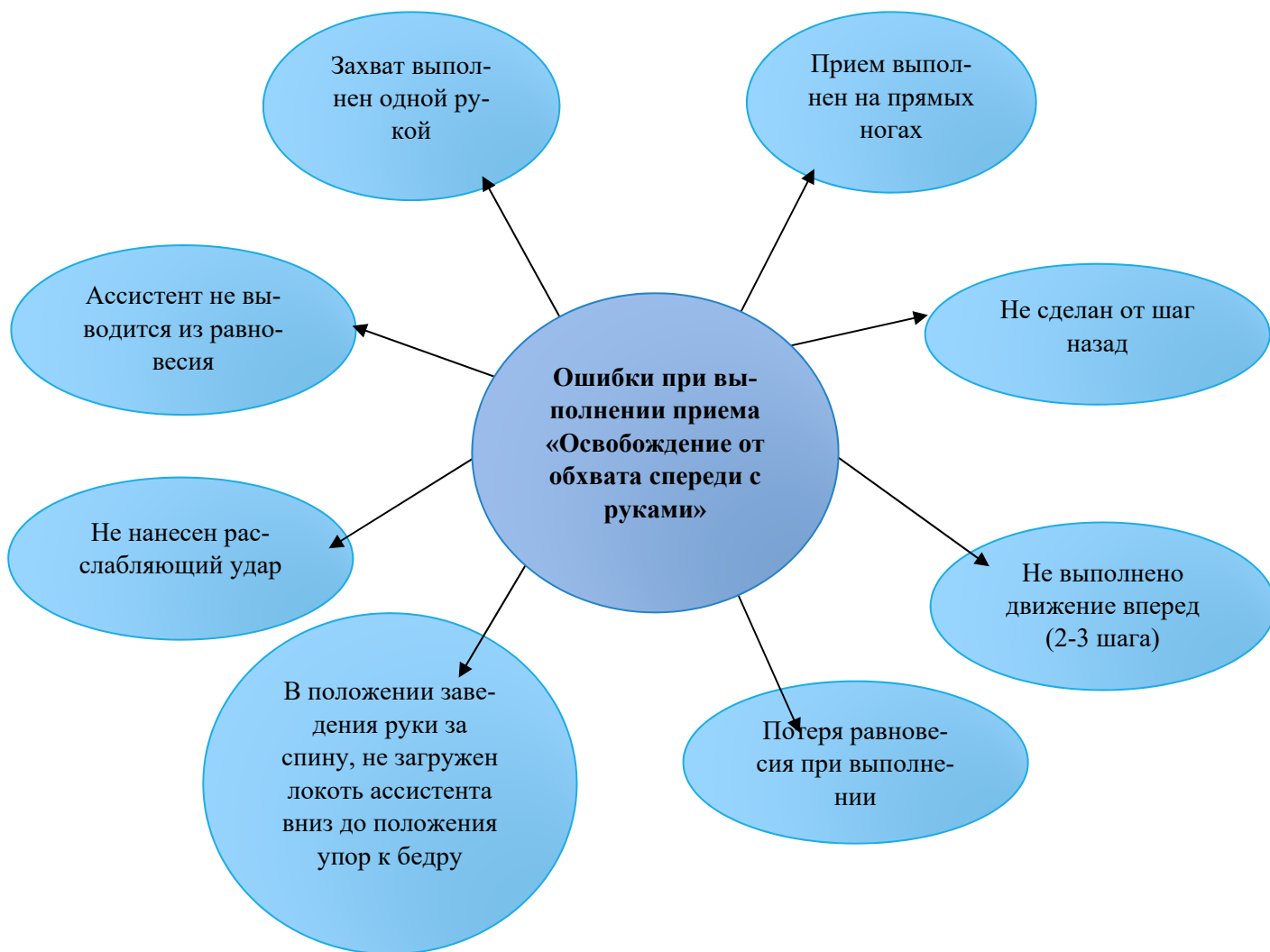
Третья фаза выполнения приема – продолжая движение нанести расслабляющий удар по голени, толкая захваченную руку вперед-вверх, согнуть ее в локте и, скручивая предплечье внутрь, повернуться под захваченную руку кругом выводя ассистента из равновесия.



Четвертая фаза выполнения приема – выполнить удар-толчок ладонью левой руки в направлении естественного сгибания локтевого сустава ассистента движением снизу-вверх и вперед, добиваясь направленного выведения из равновесия.

Пятая фаза выполнения приема – одновременно с шагом левой ноги выполнить загиб руки за спину. Стать к ассистенту боком, подтянуть на себя, под болевым воздействием заставить его сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение. Продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую).





Совершенствование выполнения приема освобождение от обхвата спереди с руками

Выполнение приема освобождение от обхвата спереди с руками

Выполнение упражнения: ассистент обхватил сотрудника спереди с руками. Сотрудник во фронтальной стойке, повязка на глазах.



Первая фаза выполнения приема – сделать резкий от шаг правой (левой) ногой назад в право, одновременно нанеся расслабляющий удар двумя руками (как при приеме мяча в волейболе) в область живота (солнечного сплетения) или паха.

Вторая фаза выполнения приема – захватить правую руку ассистента двумя руками (в большинстве случаев правонарушитель после удара опускает руки вниз).



Третья фаза выполнения приема – продолжая движение нанести расслабляющий удар по голени, толкая захваченную руку вперед-вверх, согнуть ее в локте и, скручивая предплечье внутрь, повернуться под захваченную руку кругом выводя ассистента из равновесия.



Четвертая фаза выполнения приема–выполнить удар-толчок ладонью левой руки в направлении естественного сгибания

локтевого сустава ассистента движением снизу-вверх и вперед, добиваясь направленного выведения из равновесия.



Пятая фаза выполнения приема – одновременно с шагом левой ноги выполнить загиб руки за спину. Стать к ассистенту боком, подтянуть на себя, под болевым воздействием заставить его сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение. Продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую).



Освобождение от обхвата спереди без рук

Исходное положение (И.П.) – сотрудник стоит лицом к ассистенту, в левосторонней (правосторонней) стойке. Ассистент обхватывает сотрудника спереди без рук.

Первая фаза выполнения приема – сделать резкий шаг правой (левой) ногой назад в право (лево), одновременно нанести расслабляющий удар локтем, правой (левой) руки.



Вторая фаза выполнения приема – продолжая движение нанести расслабляющий удар ногой в область голени, с одновременным захватом правой руки (запястья) ассистента.

Третья фаза выполнения приема– оставляя ударную ногу назад, сильно потянуть руку ассистента на себя, скручивая ее внутрь, выполнить освобождение от захвата, вывести ассистента из равновесия, завести руку ассистента себе под плечо. Плечом и подмышкой выполнить давление на плечо ассистента, вниз и к себе. Отвести руку вперед-вверх и осуществить болевое воздействие на локтевой сустав. Дожима кисть, добиться выполнения одновременно трех болевых воздействий: рычаг плеча, локтевого сустава и дожима кисти воздействуя за счет изменения вектора приложения силы.

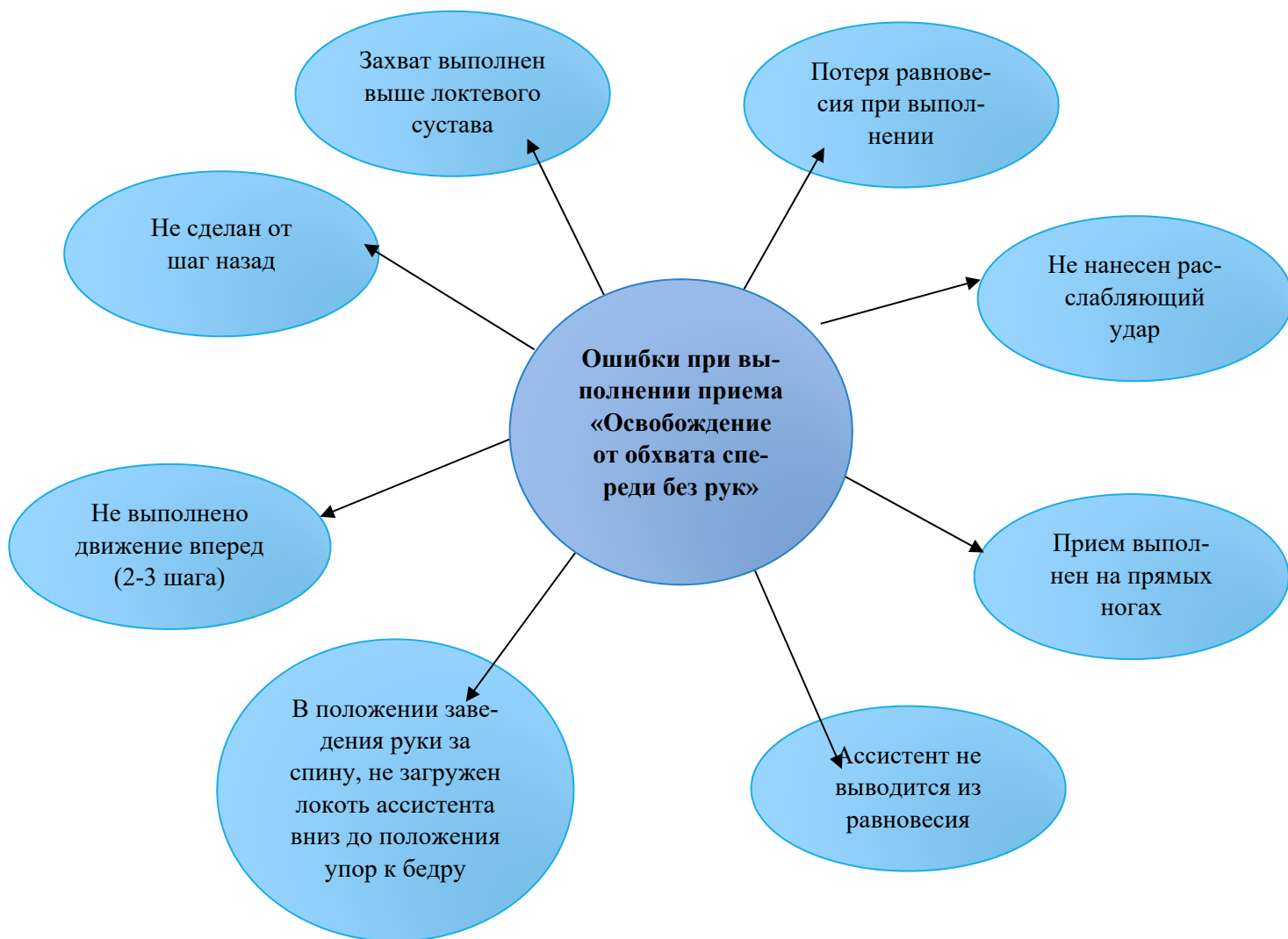


Четвертая фаза выполнения приема – разворачивая бедро вправо внутрь отвести левую руку назад, выполнить одновременно шаг левой ногой вперед одновременно нанеся удар точкой в локтевой сустав с подшагом левой ноги выполнить загиб руки за спину.



Пятая фаза выполнения приема – стать к ассистенту боком, подтянуть на себя, под болевым воздействием заставить его сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение. Продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую).





Совершенствование выполнения приема освобождение от обхвата спереди без рук

Выполнение приема освобождение от обхвата спереди без рук

Выполнение упражнения: ассистент обхватил сотрудника спереди без рук. Сотрудник стоит лицом к ассистенту, в левосторонней (правосторонней) стойке повязка на глазах.



Первая фаза выполнения приема – сделать резкий от шаг правой (левой) ногой назад в право (лево), одновременно нанести расслабляющий удар локтем, правой (левой) руки.

Вторая фаза выполнения приема – продолжая движение нанести расслабляющий удар ногой в область голени, с одновременным захватом правой руки (запястья) ассистента.

Третья фаза выполнения приема – оставляя ударную ногу назад, сильно потянуть руку ассистента на себя, скручивая ее внутрь, выполнить освобождение от захвата, вывести ассистента из равновесия, завести руку ассистента себе под плечо. Плечом и подмышкой выполнить давление на плечо ассистента, вниз и к себе. Отвести руку вперед-вверх и осуществить болевое воздействие на локтевой сустав. Дожима кисть, добиться выполнения одновременно трех болевых воздействий: рычаг плеча, локтевого сустава и дожима кисти воздействуя за счет изменения вектора приложения силы.



Четвертая фаза выполнения приема – разворачивая бедро вправо внутрь отвести левую руку назад, выполнить одновременно шаг левой ногой вперед одновременно нанеся удар точкой в локтевой сустав с подшагом левой ноги выполнить загиб руки за спину.



Пятая фаза выполнения приема – стать к ассистенту боком, подтянуть на себя, под болевым воздействием заставить его сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение. Продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую).



Освобождение от обхвата туловища сзади с руками

Исходное положение (И.П.) – сотрудник стоит спиной к ассистенту, во фронтальной стойке. Ассистент обхватывает туловище сотрудника сзади с руками.



Первая фаза выполнения приема – выполнять захват правой(левой) рукой за локоть правой (левой) руки ассистента, а левой (правой) рукой за кисть левой (правой) руки ассистента, путем прижатия рук противника к себе с одновременным выведением его из равновесия вперед, сгибая незначительно ноги в коленных суставах.

Вторая фаза выполнения приема – продолжая движение нанести расслабляющий удар подошвенной частью стопы по подъёму ноги ассистента сверху.



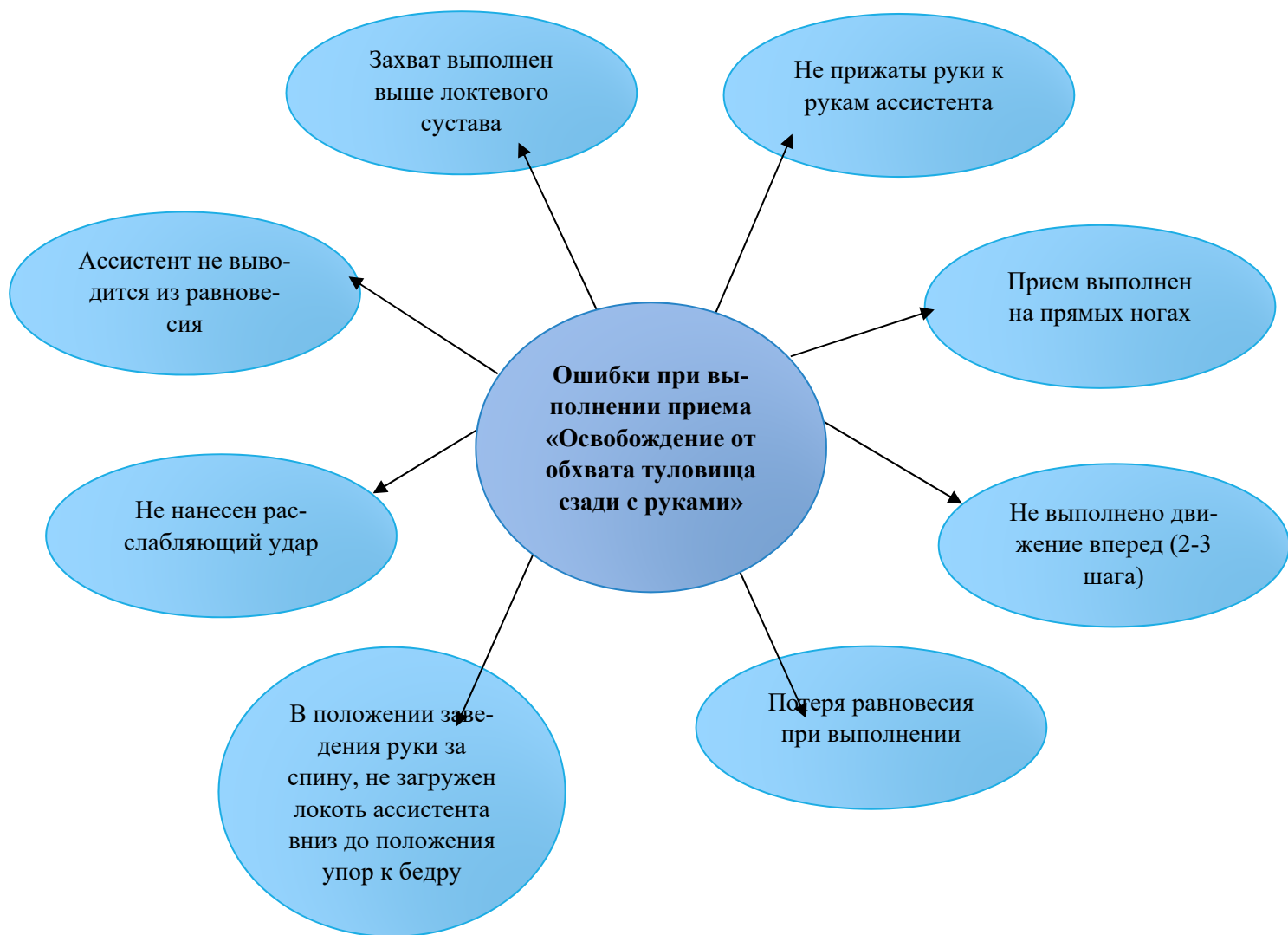
Третья фаза выполнения приема – выполнить толкающее движение правой (левой) рукой вверх, а левой (правой) рукой вниз, с поворотом под захваченную руку ассистента.



Четвертая фаза выполнения прием – одновременно продолжая движение сделать шаг левой (правой) ногой вперед, одновременно нанеся удар-точек в локтевой сустав с подшагом левой ноги выполнить загиб руки за спину.



Пятая фаза выполнения приема – стать к ассистенту боком, подтянуть на себя, под болевым воздействием заставить его сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение. Продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую).



Совершенствование выполнения приема освобождение от обхвата туловища сзади с руками

Выполнение приема освобождение от обхвата туловища сзади с руками

Выполнение упражнения: ассистент обхватывает сотрудника сзади с руками. Сотрудник стоит спиной к ассистенту, во фронтальной стойке, повязка на глазах.



Первая фаза выполнения приема – выполнять захват правой(левой) рукой за локоть правой (левой) руки ассистента, а левой (правой) рукой за кисть левой (правой) руки ассистента, путем прижатия рук противника к себе с одновременным выведением его из равновесия вперед, сгибая незначительно ноги в коленных суставах.

Вторая фаза выполнения приема – продолжая движение нанести расслабляющий удар подошвенной частью стопы по подъёму ноги ассистента сверху.



Третья фаза выполнения приема – выполнить толкающее движение правой (левой) рукой вверх, а левой (правой) рукой вниз, с поворотом под захваченную руку ассистента.



Четвертая фаза выполнения приема – одновременно продолжая движение сделать шаг левой (правой) ногой вперед, одновременно нанеся удар-точек в локтевой сустав с подшагом левой ноги выполнить загиб руки за спину.



Пятая фаза выполнения приема – стать к ассистенту боком, подтянуть на себя, под болевым воздействием заставить его сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение. Продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую).



Освобождение от обхвата туловища сзади без рук

Исходное положение (И.П.) – сотрудник стоит спиной к ассистенту, во фронтальной стойке. Ассистент обхватывает туловище сотрудника сзади без рук.



Первая фаза выполнения приема – выполнять захват правой(левой) рукой за локоть сверху правой (левой) руки ассистента, а левой (правой) рукой за кисть левой (правой) руки ассистента, путем прижатия рук противника к себе с одновременным нанесением расслабляющего удара (пяткой в подъем стопы) и выведением его из равновесия вперед.

Вторая фаза выполнения приема – продолжая разворот выполнить толкающее движение правой (левой) рукой вверх, а левой (правой) рукой вниз, с поворотом под захваченную руку ассистента.



Третья фаза выполнения приема одновременно продолжая движение сделать шаг левой (правой) ногой вперед, одновременно выкручивая локтевой сустав на себя с подшагом левой ноги выполнить загиб руки за спину.



Четвертая фаза выполнения прием- стать к ассистенту боком, подтянуть на себя, под болевым воздействием заставить его сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение. Продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую).



Совершенствование выполнения приема освобождение от обхвата туловища сзади без рук

Выполнение приема освобождение от обхвата туловища сзади без рук

Выполнение упражнения: ассистент обхватывает сотрудника сзади без рук. Сотрудник стоит спиной к ассистенту, во фронтальной стойке, повязка на глазах.



Первая фаза выполнения приема – выполнять захват правой(левой) рукой за локоть сверху правой (левой) руки ассистента, а левой (правой) рукой за кисть левой (правой) руки ассистента, путем прижатия рук противника к себе с одновременным нанесением расслабляющего удара (пяткой в подъем стопы) и выведением его из равновесия вперед.

Вторая фаза выполнения приема – продолжая разворот выполнить толкающее движение правой (левой) рукой вверх, а левой (правой) рукой вниз, с поворотом под захваченную руку ассистента.



Третья фаза выполнения приема – одновременно продолжая движение сделать шаг левой (правой) ногой вперед, одновременно выкручивая локтевой сустав на себя с подшагом левой ноги выполнить загиб руки за спину.



Четвертая фаза выполнения приема – стать к ассистенту боком, подтянуть на себя, под болевым воздействием заставить его сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу, выполнить растягивающее движение. Продолжая движение подать команду «Свободную руку за голову!». Ассистент заводит свободную руку за голову (левую, правую).



Вопросы для самоподготовки

1. Что такое захват.
2. Что такое обхват.
3. Какие бывают захваты.
4. Какие бывают обхваты.
5. В какой последовательности осуществляется обучение освобождению от захватов и обхватов.
6. Назовите какие существуют захваты.
7. Назовите какие существуют захваты при подходе спереди.
8. Назовите какие существуют захваты при подходе сзади.
9. Назовите какие существуют обхваты при подходе спереди.
10. Назовите какие существуют обхваты при подходе сзади.

Заключение

Актуальность исследования затронутой проблемы, которая касается качества профессиональной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов, подтверждается требованиями современного государства.

Рост этих требований обусловлен развитием экономики и научно-техническим прогрессом, из-за повышения ритма, сложности и многозадачности труда увеличивается напряжение умственного, психического и физического характера любого специалиста. Как следствие – повышаются общие требования к культуре труда и общей физической подготовке. Благодаря физической подготовке сотрудник способен овладеть и качественно выполнять свои профессиональные задачи при несении службы.

Выполнение сложных профессиональных задач сотрудниками силовых ведомств невозможно без хорошей физической подготовленности. При этом высока ее роль в учебно-воспитательном процессе курсантов и слушателей ведомственных образовательных организаций в период становления их как специалистов, профессиональная деятельность которых непосредственно связана с экстремальными ситуациями, предъявляющими максимально высокие требования к физической подготовленности сотрудников, их личностным, морально-волевым, психическим и интеллектуальным качествам.

Цель нашего исследования экспериментально была апробирована и доказано, что при формировании двигательного образа в период обучения существенно повысило уровень общей и специальной психофизической подготовленности курсантов и слушателей вузов МВД РФ, которые в ходе педагогического эксперимента освоили программу обучения по предмету «Физическая подготовка» на более высоком профессиональном уровне.

Проведенная авторами работа не исчерпывает всех аспектов профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов, а предлагают одно из перспективных направлений на основе применения метода визуализации двигательного образа при обучении по дисциплине «Физическая подготовка». Результаты

педагогического эксперимента показали более высокий уровень подготовленности сотрудников экспериментальной группы.

Исходя, из полученных данных можно сделать вывод: что, данная методика обучения сотрудников полиции развивает и формирует способность:

- концентрировать внимание на предстоящих действиях;
- ускорить достижение требуемого тонического состояния (нормализация психоэмоционального состояния);
- уменьшить психическую напряженность и мобилизовать психику на выполнение практических задач;
- работать над сокращением времени, затрачиваемом на самореализацию, и максимальная ее автоматизацию.

Результаты педагогического эксперимента доказали, что слушатели, в нестандартных ситуациях, приобрели умение контролировать (страх) собственное поведение и выполнить защитные и атакующие действия интуитивно (принимать рациональное, эффективные решение в минимальный промежуток времени).

Главное, чего мы хотели достигнуть:

чтобы неожиданность стала правилом, сюрприз – закономерностью, а внезапное изменение ситуации – обычным делом для каждого сотрудника министерства внутренних дел.

Литература

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон России от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции».
2. Приказ МВД России от 02 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Доступ из специализированной территориально распределенной автоматизированной системы СТРАС «ЮРИСТ».

Основная литература

1. Боженова Н.А., Джумагалиева А.А., Заикина О.А. Использование метода визуализации // Международный студенческий вестник, – №5 / 2018. -с.181;
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – с.208;
3. Зайчиков И.В. Силовое задержание. – М., 2010.
4. Кан Л.В., Лунин А.А. Особенности методики преподавания боевых приемов борьбы сотрудникам МВД России: методические рекомендации. – Домодедово: ВИПК МВД России, 2014.
5. Курашвили В.А. Метод визуализации в спорте //Вестник спортивных инноваций, выпуск, – №25 (25) 2011. –с. 13;
6. Куров А.И. Влияние страха на результаты выполнения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел. – Вестник Краснодарского университета МВД России Краснодар, 2015 №4 (30) – с. 250-253.
7. Куров А.И., Клименко А.А., Лунин А.А., Никитин Ю.П. Сравнительный анализ физической подготовленности сотрудников полиции и методы их повышения работоспособности в процессе обучения // Научно – теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2020. – №5 (183). – с. 235-240.
8. Куров А.И., Клименко А.А., Амиров А.А. Использование идеомоторной тренировки по предмету физическая подготовка сотрудниками МВД России в процессе обучения // Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта Научно – теоретический журнал «Ученые

записки университета имени П.Ф. Лесгафта». 2020. – №7 (185). – с. 198-202.

9. Куров А.И., Клименко А.А., Лунин А.А., Никитин Ю.П. Формирование двигательного образа в процессе обучения боевым приемам борьбы курсантов и слушателей вузов МВД России // Физическая культура, спорт-наука и практика. 2022.- №1. – с.89-95.

10. Куров А.И., Тумасян Л.Л., Хованский С.А., Лунин А.А., Новиков А.Н. Алгоритм построения программы формирования двигательного образа при отработке боевых приемов борьбы в различных ситуациях // Физическая культура, спорт-наука и практика. 2024. -№2. – с. 60-65.

11. Лунин А.А., Новиков А.Н. Вопросы совершенствования техники и методики преподавания боевых приемов борьбы: методические рекомендации. – Домодедово: ВИПК МВД России, 2016 г. – С. 99.

12. Лункашу Ю.В. Профессиональное обучение сотрудников органов внутренних дел: учебно-методическое пособие / под общ. Ред. Ю.В. Лункашу. – Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2018. –с.168.

13. Профессиональная подготовка рядового и младшего начальствующего состава полиции. Часть 3. Физическая и огневая подготовка: учеб. Пособие / сост.: А.С. Грищенко, Ф.Н. Таран; под общ. Ред. О.М. Булгакова. –Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2020. – с.136.

14. Шульц И.Г. Аутогенная тренировка// И.Г. Шульц Пер. с нем.-М.: Медицина, 1985. –с.32. URL: [http:// www.koob.ru](http://www.koob.ru) (дата обращения 17.03.2020).

Учебное издание

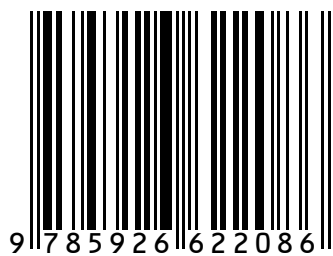
Куров Альберт Иванович
Клименко Андрей Александрович

**ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО ОБРАЗА
В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ
КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

Учебное пособие

В авторской редакции
Компьютерная верстка *Г. А. Артемовой*

ISBN 978-5-9266-2208-6



Подписано в печать 14.01.2025.
Авт. л. 20,3. Заказ 320.

Краснодарский университет МВД России.
350005, г. Краснодар, ул. Ярославская, 128.