

Министерство внутренних дел Российской Федерации
Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России

А.Л. Колегов

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ФОРМИРОВАНИЕ
НАВЫКОВ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ
ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ДЕЙСТВИЯМ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ

Учебно-методическое пособие

Тюмень
2025

УДК 796.1:351.74
ББК 75.715
К 60

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом
Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России

Рецензенты:

профессор кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России
кандидат педагогических наук, доцент *О.С. Панова*;
начальник кафедры физической подготовки Уральского юридического
института МВД России
кандидат педагогических наук, доцент *А.В. Дружинин*

Колегов А.Л.

К 60 Воспитание физических качеств и формирование навыков боевых приемов борьбы сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации при подготовке к действиям в особых условиях: учебно-методическое пособие. Тюмень: Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, 2025. 144 с.

ISBN 978-5-93160-376-6

Учебно-методическое пособие предназначено для организации проведения практических занятий и самостоятельной работы в ходе реализации основных программ профессионального обучения.

Издание адресовано штатным (внештатными) инструкторам по профессиональной служебной и физической подготовке территориальных органов МВД России различных уровней; профессорско-преподавательскому составу образовательных организаций системы МВД России, сотрудникам органов внутренних дел.

УДК 796.1:351.74
ББК 75.715

ISBN 978-5-93160-376-6

© ФГКУ ДПО «ТИПК МВД России», 2025

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Глава 1. Теоретико-методологические основы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел к действиям в особых условиях	5
§ 1. Предпосылки разработки системы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел к действиям в особых условиях	5
§ 2. Организационные особенности физической подготовки сотрудников органов внутренних дел к действиям в особых условиях	10
§ 3. Модель сотрудника органов внутренних дел, физически подготовленного к действиям в особых условиях.....	16
Глава 2. Компоненты тренировочного процесса: структура, средства и методы воспитания физических качеств сотрудников органов внутренних дел при подготовке к действиям в особых условиях	26
§ 1. Комплексы физических упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств	26
§ 2. Комплексы физических упражнений для воспитания силовой выносливости	45
§ 3. Комплексы физических упражнений для воспитания координации (ловкости)	84
Глава 3. Средства и методы формирования навыков боевых приемов борьбы, преодоления препятствий, перемещений в изготровке к стрельбе сотрудников органов внутренних дел при подготовке к действиям в особых условиях	101
§ 1. Обучение сотрудников органов внутренних дел принципам самозащиты	101
§ 2. Обучение сотрудников органов внутренних дел атакующим действиям	104
§ 3. Обучение сотрудников органов внутренних дел преодолению естественных (природных) и искусственных (инженерных) препятствий, различным видам перемещений в изготровке к стрельбе.....	120
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	139
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	140

ВВЕДЕНИЕ

Для противодействия угрозам национальной безопасности, возникающим сегодня, сотрудникам органов внутренних дел важно владеть навыками боевых приемов борьбы и обладать развитыми физическими качествами¹.

Воспитание физических качеств и формирование навыков боевых приемов борьбы сотрудников органов внутренних дел в территориальных органах МВД России осуществляется на занятиях по профессиональной служебной и физической подготовке. В организациях дополнительного профессионального образования системы МВД России для слушателей профессиональной подготовки обучение осуществляется в рамках дисциплины «Физическая подготовка» по основным программам профессионального обучения профессиональной подготовки. Для слушателей повышения квалификации, в зависимости от категории обучающихся, подготовка осуществляется в рамках дисциплины «Физическая подготовка», а также в сочетании с дисциплиной «Огневая подготовка».

Изучение используемых в процессе обучения программ показало, что объем предусмотренной учебной нагрузки не в полной мере соответствует специфике деятельности сотрудников по выполнению оперативно-служебных задач в особых условиях, а именно подразумевает сравнительно меньше времени, необходимого для воспитания физических качеств и формирования навыков боевых приемов борьбы к действиям при выполнении оперативно-служебных задач по тактической и огневой подготовке, а также повседневному несении службы. В результате анализа банка данных системы научно-технической информации федерального казенного учреждения «Научно-производственное объединение “Специальная техника и связь” Министерства внутренних дел Российской Федерации» было выявлено, что за период с 2020 года по настоящее время научные исследования по данной тематике в системе МВД России не проводились.

В соответствии с этим, а также с учетом проведения в настоящее время специальной военной операции можно сделать вывод, что структура МВД России нуждается в системном подходе к процессу физической подготовки сотрудников при подготовке к действиям в особых условиях.

В пособии представлена система физической подготовки сотрудников органов внутренних дел к действиям в особых условиях. Систематизированы эффективные средства и методы воспитания физических качеств, а также методика обучения боевым приемам борьбы к преодолению препятствий и прикладных перемещений при подготовке к действиям в особых условиях.

¹ О чрезвычайном положении: федер. конституционный закон от 30 мая 2001 г. № 3-ФКЗ: ред. от 2 нояб. 2023 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2001. № 23. Ст. 2277; О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации: указ Президента Рос. Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2021. № 27 (часть II). Ст. 5351.

Глава 1. Теоретико-методологические основы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел к действиям в особых условиях

§ 1. Предпосылки разработки системы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел к действиям в особых условиях

В настоящее время сохраняется угроза национальной безопасности Российской Федерации: конституционным правам и свободам, достойному качеству и уровню жизни, гражданскому миру и согласию в стране. Кроме того, под угрозой находятся ее суверенитет, независимость и государственная целостность, а также социально-экономическое развитие.

Национальные интересы России во внутриполитической сфере требуют надежной защиты прав и интересов граждан, сохранения конституционного строя, институтов государственной власти, обеспечения гражданского мира и национального согласия, территориальной целостности, единства правового пространства и обеспечения правопорядка.

Органы внутренних дел Российской Федерации, как элемент системы обеспечения национальной безопасности, принимают непосредственное участие по реализации различного рода мер, направленных на противодействие угрозам национальной безопасности².

В связи с этим рассмотрим действующее законодательство, регламентирующее деятельность органов внутренних дел в данном правовом поле, мнение ученых, занимающих активную позицию по данному направлению, а также ключевые термины.

Термин «чрезвычайная ситуация» известен в практической деятельности органов внутренних дел с 90-х годов двадцатого века – с начала развития государственной системы действий в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера и их предупреждения³.

² О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации: указ Президента Рос. Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2021. № 27 (часть II). Ст. 5351.

³ Временное положение о Государственной общественной системе по предупреждению и действиям в чрезвычайных ситуациях: утв. Постановлением Совета Министров СССР от 15 декабря 1990 г. № 1282 // Ведомости Совета народных депутатов и Совета Министров СССР. 1990. № 1276. Ст. 678; О создании российской системы предупреждения и действий в чрезвычайных ситуациях: постановление Правительства Рос. Федерации от 18 апр. 1992 г. № 261 // Собр. нормативных актов Рос. Федерации. 1992. № 13; О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера: федер. закон от 21 декабря 1994 г. № 68-ФЗ: ред. от 8 августа 2024 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации. 1994. № 35. Ст. 3648; О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций: постановление Правительства Рос. Федерации от 30 дек. 2003 г. № 794: ред. от 17 янв. 2024 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2004. № 2. Ст. 121.

В соответствии со ст. 1 Федерального закона «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» *чрезвычайная ситуация* – это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, распространения заболевания, представляющего опасность для окружающих, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей⁴.

В соответствии со ст. 3 Федерального конституционного закона «О чрезвычайном положении» чрезвычайное положение вводится лишь при наличии обстоятельств, которые представляют собой непосредственную угрозу жизни и безопасности граждан или конституционному строю Российской Федерации и устранение которых невозможно без применения чрезвычайных мер. К таким обстоятельствам относятся:

а) попытки насильственного изменения конституционного строя Российской Федерации, захвата или присвоения власти, вооруженный мятеж, массовые беспорядки, террористические акты, блокирование или захват особо важных объектов или отдельных местностей, подготовка и деятельность незаконных вооруженных формирований, межнациональные, межконфессиональные и региональные конфликты, сопровождающиеся насильственными действиями, создающие непосредственную угрозу жизни и безопасности граждан, нормальной деятельности органов государственной власти и органов местного самоуправления;

б) чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера, чрезвычайные экологические ситуации, в том числе эпидемии и эпизоотии, возникшие в результате аварий, опасных природных явлений, катастроф, стихийных и иных бедствий, повлекшие (могущие повлечь) человеческие жертвы, нанесение ущерба здоровью людей и окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности населения и требующие проведения масштабных аварийно-спасательных и других неотложных работ.

Очевидно, в пункте «а» перечислены не просто обстоятельства, а чрезвычайные обстоятельства социально-политического и криминального характера, характеризующими признаками которых являются общественная опасность, масштабность, чрезвычайность обстановки, непосредственная угроза личности, обществу и государству, влекущая негативные, тяжкие последствия; социально-политический и уголовно-правовой аспекты.

В пункте «б» подробно перечислены чрезвычайные ситуации природного, биолого-социального и техногенного характера.

⁴ О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера: федер. закон от 21 дек. 1994 г. № 68-ФЗ: ред. от 8 авг. 2024 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации. 1994. № 35. Ст. 3648.

Осмысливая эти ключевые понятия на содержательном уровне, а также с юридической точки зрения, можно сделать вывод о том, что режим деятельности сотрудников органов внутренних дел в особых условиях может наступить на основании конкретных жизненных обстоятельств, с которыми нормы права связывают возникновение, изменение и прекращение правоотношений, а именно двух юридических фактов, таких как:

– «события» – когда наступление режима деятельности сотрудников органов внутренних дел в особых условиях не зависит от воли субъектов правоотношений (например, ликвидация последствий аварий, катастроф природного и техногенного характера и других чрезвычайных ситуаций);

– «действия» – когда наступление режима деятельности сотрудников органов внутренних дел в особых условиях зависит от воли и сознания людей (чрезвычайные обстоятельства социально-политического и криминального характера)⁵.

Поскольку основаниями введения в действие норм чрезвычайного законодательства являются юридические факты (события или действия), они влекут за собой угрозу возникновения или наступления условий, нарушающих безопасность граждан, а также общества и государства в целом.

Таким образом, чрезвычайные обстоятельства социально-политического и криминального характера отличны от чрезвычайных ситуаций природного, биолого-социального и техногенного характера по причинам возникновения и развития, механизмам ликвидации их последствий, правовым режимам деятельности органов внутренних дел и профилактическим мероприятиям, предпринимаемым для предотвращения чрезвычайных обстоятельств и чрезвычайных ситуаций.

Соответственно, на органы внутренних дел возлагаются многочисленные задачи по обеспечению общественного порядка и общественной безопасности, противодействию экстремистской и террористической деятельности, действиям незаконных вооруженных формирований⁶.

⁵ Федоров В.В. Взаимодействие исправительных учреждений с органами внутренних дел при чрезвычайных обстоятельствах в местах лишения свободы: автореф. дис. ... канд. юрид. наук. М., 2002. С. 17-19.

⁶ О чрезвычайном положении: федер. конституционный закон от 30 мая 2001 г. № 3-ФКЗ: ред. от 2 нояб. 2023 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2001. № 23. Ст. 2277; О военном положении: федер. конституционный закон от 30 января 2002 г. № 1-ФКЗ: ред. от 2 нояб. 2023 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2002. № 5. Ст. 375; Об обороне: федер. закон от 31 мая 1996 г. № 61-ФЗ: ред. от 26 февр. 2024 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации. 1996. № 23. Ст. 2750; О гражданской обороне: федер. закон от 12 февр. 1998 г. № 28-ФЗ: ред. от 8 авг. 2024 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации. 1998. № 7. Ст. 799; О противодействии экстремистской деятельности: федер. закон от 25 июля 2002 г. № 114-ФЗ: ред. от 15 мая 2024 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2002. № 30. Ст. 3031; О противодействии терроризму: федер. закон от 6 марта 2006 г. № 35-ФЗ: ред. от 10 июля 2023 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2006.

Согласно п. 1 ст. 35 Федерального закона от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации»⁷ к особым условиям деятельности органов внутренних дел относятся все юридические факты (события и действия), повлекшие введение в действие норм чрезвычайного законодательства.

В своих трудах доктор юридических наук М.А. Громов придерживается позиции, согласно которой понятие «Особые условия» является универсальным и характеризуется объективными факторами (чрезвычайность обстановки) и субъективными факторами (состояние готовности подразделений МВД России к деятельности в чрезвычайной обстановке)⁸.

На основании изложенного можно сделать вывод о том, что под особыми условиями в деятельности органов внутренних дел необходимо понимать выполнение (состояние готовности к выполнению) личным составом поставленных задач в обстановке, сложившейся на определенной местности и повлекшей введение норм чрезвычайного законодательства⁹.

Согласно подп. 1.1. приказа МВД России от 27 сентября 2024 г. № 575 «Об организации подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, привлекаемых к выполнению оперативно-служебных задач в особых условиях» (далее также – Приказ МВД России № 575) к особым условиям относится:

- период действия военного или чрезвычайного положения;
- период проведения контртеррористической операции, специальных и иных определенных Президентом Российской Федерации операций;
- период выполнения задач в области территориальной обороны;
- период выполнения задач в условиях вооруженного конфликта;

№ 11. Ст. 1146; О полиции: федер. закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ: ред. от 8 авг. 2024 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации 2011. № 7. Ст. 900.

⁷ О службе в органах внутренних дел Российской Федерации: федер. закон от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ: ред. от 26 февр. 2024 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2011. № 49 (ч. 1). Ст. 7020.

⁸ Громов М.А. «Особые условия» как универсальное понятие для деятельности органов и подразделений МВД России: их виды, характеризующие признаки, классификация // Труды Академии управления МВД России. 2013. № 4 (28). С. 5-7.

⁹ О чрезвычайном положении: федер. конституционный закон от 30 мая 2001 г. № 3-ФКЗ: ред. от 2 нояб. 2023 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2001. № 23. Ст. 2277; О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера: федер. закон от 21 дек. 1994 г. № 68-ФЗ: ред. от 8 авг. 2024 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации. 1994. № 35. Ст. 3648; О службе в органах внутренних дел Российской Федерации: федер. закон от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ: ред. от 26 февр. 2024 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2011. № 49 (ч. 1). Ст. 7020; Об организации подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, привлекаемых к выполнению оперативно-служебных задач в особых условиях: приказ МВД России от 27 сент. 2024 г. № 575 // Доступ из специализированной территориально распределенной системы «ЮРИСТ».

- период выполнения задач при ликвидации последствий аварий, катастроф природного и техногенного характера и других чрезвычайных ситуаций;
- период выполнения задач при пресечении массовых нарушений общественного порядка и угроз общественной безопасности и в иных подобных, критических по степени опасности и последствиям для граждан, общества и государства условиях.

Таким образом, термин «особые условия» на протяжении длительного времени используемый в органах внутренних дел, является собирательным и характеризует оба рассмотренных понятия.

Кроме того, Приказ МВД России № 575 регламентирует рекомендуемый перечень тем по разделу «Физическая подготовка» для обучения сотрудников, командированных (включенных) в состав временных подразделений МВД России, сводных отрядов полиции территориальных органов МВД России, в системе профессиональной служебной и физической подготовки по месту прохождения службы: физиологические особенности двигательной активности организма в различных климатических и природных условиях; основы техники передвижения по пересеченной местности; способы преодоления природных и инженерных препятствий; развитие физических качеств и совершенствования служебно-прикладных навыков путем отработки специальных физических упражнений (боевых приемов борьбы) при подготовке сотрудников к действиям в особых условиях, отработка боевых приемов борьбы, в том числе приемов защитных действий от ударов рукой, ногой, ножом, предметом, обезоруживания от огнестрельного и холодного оружия, тактики действий с применением боевых приемов борьбы при задержании ассистента вдвоем.

В связи с чем представляется актуальной разработка эффективных методик, технологий, направленных на практическую реализацию требований данного приказа и использования их в образовательных организациях системы МВД России.

Изучение Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации¹⁰, утвержденного приказом МВД России от 2 февраля 2024 года № 44 (Далее также – Порядок организации подготовки кадров), и изучение Примерной программы профессионального обучения (повышения квалификации) сотрудников органов внутренних дел, привлекаемых к проведению контртеррористических операций на территории Северо-Кавказского региона Российской Федерации¹¹, а также Основной программы профессионального обучения «Повышение квалификации сотрудников

¹⁰ Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 2 февр. 2024 г. № 44. URL: <http://pravo.gov.ru>.

¹¹ Примерная программа профессионального обучения (повышения квалификации) сотрудников органов внутренних дел, привлекаемых к проведению контртеррористических операций на территории Северо-Кавказского региона Российской Федерации / ДГСК МВД России. Москва, 2019. 52 с. Документ опубликован не был.

органов внутренних дел Российской Федерации, привлекаемых к несению службы (выполнению оперативно-служебных задач) в особых условиях», по должности служащего «Полицейский»¹² показало, что система физической подготовки сотрудников органов внутренних дел к действиям в особых условиях отсутствует.

Вышеперечисленные факты явились предпосылками разработки системы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел к действиям в особых условиях.

Исходя из вышеизложенного можно предположить, что под системой физической подготовки сотрудников органов внутренних дел к действиям в особых условиях понимается процесс, направленный на воспитание физических качеств, способностей, умений и навыков сотрудников:

- для умелого выполнения боевых приемов борьбы, в том числе в средствах индивидуальной бронезащиты, летней и зимней форме одежды, в условиях, приближенных к реальному выполнению оперативно-служебных задач;

- для умелого преодоления естественных (природных) и искусственных (инженерных) препятствий, перемещения по холмистой, горной и пересеченной местностям;

- для умелого выполнения различных видов перемещений в изготовке к стрельбе стоя с одной и двух рук, с колена, лежа из боевого ручного стрелкового оружия (пистолет Макарова, автомат Калашникова, ручной пулемет Калашникова, снайперская винтовка Драгунова);

- для умелого выполнения тактических действий и приемов при проведении различного рода специальных операций и мероприятий, пресечении массовых беспорядков.

§ 2. Организационные особенности физической подготовки сотрудников органов внутренних дел к действиям в особых условиях

Организация физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, в том числе и к действиям в особых условиях, регламентируется Порядком организации подготовки кадров, а также приказом МВД России № 575 «Об организации подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, привлекаемых к выполнению оперативно-служебных задач в особых условиях».

Согласно Порядку в ходе освоения основных программ профессионального обучения и обучения в системе профессиональной служебной и физической подготовки по месту службы сотрудники проходят

¹² Основная программа профессионального обучения «Повышение квалификации сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, привлекаемых к несению службы (выполнению оперативно-служебных задач) в особых условиях», по должности служащего «Полицейский» / Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России. Тюмень, 2022. 50 с. Документ опубликован не был.

специальную подготовку по выполнению оперативно-служебных задач в особых условиях.

В соответствии с Порядком к практическим занятиям по подготовке сотрудников органов внутренних дел к деятельности в особых условиях необходимо отнести занятия по *тактической, огневой и физической подготовке*.

В рамках служебной подготовки (раздел «Тактическая подготовка») сотрудники изучают и отрабатывают действия при выполнении оперативно-служебных задач по противодействию преступности, охране общественного порядка и обеспечению общественной безопасности, в том числе в особых условиях.

На практических занятиях по тактической подготовке отрабатываются приемы с использованием палки специальной, щита и палки специальной от ударов палкой, с использованием автомата. Кроме того, изучаются способы сковывания наручниками, связывания веревкой и брючным ремнем, способы наружных досмотров.

На практических занятиях по огневой подготовке отрабатываются нормативы по огневой подготовке для пистолета, бесствольного пистолета, пистолета-пулемета, автомата, снайперской винтовки, карабина, пулемета, а также приемы и правила стрельбы (гранатометания), в том числе изготовка к стрельбе из различных положений (стоя, с колена, лежа) и смена магазина из различных положений (стоя, с колена, лежа), упражнения стрельб (гранатометания), в том числе упражнения стрельб, связанных с поворотами, разворотами, кувырками, прыжками. Кроме того, с сотрудниками предусмотрено проведение стрельб с использованием бронежилетов, бронешлемов, броне костюмов и броне щитов.

Упражнения стрельб (гранатометания) подразделяются по уровням подготовки и по видам. По уровням подготовки упражнения классифицируются на общие и специальные, которые предназначены для выработки и сохранения навыков обращения с оружием (боеприпасами). По видам упражнения классифицируются на подготовительные (первоначальные умения и навыки стрельбы), учебные (сохранение и совершенствование навыков стрельбы) и учебно-специальные (применение оружия в различных ситуациях оперативно-служебной деятельности (тактической обстановки).

В рамках физической подготовки (разделы: общая физическая подготовка; служебно-прикладной раздел; раздел тактики применения боевых приемов борьбы) отрабатываются упражнения по общей физической подготовке, боевые приемы борьбы, решаются тактические задачи и выполняются задания по применению боевых приемов борьбы.

Все сотрудники проходят обучение в соответствии со спецификой выполнения оперативно-служебных задач и с уровнем профессиональной служебной и физической подготовки.

В основном обучение по выполнению оперативно-служебных задач в

особых условиях ориентировано на сотрудников, относящихся к специальному уровню¹³. Данная категория сотрудников проходит специальную подготовку по тактике применения боевых приемов борьбы (преодоление полос препятствий, имитирующих преследование ассистентов; учебно-тренировочные поединки по борьбе, боксу, рукопашному бою, боевому самбо с полной психофизической мобилизацией сотрудников).

Раздел общей физической подготовки включает в себя занятия по прикладной гимнастике и атлетической подготовке, занятия по преодолению различных искусственных и естественных, горизонтальных и вертикальных препятствий, в том числе в средствах индивидуальной бронезащиты и с оружием, которые проводятся в целях развития выносливости, ловкости, скорости и силы на оборудованных полосах препятствий и на местности, имеющей естественные препятствия и заграждения.

Служебно-прикладной раздел предусматривает проведение занятий в оборудованных спортивных залах, на местности, а также в условиях, моделирующих оперативную обстановку, соответствующую служебной деятельности подразделения. В занятия включены боевые приемы борьбы, подготовительные и подводящие упражнения к ним.

Раздел тактики применения боевых приемов борьбы включает в себя:

- решение задач, связанных с пресечением пассивного и активного неповиновения ассистентов путем ограничения свободы передвижения с применением физической силы, боевых приемов борьбы;

- решение задач, связанных с ограничением свободы передвижения лиц, оказывающих активное сопротивление защищаясь и активное сопротивление нападая;

- учебно-тренировочные поединки по борьбе, боксу, рукопашному бою, боевому самбо с полной психофизической мобилизацией сотрудников;

- полосы препятствий, моделирующие преследование лиц на различных дистанциях, а также в различных типах местности, условиях и обстановке;

- комплексные задания по моделированию преследования и ограничения свободы передвижения лица.

Таким образом, в соответствии с Порядком, специальная подготовка сотрудников органов внутренних дел по выполнению оперативно-служебных задач в особых условиях, главным образом базируется на практических занятиях по тактической, огневой и физической подготовке.

Далее, в целях понимания того, какие задачи могут ставиться перед сотрудниками на период особых условий, рассмотрим их в соответствии с

¹³ Сотрудники полиции, за исключением сотрудников из числа постоянного состава образовательных организаций системы МВД России, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, и подразделения по осуществлению меры безопасности в виде личной охраны Главного управления собственной безопасности МВД России.

законодательством Российской Федерации¹⁴. К таким задачам необходимо отнести:

1. При ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций:
 - принятие неотложных мер по спасению граждан;
 - принятие неотложных мер по охране имущества, оставшегося без присмотра;
 - оказание содействия спасательным службам;
 - проведение карантинных мероприятий во время эпидемий и эпизоотий, обеспечение общественного порядка.
2. При введении военного или чрезвычайного положения, а также введении правового режима контртеррористической операции, участие сотрудников органов внутренних дел в мероприятиях по:
 - усилению охраны общественного порядка и обеспечению общественной безопасности;
 - усилению охраны объектов, обеспечивающих жизнедеятельность населения, объектов государственной важности, а также специальных и военных объектов;
 - усилению охраны объектов, обеспечивающих функционирование транспорта, коммуникаций и связи, объектов энергетики, а также объектов, представляющих повышенную опасность для жизни и здоровья людей и для окружающей природной среды;
 - эвакуации объектов хозяйственного, социального и культурного назначения;
 - временному переселению жителей в безопасные районы, в случае необходимости удаления лиц с отдельных участков местности и объектов;
 - обеспечению особого режима въезда и выезда с территории, на которой введено военное положение (режим контртеррористической операции), ограничение свободы передвижения по ней;
 - немедленному прекращению собраний, митингов и иных запрещенных законом массовых мероприятий;
 - ограничению движения транспортных средств, их досмотру, в случае необходимости отбуксировки;
 - пресечению нахождения граждан на улицах (в общественных местах) в запрещенный законом период времени, а также связанных с этими мероприятиями проверку документов, удостоверяющих личность, личный

¹⁴ О чрезвычайном положении: федер. конституционный закон от 30 мая 2001 г. № 3-ФКЗ: ред. от 2 нояб. 2023 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2001. № 23. Ст. 2277; О военном положении: федер. конституционный закон от 30 января 2002 г. № 1-ФКЗ: ред. от 2 нояб. 2023 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2002. № 5. Ст. 375; О гражданской обороне: федер. закон от 12 февраля 1998 г. № 28-ФЗ: ред. от 8 авг. 2024 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации. 1998. № 7. Ст. 799; О противодействии терроризму: федер. закон от 6 марта 2006 г. № 35-ФЗ: ред. от 10 июля 2023 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2006. № 11. Ст. 1146; О полиции: федер. закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ: ред. от 8 авг. 2024 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации 2011. № 7. Ст. 900.

досмотр граждан (досмотр вещей, жилища) и действия сотрудников органов внутренних дел, связанные с последствиями невыполнения (выполнения) гражданами законных требований сотрудников в этой части;

- проведению референдумов и выборов в органы государственной власти и органы местного самоуправления, принятых решением Центральной избирательной комиссии;

- спасению и эвакуации населения, проведении аварийно-спасательных и других неотложных работ, борьбе с пожарами, эпидемиями и эпизоотиями;

- проведению карантинных мероприятий;

- пресечению деятельности незаконных вооруженных формирований, террористической и диверсионной деятельности;

- проведению иных мероприятий по обеспечению режимов военного или чрезвычайного положения, а также режима контртеррористической операции.

3. При проведении специальной военной операции:

- оперативные военные действия по уничтожению сил и средств противника;

- создание коридоров выхода из зоны боевых действий для мирных жителей и оказание гуманитарной помощи¹⁵.

Изучение Приказа показало, что он регламентирует:

- этапы специальной подготовки сотрудников органов внутренних дел для выполнения оперативно-служебных задач в период особых условий;

- особенности обучения сотрудников по обеспечению оперативного реагирования на случаи нарушения правопорядка и общественной безопасности в условиях проведения специальной военной операции и сформировавшихся террористических угроз на территории отдельных субъектов Российской Федерации;

- порядок отбора и подготовки сотрудников к применению вооружения (пулеметов, винтовок снайперских, гранатометов), бронированной техники, плавсредств в особых условиях;

- порядок планирования повышения квалификации и переподготовки сотрудников (работников) органов внутренних дел Российской Федерации, федеральных государственных гражданских служащих МВД России, их обучение и разработку соответствующих обучающих программ;

- осуществление методического обеспечения по обучению в системе профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников по местам прохождения службы и нахождения временных и внештатных подразделений;

- рекомендуемый перечень тем по видам (разделам) профессиональной служебной и физической подготовки (в системе профессиональной служебной и физической подготовки по месту прохождения службы и по месту

¹⁵ Макоева Е.Р., Курашинова А.Х. Сущность категорий «война» и «специальная военная операция» // Право и управление. 2022. № 9. С. 14.

дислокации временных подразделений МВД России, сводных отрядов полиции территориальных органов МВД России).

Мониторинг и анализ примерных основных программ профессионального обучения¹⁶ позволяют сделать вывод о том, что содержание тем раздела «Физическая подготовка» и объем учебной нагрузки не в полной мере соответствуют специфике деятельности сотрудников по выполнению оперативно-служебных задач в особых условиях, а именно по воспитанию физических качеств и формированию навыков боевых приемов борьбы к действиям при выполнении оперативно-служебных задач по тактической и огневой подготовке, а также повседневному несении службы.

Специфика деятельности сотрудников органов внутренних дел при выполнении задач по тактической и огневой подготовке должна сочетать в себе особую физическую подготовленность без снижения профессиональной работоспособности, а именно возможность организма переносить различного рода физические нагрузки, проявлять координационные способности (ловкость).

Следует обратить внимание на то, что сотрудники, проходящие обучение по данным программам, как правило, относятся к разным возрастным группам и обладают разным уровнем тренированности, что несомненно следует отнести к организационным особенностям физической подготовки сотрудников органов внутренних дел к действиям в особых условиях.

¹⁶ Примерная основная программа профессионального обучения «Повышения квалификации сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, привлекаемых к проведению контртеррористических операций на территории Северо-Кавказского региона Российской Федерации», по должности служащего «Полицейский». М.: ДГСК МВД России. 2019. 40 с.

Примерная основная программа профессионального обучения «Повышение квалификации сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, привлекаемых к несению службы (выполнению оперативно-служебных задач) в особых условиях», по должности служащего «Полицейский». М.: ГУРЛС МВД России, 2022. 46 с.

Примерная основная программа профессионального обучения «Профессиональная подготовка лиц рядового состава и младшего начальствующего состава, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации» по должности служащего «Полицейский». М.: ГУРЛС МВД России, 2023. 136 с.

Примерная основная программа профессионального обучения «Профессиональная подготовка лиц среднего и старшего начальствующего состава, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации и имеющих высшее или среднее профессиональное (юридическое) образование по должности служащего «Полицейский». М.: ГУРЛС МВД России, 2023. 136 с.

Примерная основная программа профессионального обучения «Профессиональная подготовка лиц среднего и старшего начальствующего состава, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации и имеющих высшее или среднее профессиональное (неюридическое) образование» по должности служащего «Полицейский». М.: ГУРЛС МВД России, 2023. 136 с.

Особенность физической подготовки сотрудников к действиям в особых условиях также заключается в комплексе мероприятий, направленных на физическую подготовленность сотрудников к выполнению оперативно-служебных задач по тактической и огневой подготовке, а также на рациональное применение физической силы и боевых приемов борьбы.

На основании изложенного можно сделать вывод о том, что организационные особенности физической подготовки сотрудников органов внутренних дел к действиям в особых условиях заключаются:

- в комплексной подготовке, состоящей из учебно-тренировочных занятий, органично включающих в себя элементы тактической, огневой и физической подготовки;
- прохождении обучения для сотрудников, относящихся к усиленному или специальному уровню профессиональной служебной и физической подготовки;
- дифференциации сотрудников по возрастным группам и уровням тренированности.

§ 3. Модель сотрудника органов внутренних дел, физически подготовленного к действиям в особых условиях

Под моделью сотрудника органов внутренних дел, физически подготовленного к действиям в особых условиях, нами понимается эталон или стандарт сотрудника, соответствующего в первую очередь профессиограмме сотрудника органов внутренних дел, а также обладающего необходимыми в особых условиях развитыми физическими качествами и сформированными навыками.

В данном случае к одному из дополнительных требований профессиограммы сотрудника органов внутренних дел необходимо причислить факт того, что сотрудник, в соответствии с Порядком, должен относиться к усиленному или специальному уровню профессиональной служебной и физической подготовки.

Профессиограмма подготовленности сотрудников органов внутренних дел к действиям в особых условиях, как система требований, состоит из нескольких элементов. Одним из значимых элементов системы является физическая подготовленность.

Профессиограмма физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел к действиям в особых условиях должна включать в себя требования, предъявляемые к физическим качествам, а также навыкам по применению боевых приемов борьбы, преодолению естественных (природных) и искусственных (инженерных) препятствий, различным видам перемещений в изготровке к стрельбе, исходя из поставленных оперативно-служебных задач.

Принципы, средства и методы воспитания физических качеств, изложенные в работе, базируются на основе положений теории и методики физического воспитания Ж. К. Холодова и В.С. Кузнецова¹⁷

В теории и методике физической культуры и спорта одновременно существует два понятия «физические качества» и «физические способности».

Способности человека определяются его врожденными задатками (предрасположенность к чему-либо от природы), например, от композиции мышц (соотношение быстрых и медленных мышечных волокон), где, например, преобладание быстрых мышечных волокон способствует наилучшему проявлению скоростно-силовых качеств. Также значение имеет строение тела человека и его отдельных звеньев. Например, когда нижние конечности преобладают над туловищем, а голень над бедром, то результат в прыжках у таких людей будет лучше, и наоборот. Поэтому факторы, обусловленные наследственными особенностями, могут не поддаваться тренировке вообще¹⁸.

В связи с этим задатки являются основой для формирования способностей. Также важна социально-экологическая среда обитания (экология, место проживания, чистота питьевой воды, экологически чистые продукты, хорошее общение).

Под физическими качествами человека понимается совокупность анатомо-морфологических и психофизиологических свойств организма, взаимодействие которых обеспечивает человеку все многообразие форм и видов его двигательной деятельности. При этом можно выделить такие свойства организма, как, например, сократительные свойства мышц, передача нервного импульса по мышечным волокнам и множество других.

Все физические качества проявляются через физические способности. Соответственно, когда измеряются физические качества, фактически происходит измерение физических способностей. При выполнении человеком различных двигательных действий физические качества проявляются разными способами. В связи с этим на сегодняшний день в структуре физических качеств принято выделять и физические способности. Поэтому под физическими способностями понимается реализация или воспроизведение физических качеств определенным способом.

¹⁷ Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений: 2-е изд., испр. и доп. Москва: Издательский центр «Академия», 2003. С. 183.

¹⁸ Буров А.В., Ализар Т.А. Проблема определения таланта в спорте // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 58-62.; Паршакова В. М. Методика использования прыжковых упражнений для развития скоростно-силовых качеств у студентов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. № 6-1. С. 157-160 ; Гимазов Р.М. Состав и структура двигательных способностей человека // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. № 11 (129). С. 67-72.

Как известно, к базовым физическим качествам относятся – сила, быстрота и выносливость. Связь этих физических качеств между собой проявляется через физические способности. Например, скорость и сила проявлены через скоростно-силовую работу, сила и выносливость проявлена через такую физическую способность, как силовая выносливость, а скорость и выносливость через скоростную выносливость.

Говоря о физических качествах и способностях сотрудников органов внутренних дел, необходимых для выполнения оперативно-служебных задач в особых условиях, отметим скоростно-силовые качества и силовую выносливость. Кроме того, важным аспектом является координация (ловкость). Данный выбор обоснован тем, что в служебной деятельности базовые физические качества в чистом виде применимы крайне редко.

Под скоростно-силовыми качествами понимают способность выполнять движения максимальной интенсивности в минимальный отрезок времени.

В особых условиях, при выполнении оперативно-служебных задач, сотрудникам органов внутренних дел приходится применять скоростно-силовые качества при: ускорении и перебежках, с целью укрытия от угрозы попадания снарядом, как в экипировке, так и без нее; проведении зачисток населенных пунктов; наступлении между группами¹⁹.

В.М. Зацiorский отмечает, что скоростно-силовые качества – это проявление большой силы в условиях быстрых движений²⁰.

В.П. Филин характеризует скоростно-силовые качества как способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени²¹.

Обобщая мнения ведущих специалистов в области теории и методики физического воспитания, под скоростно-силовыми качествами спортсмена следует понимать синтез силовых и скоростных способностей человека, проявляемый во «взрывных» и динамических движениях.

Наилучшим образом скоростно-силовые качества проявляются при правильном соблюдении пропорциональной взаимозависимости скорости и силы. В этом сочетании соблюдается правило пропорциональной взаимозависимости – при большей силе снижена скорость, и наоборот, при большей скорости снижается сила.

Скоростно-силовые качества – это способность человека максимально быстро преодолевать внешнее сопротивление какого-либо веса, в том числе и веса собственного тела. Скоростно-силовые качества подлежат воспитанию в процессе регулярных тренировок.

¹⁹ Установлено в ходе устного опроса среди участников контртеррористических операций и участников специальной военной операции.

²⁰ Зацiorский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 4-е изд. Москва: Спорт, 2019. С. 92.

²¹ Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1974. С. 78-79.

В основе скоростно-силовых качеств находятся анатомо-морфологические и функциональные свойства нервно-мышечной системы, а также психофизиологические свойства организма (толщина мышечных волокон, количество сократительных белков в мышечном волокне, количество нейромоторных единиц, вовлекаемых в работу, частота и сила нервных импульсов, уровень межмышечной координации, соотношение быстрых и медленных мышечных волокон, соотношения отдельных звеньев тела). Поэтому чем больше предрасположенность организма человека к тем или иным двигательным действиям, тем эффективнее будут развиваться скоростно-силовые качества²².

С точки зрения физиологического аспекта скоростно-силовые качества относятся к качествам, проявление которых обусловлено тем, что мышечная сила имеет тенденцию к увеличению за счет повышения скорости сокращения мышц и связанного с этим напряжения.

Рассматривая скоростной компонент мощности отметим второй закон Ньютона, который гласит: чем большее усилие прикладывается к массе, тем больше скорость, с которой движется эта масса. Таким образом, сила сокращения мышц влияет на скорость движения: чем больше сила, тем быстрее движение²³.

Необходимо отметить, что одними из важнейших механизмов повышения скоростного компонента мощности являются увеличение скоростных сократительных свойств мышц и улучшение координации работы мышц.

Рассматривая силовой компонент мощности, а именно динамическую силу, отметим, что она определяется по ускорению, сообщаемому массе при концентрическом сокращении мышц, или по замедлению (ускорению с обратным знаком) движения массы при эксцентрическом сокращении мышц. Следует отметить, что проявляемая динамическая сила зависит от величины перемещаемой массы. Увеличение величины перемещаемой массы имеет предел, поскольку дальнейший ее рост будет развивать абсолютную силу, а не динамическую.

Следует обратить внимание на то, что и проявление скоростно-силовых качеств, и развитие динамической силы в организме человека напрямую зависит от наличия быстрых волокон в мышцах²⁴.

Обращаясь к такому физическому качеству, как силовая выносливость, отметим, что силовая выносливость – это способность

²² Селезнева О.В., Селезнев Р.А., Дмитриев А.Н. Характеристика методики скоростно-силовой подготовки квалифицированных тхэквондистов в подготовительном периоде // НАУ. 2020. № 58-2 (58). С. 29.

²³ Сулейманов Н.Л., Пономарев А.А., Сычев П.А. Планирование скоростно-силовой тренировочной нагрузки пауэрлифтеров в годичном макроцикле на этапе специализированной базовой подготовки // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 365.

²⁴ Корнев С.В. Развитие взрывной силы // E-Scio. 2022. № 4 (67). С. 623.

противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины²⁵.

Режим работы мышц подразделяет силовую выносливость на динамическую и статическую.

Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности. Соответственно, по энергообеспечению упражнения делятся на аэробные (с доступом кислорода) и анаэробные (без доступа кислорода). Статическая силовая выносливость характерна для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенной позе.

Например, динамическая выносливость проявляется в такой циклической деятельности, как бег, кросс, различные виды ходьбы, лыжные виды спорта, велоспорт, плавание, где движения повторяются в цикле. Ациклическая деятельность характерна резкими изменениями вида двигательной активности и мощности в течение их выполнения. В основном к ней можно отнести игровые виды спорта, единоборства, силовые виды спорта и т.д., в которых движения в цикле отсутствуют, то есть не повторяются.

Статическая выносливость в чистом виде проявляется, например, в гимнастике при выполнении упражнений на кольцах, а именно в сохранении статического мышечного напряжения без признаков утомления. Статическая выносливость в большей степени зависит от задатков человека.

Таким образом, важно понимать разницу между динамической и статической силовой выносливостью, поскольку это имеет значение при воспитании того либо иного физического качества, планировании тренировок и разработке программ по ним. Разные виды деятельности (циклическая, ациклическая и деятельность, связанная с удержанием рабочего напряжения в определенной позе) требуют разных подходов к воспитанию такого качества, как силовая выносливость. Понимание этого поможет достигать наилучших результатов.

Например, при выполнении сотрудниками органов внутренних дел оперативно-служебных задач в особых условиях динамическая силовая выносливость необходима в пеших походах, кроссах (с экипировкой и без нее), при ведении боевых действий.

Статическая выносливость, наоборот, имеет значение для деятельности, требующей удержания определенной позы на протяжении длительного времени. Данный тип выносливости, например, характерен в изготовке к стрельбе стоя и с колена или во время несения службы в дозорах

²⁵ Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений 2-е изд., испр. и доп. Москва: Издательский центр «Академия», 2003. С. 79.

или иных видах нарядов, в которых необходимо длительное время стоять на ногах²⁶.

Поэтому понимание различий между динамической и статической силовой выносливостью позволит сделать процесс физической подготовки сотрудников органов внутренних дел более целенаправленным и успешным.

На наш взгляд, тренированность силовой выносливости при выполнении задач в особых условиях является одним из ключевых аспектов в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел.

Физиологические процессы, лежащие в основе силовой выносливости, включают адаптацию мышц, суставов, сухожилий к повышенной активности, улучшение кардиореспираторной функции и повышение энергетических запасов в организме.

К физиологическим основам силовой выносливости сотрудников органов внутренних дел в особых условиях относятся их аэробные (с доступом кислорода) и анаэробные (без доступа кислорода) возможности организма, когда работа выполняется соответственно за счет энергии окислительных реакций либо за счет работы гликолитической системы организма.

Уровень развития выносливости зависит от функциональных возможностей всех органов и систем организма, особенно центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, дыхательной и эндокринной систем, а также состояния обмена веществ и нервно-мышечного аппарата. Динамическая и статическая выносливость обусловлены особенностями развития торможения в центральной нервной системе, в связи с чем необходимо увеличение времени восстановительного периода, а также его качества.

Мерой выносливости является время, в течение которого может осуществляться мышечная деятельность определенного характера при допустимом снижении интенсивности. К одному из правил относится факт того, что при высокой интенсивности деятельности организма, выносливость снижается. Например, в циклических видах физических упражнений измеряется время преодоления заданной дистанции, а критерием выносливости является степень изменения скорости передвижения. В ациклических видах физических упражнений измеряется время, в течение которого может поддерживаться уровень заданной эффективности. В сложно координационных видах деятельности, связанных с оценкой точности движений (спортивная гимнастика, фигурное катание и т.п.), показателем выносливости является стабильность (наличие или отсутствие) технических ошибок в процессе выполнения заданного действия.

Необходимо еще раз обратить внимание на то, что при воспитании силовой выносливости двигательная деятельность может быть

²⁶ Установлено в ходе устного опроса среди участников контртеррористических операций и участников специальной военной операции.

циклической (аэробной) и ациклической (анаэробной), а также смешанной. В связи с чем необходимо подбирать методы воспитания, средства, их объем и интенсивность нагрузки в соответствии с целью заданного вида деятельности как в аэробном (при выполнении более длительных силовых упражнений), так и в анаэробном (кратковременной нагрузке) режимах.

Тренировка силовой выносливости достигается посредством комплексов упражнений, направленных на развитие мышечной силы, выносливости и улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Регулярные тренировки способствуют улучшению физической подготовленности сотрудников.

Обращаясь к координации (ловкости) отметим, что:

– координация от латинского – соотношение, согласованность²⁷. Относительно двигательной деятельности человека употребляется для определения степени согласованности его движений с реальными требованиями окружающей среды;

– ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

В связи с этим можно сказать, что координация – это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач. Например, при внезапном падении на улице один человек падает, а другой с помощью компенсаторных движений восстанавливает равновесие. Очевидно, что во втором случае человек имеет более высокий уровень согласованности движений, а следовательно, и более развитые координационные способности.

Ловкость – это способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Координация характеризуется возможностью людей управлять своими движениями. Сложность управления опорно-двигательным аппаратом заключается в том, что тело человека состоит из значительного количества биозвеньев, которые имеют более ста степеней свободы. По точному выражению Н.А. Бернштейна, координация движений и есть не что иное, как преодоление чрезмерных степеней свободы наших органов движения, то есть превращение их в управляемые системы²⁸.

Под двигательными координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е.

²⁷ Толковый словарь Ушакова: сайт. URL: <https://ushakovdictionary.ru>

²⁸ Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М: Изд-во «Медицина», 1966. С. 139.

наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)²⁹.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности человека к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов (особенно двигательного);
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

При воспитании координационных способностей решаются следующие группы задач:

- 1) по разностороннему развитию;
- 2) по специально направленному развитию.

Первая группа координационных способностей по разностороннему развитию в основном решается в дошкольном возрасте и при базовом физическом воспитании обучаемых, что создает соответствующие предпосылки для последующего совершенствования в двигательной деятельности.

Задачи по обеспечению дальнейшего и специального развития координационных способностей решаются в процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки. В первом случае требования к ним определяются спецификой избранного вида спорта, во втором – избранной профессией.

Воспитание координационных способностей имеет строго специализированный характер и в профессионально-прикладной физической подготовке.

Деятельность сотрудников органов внутренних дел при выполнении оперативно-служебных задач в особых условиях предъявляет повышенные требования к центральной нервной системе человека, особенно к механизмам координации движений, функциям двигательного, зрительного и других анализаторов.

При выполнении оперативно-служебных задач в особых условиях координация и ловкость применяются при формировании и совершенствовании навыков боевых приемов борьбы, преодолении естественных и искусственных препятствий, различного рода перемещений в изготoвке к стрельбе.

²⁹ Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие; 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2003. С. 130.

Сотрудникам органов внутренних дел при выполнении оперативно-служебных задач при общем дефиците времени необходимо быстро производить оценку сложившейся обстановки и принимать по ней решение, а значит, осуществлять точные действия по пространственным, временным и силовым параметрам. Исходя из этого, определены следующие задачи профессионально-прикладной физической подготовки по развитию координационных способностей:

- 1) улучшение способности согласовывать движения различными частями тела (преимущественно асимметричные и сходные с рабочими движениями в профессиональной деятельности);
- 2) развитие координации движений не ведущей конечности;
- 3) развитие способностей соразмерять движения по пространственным, временным и силовым параметрам.

Таким образом, воспитание координации (ловкости) у сотрудников органов внутренних дел является критически важным аспектом их профессиональной подготовки, поскольку эта способность напрямую влияет на эффективность выполнения служебных обязанностей. Координация позволяет сотрудникам точно и согласованно выполнять сложные двигательные задачи, что особенно важно в ситуациях, требующих высокой точности и скорости реакции. Ловкость позволяет сотрудникам оперативно реагировать на изменяющиеся условия, эффективно маневрировать в пространстве и выполнять сложные двигательные задачи.

Для воспитания координации (ловкости) применяются разнообразные методы и подходы. Одним из основных методов является использование упражнений на равновесие, которые включают в себя выполнение заданий, требующих поддержания баланса тела в различных положениях. Например, стояние на одной ноге, ходьбу по узкой поверхности, прыжки с разворотом и другие подобные действия. А также использование упражнений на координацию, которые включают в себя выполнение сложных двигательных задач, требующих точности и согласованности движений. Например, прыжки через препятствия, балансирование на одной ноге, метание мяча в цель и другие подобные действия.

В целях совершенствования координации (ловкости) движений сотрудников органов внутренних дел специальные упражнения должны разрабатываться с учетом специфики выполнения оперативно-служебных задач в особых условиях. В большей мере это упражнения, координационно сходные с действиями сотрудников в их трудовой деятельности.

Следует отметить, что упражнения, направленные на развитие координационных способностей, становятся неэффективными, когда осваиваются до уровня навыка и начинают выполняться автоматически.

В рамках воспитания координации (ловкости) важную роль играют упражнения на развитие реакции. Например, игры с мячом, где игроки должны быстро реагировать на действия друг друга, или упражнения с использованием специальных тренажеров, которые имитируют реальные

ситуации из служебной практики. Также упражнения на развитие пространственной ориентации, которые помогают сотрудникам лучше ориентироваться в пространстве и выполнять двигательные задачи с учетом окружающих условий. Например, задания на запоминание маршрута, прохождение лабиринтов или выполнение заданий с закрытыми глазами.

Важно помнить, что воспитание координации (ловкости) требует систематичности и постепенного увеличения нагрузок. Начинать следует с небольших объемов работы, постепенно увеличивая сложность и интенсивность тренировок. Также необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого сотрудника и его текущий уровень физической подготовки.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что модель сотрудника органов внутренних дел, физически подготовленного к действиям в особых условиях, должна отражать необходимые в особых условиях скоростно-силовые качества, качества силовой выносливости, координации (ловкости) и сформированные навыки по применению боевых приемов борьбы, преодолению естественных (природных) и искусственных (инженерных) препятствий, различным видам перемещений в изготовке к стрельбе исходя из поставленных оперативно-служебных задач.

Глава 2. Компоненты тренировочного процесса: структура, средства и методы воспитания физических качеств сотрудников органов внутренних дел при подготовке к действиям в особых условиях

§ 1. Комплексы физических упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств

Тренировочный процесс по воспитанию физических качеств, а также формированию и совершенствованию навыков боевых приемов борьбы, преодолению препятствий, перемещений в изготровке к стрельбе при подготовке сотрудников органов внутренних дел к действиям в особых условиях – это *единая система мер* по физическому воспитанию с профессиональной направленностью. Соответственно, существенным моментом является правильный подбор средств и методов воспитания, а также цикличность – относительно законченный кругооборот стадий с частичной повторяемостью занятий, разного рода комплексов упражнений, объединенных одной целью обучения.

В данном случае тренировочный процесс будет состоять из одного макроцикла (84 дня), включающего в себя три мезоцикла (по 28 дней каждый) и двенадцать микроциклов (по 7 дней каждый)³⁰.

Макроцикл характеризуется структурой больших тренировочных циклов и сочетает в себе следующие принципы:

- единство общей и специальной подготовки;
- повторность и вариативность;
- волнообразность и цикличность нагрузок;
- соответствие средств и методов подготовки;
- цикличность приоритета объема или интенсивности тренировок.

Сотрудник органов внутренних дел по окончании макроцикла должен соответствовать профилю физической подготовленности к действиям в особых условиях, а именно отвечать требованиям, предъявляемым к физическим качествам, а также навыкам по применению боевых приемов борьбы, преодолению препятствий, перемещению в изготровке к стрельбе, исходя из поставленных оперативно-служебных задач.

Мезоцикл характеризуется структурой этапов тренировки или законченным рядом микроциклов (в течение 28 дней). Роль структуры мезоциклов заключается в обеспечении кумулятивного эффекта тренировок, исключая приспособительные процессы в организме сотрудника, протекающие под воздействием суммарных нагрузок, получаемых при выполнении серии микроциклов. Гетерохронность (неодновременность) приспособительных изменений, происходящих на разных уровнях

³⁰ Матвеев Л.П. О современных тенденциях построения тренировки // Планирование и построение спортивной тренировки: сборник науч.-метод. работ. М.: [б.и.], 1972. С. 232; Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие. М.: Физкультура и спорт, 1977. С. 225-237.

морфофункциональной организации, ведет к их «запаздыванию» по отношению к динамике тренировочных нагрузок.

Соответственно, следует понимать, что форма воспитания искомых физических качеств в мезоциклах является спиральной с нарастанием сложности выполнения упражнений, их вариативности и длительности. Поэтому для недопущения перетренированности сотрудников следует стремиться не только повышать требования к подготовке сотрудников, но и в некоторых микроциклах снижать их.

В целях контроля работоспособности рекомендуется проводить ортостатическую пробу. Для этого, в утренние часы после сна, необходимо выполнять подсчет частоты сердечных сокращений. Сначала в положении лежа, затем непосредственно в положении стоя. Разница учащения пульса в норме между этими положениями не должна составлять 10-12 ударов. Учащение пульса до 18 ударов также считается удовлетворительным. А учащение пульса более 20 ударов – неудовлетворительным и указывает на недостаточную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы. Это означает, что организм проявляет низкий уровень работоспособности, причиной этого является перетренированность. В связи с чем необходимо увеличить период сверхвосстановления до удовлетворительного состояния.

Микроцикл характеризуется структурой отдельного тренировочного занятия и всего микроцикла (7 дней).

В данном случае каждый микроцикл состоит из шести тренировочных занятий, включая также и восстановительные дни (чаще всего в течение недели). Соответственно, к тренировочным дням относятся: понедельник, вторник, среда, четверг, пятница и суббота. Воскресенье – день отдыха или сверхвосстановления. Микроцикл должен составлять относительно законченный повторяющийся цикл тренировочного процесса.

Факторы, влияющие на структуру микроцикла:

- согласованность процессов утомления и восстановления;
- чередование нагрузок и дней отдыха, в том числе самих нагрузок по объему и интенсивности, как более высоких, так и менее высоких;
- последовательность воспитания физических качеств;
- создание условий восстановления и сверхвосстановления работоспособности сотрудника.

Указанные факторы составляют одну из структурных основ микроцикла тренировки.

Необходимо еще раз подчеркнуть, что существенным фактором, влияющим на структуру микроцикла, является регулярное чередование занятий по воспитанию того либо иного физического качества. Например, скоростно-силовые упражнения, а также упражнения на силовую выносливость, координацию (ловкость), упражнения технического и тактического характера по формированию умений и навыков.

В рамках данного пособия предлагаем следующее распределение тренировочных занятий в микроцикле:

- ПОНЕДЕЛЬНИК – упражнения на координацию (ловкость);
- ВТОРНИК – воспитание статической силовой выносливости, обучение различным видам перемещений в изготовке к стрельбе;
- СРЕДА – воспитание комплексного проявления скоростно-силовых качеств и динамической силовой выносливости, характеризующейся ациклической деятельностью;
- ЧЕТВЕРГ и ПЯТНИЦА – совершенствование приемов самозащиты, задержания и сопровождения, преодоление естественных и искусственных препятствий (они же дни восстановления от физических нагрузок);
- СУББОТА – воспитание динамической силовой выносливости, характеризующейся циклической деятельностью.

Необходимо обратить внимание на то, что, например, во вторник и среду проводятся совмещенные занятия, как по воспитанию физических качеств, так и по обучению различным видам перемещений в изготовке к стрельбе, а в четверг и пятницу – занятия по совершенствованию приемов самозащиты, задержанию и сопровождению, преодолению естественных и искусственных препятствий.

В соответствии с этим микроцикл включает в себя тренировочные занятия по воспитанию физических качеств, одно тренировочное занятие по обучению различным видам перемещений в изготовке к стрельбе, одно тренировочное занятие по обучению приемам самозащиты, задержанию и сопровождению, и одно тренировочное занятие по преодолению естественных и искусственных препятствий.

Соответственно, общее количество тренировочных занятий по воспитанию физических качеств будет составлять: в микроцикле – 5; в мезоцикле – 20; в макроцикле – 60. Количество тренировочных занятий по обучению различным видам перемещений в изготовке к стрельбе, по обучению приемам самозащиты, задержанию и сопровождению, а также по преодолению естественных и искусственных препятствий будет составлять: в микроцикле – по 1; в мезоцикле – по 4; в макроцикле – по 12. На восстановление от физических нагрузок в микроцикле отведено 2 дня (четверг и пятница), поскольку при обучении приемам самозащиты, задержанию и сопровождению, преодолению естественных и искусственных препятствий не требуется значительных физических усилий. Для сверхвосстановления работоспособности сотрудника в микроцикле отведен один день (воскресенье).

При соотношении тренировочных занятий, дней восстановления от физических нагрузок и дней сверхвосстановления работоспособности сотрудника с количеством дней в макроцикле получаем следующий расчет:

- 60 тренировочных занятий по воспитанию физических качеств и 12 тренировочных занятий по обучению различным видам перемещений в изготовке к стрельбе в течение 48 дней;

– 12 тренировочных занятий в течение 12 дней, по обучению приемам самозащиты, задержанию и сопровождению (они же дни восстановления от физических нагрузок);

– 12 тренировочных занятий в течение 12 дней, по преодолению естественных и искусственных препятствий (они же дни восстановления от физических нагрузок);

– 12 дней сверхвосстановления работоспособности сотрудника.

Таким образом, макроцикл, состоящий из 84-х дней ($48+12+12+12$), включает в себя 96 тренировочных занятий ($60+12+12+12$), 24 дня восстановления от физических нагрузок ($12+12$) и 12 дней сверхвосстановления работоспособности сотрудника.

К средствам воспитания физических качеств относятся различные физические упражнения. Благодаря их регулярному выполнению обеспечивается тренированность сотрудников органов внутренних дел. Как уже было отмечено в первой главе, к особенностям процесса воспитания физических качеств у сотрудников органов внутренних дел к действиям в особых условиях относятся их дифференциация по возрастным группам и уровням тренированности.

Физические упражнения – это двигательные действия, а также их совокупности, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям. Под совокупностью двигательных действий понимаются физические упражнения как отдельные двигательные действия, которые могут быть кратковременными и занимать несколько секунд, либо несколько двигательных действий (в рамках физического упражнения). В этом случае отдельные физические упражнения могут длиться несколько минут, а например, при марафонском беге – несколько часов.

Перед выполнением физических упражнений или комплексов необходимо тщательно изучить технику их выполнения. Это наиболее важно при обучении сложным комплексным физическим упражнениям, а также при работе со спортивными снарядами, так как соблюдение техники выполнения упражнений позволит избежать травм и будет способствовать развитию нужных групп мышц.

Выполнению комплексов физических упражнений должна предшествовать качественная разминка. Как правило, она сочетает в себе элементы кардио-, суставных и функциональных упражнений. Для этого выполняется аэробная работа (подготавливается сердечно-сосудистая система), упражнения для разогрева опорно-двигательного аппарата (повышается температура тела в суставах) и упражнения для разогрева тех групп мышц, которые будут задействованы в тренировочном комплексе.

При выполнении физических упражнений, объединенных в комплексы, для воспитания искомых физических качеств рекомендуется применять метод строго регламентированного упражнения, а именно первую и вторую подгруппы соответственно:

– Первая подгруппа «Методы воспитания физических качеств», включающая в себя повторный, круговой и интервальный методы.

Повторный метод характерен неоднократным выполнением упражнений за одно тренировочное занятие с интервалами отдыха до полного восстановления работоспособности организма сотрудника.

Интервальный метод внешне похож на повторный. Характерен жесткими правилами: строгий контроль времени; последующая нагрузка дается на фоне недовосстановления. Метод характерен многократным повторением упражнения через определенные интервалы отдыха. При интервальном методе тренирующее воздействие происходит в момент отдыха. Паузы отдыха устанавливаются с таким расчетом что бы каждая новая нагрузка давалась в стадии неполного восстановления. Интервальный метод в настоящее время используется в большинстве физических упражнений.

Круговой метод характерен чередой упражнений на различные группы мышц для воспитания различных физических качеств. Метод круговой тренировки или серийное повторение подобранных и объединенных в комплексы упражнений предполагает их выполнение в порядке последовательной смены станций. Цикличное повторение упражнений за определенный интервал времени позволяет развить скоростно-силовую работу при выполнении следующих требований: круг считается завершенным только после выполнения всех упражнений в указанной последовательности; отдых между упражнениями 10-15 сек; отдых между кругами две-три минуты; количество повторений одного упражнения от 10 до 30 раз; выполняется не менее трех кругов³¹.

– Вторая подгруппа «Методы обучения двигательным действиям», включающая в себя метод целостно-конструктивного упражнения и расчлененно-конструктивный метод. Данные методы применяются для обучения сложным комплексным физическим упражнениям, а также при работе со спортивными снарядами. Кроме того, указанные методы, как правило, гармонично дополняют друг друга и находят частое применение при отработке боевых приемов борьбы.

Метод целостно-конструктивного упражнения. Является основным методом, который заключается в разучивании двигательных действий в целом. Он позволяет сформировать целостную структуру или целостное представление о данном упражнении. Необходимо понимать, что при помощи данного метода можно разучивать структурно несложные по технике выполнения физические упражнения (например, прыжок в длину с полного приседа или выполнение защитного действия от удара с помощью перемещения). К недостатку данного метода можно отнести неправильную

³¹ Сбитнева О. А. Целесообразное использование метода круговой тренировки в спортивной практике // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 10-1. С. 64-66.

постановку техники выполнения каких-либо элементов упражнения, в связи с чем могут возникать однотипные ошибки.

Расчлененно-конструктивный метод. Данный метод логично дополняет предыдущий. Применим, когда рассматриваются сложные по технике выполнения упражнения (например, упражнение «Бёрпи», выполнение болевого приема загиба руки за спину «рывком» или броска «через бедро»). Поэтому предлагаем разделять упражнения на элементы или фазы и разучивать их отдельно. Это позволяет предотвратить ошибки в сложных частях техники того или иного двигательного действия. К отрицательному моменту данного метода можно отнести тот факт, что после разучивания отдельных элементов или фаз их сложно связать в единое целое, а также сложно выполнить упражнения целиком. Поэтому обучение, если это возможно, целесообразно начинать с целостного выполнения двигательного действия, а затем, в случае необходимости, выделять из него элементы и использовать для их изучения расчлененно-конструктивный метод. Изучение данных элементов должно проходить в максимально сжатые сроки, чтобы оперативно объединить их и использовать уже целостный метод.

В целях воспитания скоростно-силовых качеств сформированы комплексы скоростно-силовых упражнений, распределенных по принципу увеличения сложности выполнения упражнений в каждом последующем комплексе. В представленных комплексах физических упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств началом выполнения упражнения является заранее установленные звуковые сигналы. Звуковыми сигналами могут быть: команда командира голосом, условные сигналы, сигналы свистка.

Каждый представленный комплекс является полноценным и выполняется за одно тренировочное занятие или один комплекс в одном микроцикле.

Комплекс № 1:
1.1. Упражнение «Бег с ускорением на 30 метров»

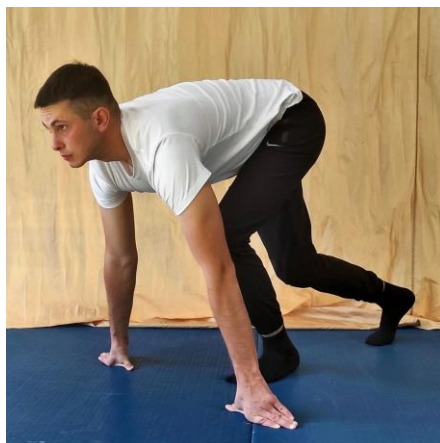


Рис. 1

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – положение с низкого старта у стартовой линии. Толчковая нога у стартовой линии, другая – примерно на один шаг позади.

1. По команде «На старт!» занять статическое положение низкого старта в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике перед линией старта. По команде «Внимание!», разгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах, приподнять таз, корпус подать вперед и перенести тяжесть тела на передистоящую ногу. По команде «Марш!» с усилием оттолкнуться от поверхности передистоящей ногой, одновременно вынести вперед маховую ногу и начать бег (рис. 1).

2. Упражнение заканчивается пробеганием линии финиша.

Основные ошибки: недостаточно устойчивое положение низкого старта; недостаточно сильное отталкивание ногами по команде «Марш»; не соответствие работы рук и ног технике бега на короткие дистанции.

Рекомендуется выполнять три повторения, при выполнении ускорения не закрепощать плечевой корпус, руками осуществлять маховые движения в плечевых суставах вдоль туловища параллельно друг другу, при этом руки должны быть согнуты в локтевых суставах под углом от 90° до 120°; пальцы рук не зажимать в кулак вынося кисть вперед до уровня носа или глаз, а назад отводить плечо отказа, внимание сосредоточить на махе кисти. Колени выносить максимально высоко, после чего осуществлять максимально сильное отталкивание. Бег преимущественно осуществлять на носках. Поскольку техника и скорость работы рук напрямую влияет на работу ног, необходимо руками работать максимально правильно и быстро.

1.2. Упражнение «Прыжковая разножка»



Рис. 2



Рис. 3

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – стойка прямая, ноги врозь на ширине плеч, руки вдоль туловища (рис. 2).

1. Выполнить шаг правой ногой вперед и занять положение разножки (рис. 3).

2. Прыжковым движением вверх произвести смену ног зеркально.

3. Далее продолжить выполнение упражнения.

4. Упражнение заканчивается в исходном положении.

Основные ошибки: ноги ставятся недостаточно широко, таз недостаточно низко, тело наклонено вперед, недостаточно сильный прыжок.

Рекомендуется выполнять три подхода со сменой ног по 12-14 раз, при отталкивании производить быструю смену ног.

1.3. Упражнение «Прыжки в длину с места с полного приседа»



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – стойка прямая, ноги врозь шире плеч, носки и колени развернуты в стороны, спина прямая, руки вдоль туловища (рис. 4).

1. Сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах опуститься вниз в положение полного приседа (рис. 5).

2. Резко разгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах с маховым движением рук вперед выполнить прыжок в длину (рис. 6).

3. Далее продолжить выполнение упражнения.

4. Упражнение заканчивается в исходном положении.

Основные ошибки: ноги на ширине плеч или уже, выполнение приседа неполное, недостаточно сильный прыжок, слабое маховое движение руками (нескорректированное или не выполняется).

Рекомендуется выполнять три подхода по 14-16 прыжков в соответствии с описанием.

1.4. Упражнение «Наклоны вперед из положения лежа на спине»

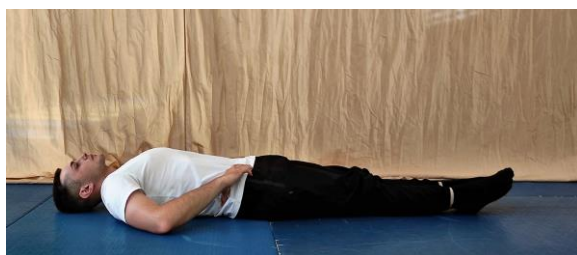


Рис. 7



Рис. 8

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – лежа на спине, руки на поясе, ноги прямо не зафиксированы, пятки касаются пола (рис. 7).

1. Выполнить наклон туловища вперед до касания пальцами рук пальцев ног (рис. 8).

2. Вернуться в исходное положение (коснуться лопатками пола) и продолжить выполнение упражнения.

3. Упражнение заканчивается в исходном положении.

Основные ошибки: при наклоне туловища пальцы рук не касаются пальцев ног, сильное сгибание коленных суставов, отсутствует касание пола лопатками.

Рекомендуется выполнять по три подхода по 14-16 раз в соответствии с описанием. При выполнении упражнения допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах.

Комплекс № 2:

2.1. Упражнение «Бег с ускорением на 60 метров»

Выполнение упражнения аналогично упражнению в п. 1.1. комплекса № 1, но с ускорением на 60 метров. Рекомендуется выполнить два повторения.

2.2. Упражнение «Прыжковая разножка» – см. п. 1.2. комплекса № 1. Рекомендуется выполнить три подхода со сменой ног 14-16 раз за подход.

2.3. Упражнение «Прыжки в длину с места с полного приседа» – см. п. 1.3. комплекса № 1. Рекомендуется выполнить два подхода по 20 прыжков.

2.4. Упражнение «Наклоны вперед из положения лежа на спине» – см. п. 1.4. комплекса № 1. Рекомендуется выполнить три подхода по 15 наклонов.

Комплекс № 3:

3.1. Упражнение «Бег с ускорением на 100 метров»

Выполнение упражнения аналогично упражнению п. 1.1. комплекса № 1, но с ускорением на 100 метров. Рекомендуется выполнить одно повторение.

3.2. «Прыжки вверх с подтягиванием колен к груди»



Рис. 9



Рис. 10

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – см. п. 1.2 (рис. 2) комплекса № 1.

1. Из исходного положения занять положение «полуприсед» и выполнить прыжок вверх, подтянув колени к груди с их кратковременной фиксацией (рис. 9, 10).

2. Вернуться в исходное положение и продолжить выполнение упражнения.

3. Упражнение заканчивается в исходном положении.

Основные ошибки: при выполнении прыжка вверх вместо подтягивания колен к груди пятки подтягиваются к ягодицам, а колени располагаются ниже таза.

Рекомендуется выполнить три подхода по 10 прыжков в соответствии с описанием.

3.3. Упражнение «Прыжковая разножка» – см. п. 1.2. комплекса № 1. Рекомендуется выполнить один подход со сменой ног 28-30 раз.

3.4. Упражнение «Прыжки в длину с места с полного приседа» – см. п. 1.3. комплекса № 1. Рекомендуется выполнить один подход (35 прыжков).

3.5. Упражнение «Наклоны вперед из положения лежа на спине» – см. п. 1.4. комплекса № 1. Рекомендуется выполнить три подхода по 15 наклонов.

Комплекс № 4:

4.1. Упражнение «Бег с ускорением на 100 метров с преодолением препятствий»

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – положение высокого старта у стартовой линии (толчковая нога у стартовой линии, другая – примерно на один шаг позади).

1. Выполнить старт в соответствии с описанием, приведенным в п. 1.1. комплекса № 1.

2. Техника бега схожа с принципами бега на короткие дистанции (см. рекомендации в п. 1.1. комплекса № 1). Особенностью является необходимый резерв сил для преодоления препятствий.

3. Рекомендуемое количество препятствий от 4-х до 6-ти. В качестве препятствий могут использоваться такие элементы, как легкоатлетические барьеры (различной высоты), забор (высота 1-2 м), куб (ребро 40-70 см), ров (~ 50 см) и прочие. Периодически рекомендуется чередовать порядок преодоления препятствий.

4. Упражнение заканчивается пробеганием линии финиша.

Основные ошибки: упражнение выполняется не в полную силу; организм не подготовлен для выполнения данного упражнения.

Рекомендуется выполнять два повторения с предварительным ознакомлением сотрудников с дистанцией.

4.2. Упражнение «Бег с ускорением на 30 метров зигзагом»



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – положение с высокого старта у одного из крайних конусов (фишки). Толчковая нога впереди, другая примерно на один шаг позади (рис. 11).

1. Выполнить старт в соответствии с описанием, приведенным в п. 1.1. комплекса № 1.

2. Техника бега схожа с принципами бега на короткие дистанции. Особенностью является резкая смена направления бега, а также чередование обычного бега с частыми и мелкими шажками. Обегание конуса (фишки) необходимо осуществлять таким образом, чтобы сохранять баланс тела, в связи с чем частота шага должна быть высокой, центр тяжести тела должен быть занижен, таз и бедра напряжены, плечевой пояс полу напряжен, руки произвольно выполняют балансирующие движения. Кроме того, рекомендуется, чтобы нагрузка распределялась равномерно на обе ноги. Тело и голова – прямо с уклоном в правую или левую стороны (рис. 12).

3. Конусы (фишки) в количестве шести штук выставляются в два ряда по три штуки в каждом друг напротив друга на расстоянии между рядами и конусами в ряду по шесть метров (рис. 13). Конусы (фишки) обегаются змейкой слева-направо (или наоборот) вперед и в обратном направлении также змейкой. Это будет являться одним повтором. Периодически рекомендуется изменять расстановку конусов (фишек) и условия выполнения упражнения сохраняя общую дистанцию в 30 метров.

4. Упражнение заканчивается пробеганием конечного конуса (фишки).

Основные ошибки: упражнение выполняется не в полную силу; неправильное распределение нагрузки и баланса; технически неправильное обегание конусов (фишек).

Рекомендуется выполнить три повторения в соответствии с описанием.

4.3. Упражнение «Прыжковая разножка» – см. п. 1.2. комплекса № 1. Рекомендуется выполнить три подхода со сменой ног 5-7 раз.

4.4. Упражнение «Наклоны вперед из положения лежа на спине» – см. п. 1.4. комплекса № 1. Рекомендуется выполнить три подхода по 15 наклонов.

Комплекс № 5:

5.1. Упражнение «Бег с ускорением на 50 метров по пересеченной местности»

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – см. п. 4.1. комплекса № 4.

1. Выполнить старт в соответствии с описанием, приведенным в п. 1.1. комплекса № 1.

2. Техника бега схожа с принципами бега на короткие дистанции. Особенностью является разнообразие поверхностей (травянистая, каменистая, покрытая мхом, болотистая, заснеженная, скользкая и т.п.), а соответственно имеет значение правильная постановка ног, стопы, распределение нагрузки, поиск баланса и быстрое принятие решений о выборе маршрута (см. п. 4.2. комплекса № 4).

3. Маршрут прокладывается преимущественно по прямой (допускаются небольшие отклонения). Указывается место старта и финиша. Сотруднику предоставляется самостоятельное право выбора маршрута преодоления дистанции.

4. Упражнение заканчивается пробеганием линии финиша.

Основные ошибки: упражнение выполняется не в полную силу; неправильное распределение нагрузки и баланса.

Рекомендуется выполнить три повторения, перед выполнением упражнения ознакомить сотрудников с дистанцией.

5.2. Упражнение «Бег с ускорением на 30 метров зигзагом по пересеченной местности»

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение в соответствии с описанием, приведенным в п. 4.2. комплекса № 4.

1. Выполнить старт в соответствии с описанием, приведенным в п. 1.1. комплекса № 1.

2. Техника бега соответствует описанию, приведенному в пп. 4.2. и 5.1. комплексов № 4 и 5 соответственно.

3. За исключением конусов (фишек) местами обегания также могут являться деревья, кустарники и т.п. При выстраивании маршрута необходимо соблюдать принцип зигзага с дистанцией в 30 метров. Периодически рекомендуется изменять маршрут.

4. Упражнение заканчивается пробеганием конечного конуса (фишки).

Основные ошибки характерны при выполнении упражнения, представленного в п. 4.2. комплекса № 4.

Рекомендуется выполнить три повторения, перед выполнением упражнения ознакомить сотрудников с дистанцией.

5.3. Упражнение «Скалолаз»



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – упор лежа (руки на ширине плеч, ноги на расстоянии стопы, упор на ладонные части рук и основание стоп), тело вытянуто в одну линию, пресс напряжен (рис. 14).

1. Прыжковым движением подтянуть колено одной ноги к груди, далее также прыжковым движением произвести зеркальную смену ног и продолжить их чередование (рис. 15, 16).

2. Упражнение заканчивается в исходном положении.

Основные ошибки: таз приподнят слишком высоко, или сильно раскачивается вверх и вниз и не удерживается в одном положении; поясница «провалена» после смены ног.

Рекомендуется выполнить три подхода со сменой ног 16 раз в соответствии с описанием.

5.4. Упражнение «Наклоны вперед из положения лежа на спине» – см. п. 1.4. комплекса № 1. Рекомендуется выполнить три подхода по 15 наклонов.

Комплекс № 6:

6.1. Упражнение «Бег с ускорением на 50 метров по пересеченной местности с преодолением препятствий»

Выполнение упражнения аналогично упражнениям в пп. 4.1. и 5.1. комплексов № 4 и 5 соответственно, но с ускорением на 50 метров. Рекомендуется выполнить два повторения.

6.2. Упражнение «Бег с ускорением на 30 метров по пересеченной местности с гимнастическим мячом в руках»

Выполнение упражнения аналогично упражнению в п. 5.1. комплекса № 5, но с ускорением на 30 метров и с гимнастическим мячом в руках. Рекомендуемый вес гимнастического мяча 5 кг. При выполнении данного упражнения, особенностью является сохранение баланса тела при удержании гимнастического мяча в руках, что достигается тренировкой. Рекомендуется выполнить три повторения.

6.3. Упражнение «Бёрпи» («бурпи»)



Рис. 17

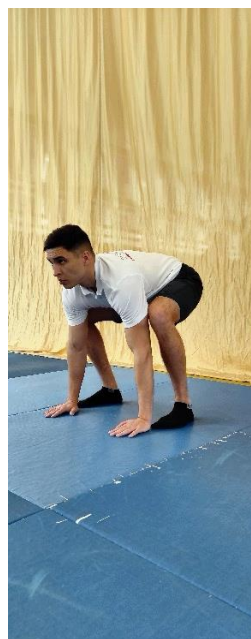


Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – ноги на ширине плеч (позиция для приседа), ширину подобрать таким образом, чтобы было комфортно для перемещения таза (рис. 17).

1. Выполнить наклон туловища вперед, занимая максимально большой угол в тазобедренном суставе, но с ровной спиной. Ладонные части рук поставить на пол как можно ближе к пальцам ног, таким образом, чтобы пальцы рук были направлены прямо от себя. Таз выше плеч (рис. 18). Из этого положения прыжком занять положение «Планка» и, не отжимаясь, лечь на пол (рис. 19). Далее, опираясь на коленные суставы, поднять тело и прыжком (с упором через коленные суставы и стопы) вернуться в положение, из которого занималось положение «Планка» (рис. 20, 21). Из наклона вернуться в исходное положение, сделать небольшой прыжок и хлопок руками над головой и продолжить выполнение упражнения (рис. 22).

2. При выполнении упражнения необходимо:

- при постановке ладонных частей рук на пол необходимо занять «жимовую позицию» (руки поставлены чуть шире ширины грудной клетки, кисть под локтем, локоть прижат к ребрам). Это обеспечит безустанную работу;

- кисти и пальцы рук должны быть несколько разведены, чтобы в момент отталкивания руками не было вращения плеча внутрь и не перегружалась передняя поверхность плечевого сустава и дельтовидные мышцы. Это обеспечивает раскрытую ровную грудь и исключает перегрузку верхней части туловища.

3. Упражнение заканчивается в исходном положении.

Основные ошибки: ноги и руки поставлены не на нужную ширину, после занятия положения «Планка» выполняется отжимание, выполнение прыжка происходит из положения «Планка».

Рекомендуется выполнить три подхода по 10 раз в соответствии с описанием.

6.4. Упражнение «Наклоны вперед из положения лежа на спине» – см. п. 1.4. комплекса № 1. Рекомендуется выполнить три подхода по 15 наклонов.

Комплекс № 7:

7.1. Упражнение «Челночный бег 4×20 метров»



Рис. 23



Рис. 24

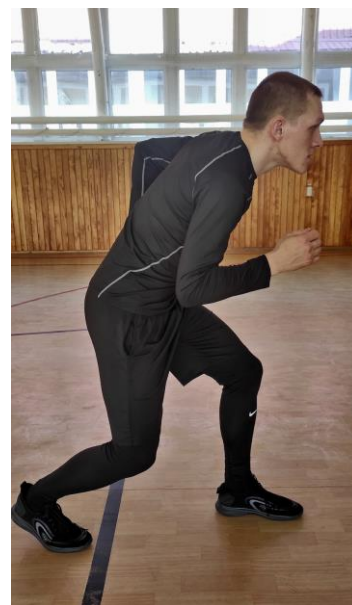


Рис. 25

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение в соответствии с описанием, приведенным в п. 4.1. комплекса № 4.

1. Выполнить старт в соответствии с описанием, приведенным в п. 1.1. комплекса № 1.

2. Техника бега схожа с принципами бега на короткие дистанции. Особенностью является смена направления бега на 180°, в связи с чем организм сотрудника должен быть подготовлен к данному упражнению, в ином случае травмы неизбежны. Перед линией разворота необходимо снизить скорость, выполнить разворот одним из предложенных способов (рис. 23, 24) и продолжить ускорение. При развороте необходимо сохранять баланс тела, в связи с чем рекомендуется распределять нагрузку равномерно на обе ноги, занижить центр тяжести, не напрягать плечевой пояс (рис. 25). После разворота осуществлять максимально быструю работу руками и ногами в соответствии с описанием, приведенным в п. 1.1. комплекса № 1.

3. Упражнение выполняется на ровной поверхности с отмеченной линией старта и разворота.

4. Упражнение заканчивается пробеганием финишной линии (она же линия старта и разворота).

Основные ошибки: упражнение выполняется не в полную силу; неправильное распределение нагрузки и баланса; работа рук и ног, а также разворот

не в соответствии с описанием; неправильно подобрана обувь; пробегание финишной линии не в полную силу.

Рекомендуется выполнить три повторения в соответствии с описанием. Во избежание травм подбирать обувь типа – футзалки (невысокая резиновая подошва, жесткий каркас), в полевых условиях борцы или обувь для трекинга или туризма.

7.2. Упражнение «Приседания с гимнастическим мячом и выбрасыванием его над головой»



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – ноги шире плеч, гимнастический мяч удерживается в согнутых руках на уровне грудной клетки (рис. 26).

1. Выполнить присед ниже параллели бедер с полом, затем выпрямиться и выбросить гимнастический мяч вверх (рис. 27-29).

2. Поймав гимнастический мяч, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение упражнения.

3. Упражнение заканчивается в исходном положении.

Основные ошибки: спина согнута, нога не на полной стопе, пятки не прижаты к полу.

Рекомендуется выполнить три подхода по 10 раз в соответствии с описанием.

7.3. Упражнение «Наклоны вперед из положения лежа на спине» – см. п. 1.4. комплекса № 1. Рекомендуется выполнить три подхода по 15 наклонов.

Комплекс № 8:

8.1. Упражнение «Прыжки вверх с подтягиванием колен к груди» – см. п. 3.2. комплекса № 3. Рекомендуется выполнить три подхода по 10 раз.

8.2. Упражнение «Бёрпи» – см. п. 6.3. комплекса № 6. Рекомендуется выполнить три подхода по 10 раз.

8.3. Упражнение «Приседания с гимнастическим мячом и выбрасыванием его над головой» – см. п. 7.2. комплекса № 7. Рекомендуется выполнить три подхода по 10 раз.

8.4. Упражнение «Наклоны вперед из положения лежа на спине» – см. п. 1.4. комплекса № 1. Рекомендуется выполнить три подхода по 15 наклонов.

Обращаем внимание, что комплексы сформированы и формируются по принципу увеличения сложности выполнения упражнений, объема и интенсивности их выполнения, а также условий применения в практической деятельности. В целях их применения предлагаем следующие методические рекомендации.

Представленные комплексы физических упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств рекомендуется применять в указанной последовательности, а именно один комплекс применяется в каждом последующем микроцикле (с первого по восьмой). Последующие четыре комплекса в микроциклах формирует преподаватель (инструктор), либо сотрудник, проводящий занятия, исходя из степени тренированности сотрудников, их возрастных групп и иных факторов. Этому же принципа необходимо придерживаться и в ходе тренировочных занятий.

При применении комплексов объем нагрузки должен быть средним или ниже среднего, а интенсивность высокая. Важно помнить, что при воспитании скоростно-силовых качеств характер нагрузки является стрессом для организма сотрудника, поэтому преподавателю (инструктору) либо сотруднику, проводящему занятия, в первую очередь необходимо организовать тщательную разминку.

При воспитании скоростно-силовых качеств применим повторный метод, характеризующийся выполнением одного комплекса упражнений за одно тренировочное занятие с интервалами отдыха до полного восстановления работоспособности организма сотрудника. Соответственно, при выполнении комплекса упражнений рекомендуемый период отдыха между упражнениями 10 минут, между подходами в беге с ускорением на 30, 60, 100 метров 2-3 минуты, в челночном беге 10 минут, при выполнении иных упражнений от двух до пяти минут.

Следует обратить внимание на то, что в микроцикле воспитание скоростно-силовых качеств и динамической силовой выносливости, характеризующейся ациклической деятельностью, приходится на один день (среда). Поскольку оба вида физических нагрузок являются анаэробными, их сочетание будет достаточно оптимальным. При моделировании комплекса физических упражнений в одном тренировочном занятии необходимо варьирование нагрузок в следующей последовательности: сначала скоростно-силовые, затем нагрузки на выносливость.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что:

- структура тренировочного процесса по воспитанию физических качеств сотрудников органов внутренних дел к действиям в особых условиях состоит из одного макроцикла (84 дня), трех мезоциклов (по 28 дней каждый), двенадцати микроциклов (по 7 дней каждый). Всего макроцикл состоит из 60-ти тренировочных занятий по воспитанию физических качеств; 24-х тренировочных занятий по обучению приемам самозащиты, задержанию и сопровождению, а также по преодолению естественных и искусственных препятствий (они же дни восстановления от физических нагрузок) и 12-ти дней сверхвосстановления работоспособности сотрудника.

- к средствам и методам воспитания искомых физических качеств сотрудников органов внутренних дел к действиям в особых условиях относятся соответственно различные физические упражнения, повторный, круговой и интервальный методы строго регламентированного упражнения первой подгруппы «Методы воспитания физических качеств»;

- в целях воспитания скоростно-силовых качеств сформировано 8 последовательных комплексов физических упражнений (на 8 тренировочных занятий). Разработка последующих 4-х осуществляется преподавателем (инструктором) либо сотрудником, проводящим занятия, исходя из степени тренированности сотрудников, их возрастных групп и иных факторов.

§ 2. Комплексы физических упражнений для воспитания силовой выносливости

Воспитание силовой выносливости сотрудников органов внутренних дел к действиям в особых условиях, на наш взгляд, наглядней будет представить как систему специализированного применения средств и методов, направленных на воспитание динамической и статической силовой выносливости. Кроме того, данная система также направлена на достижение необходимого результата, а именно на совершенствование волевых качеств, овладение техникой выполнения упражнений и тактикой распределения сил.

Как указывалось в первой главе, тренированность силовой выносливости при выполнении задач в особых условиях является одними из ключевых аспектов в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел. При этом двигательная деятельность может быть ациклической (анаэробной) для кратковременных нагрузок и циклической (аэробной) для длительных нагрузок, а также смешанной. Силовая выносливость отражает способность организма длительно выполнять силовую работу без снижения ее эффективности. Часто для воспитания силовой выносливости применяются отягощения.

Подготовка сотрудников органов внутренних дел по воспитанию силовой выносливости к действиям в особых условиях считается правильной, когда:

- в организме сотрудника происходят положительные анатомо-физиологические изменения;

- на организм сотрудника оказывается оздоровительное влияние;
- процесс подготовки способствует всестороннему физическому развитию сотрудника.

Кроме того, в совокупности подготовка по воспитанию силовой выносливости должна обеспечивать улучшение результатов к периоду откомандирования сотрудников в зону особых условий. Это становится достижимым при соответствии объема и интенсивности тренировочных нагрузок, которые должны согласовываться с возрастными группами сотрудников, со степенью их подготовленности и индивидуальными особенностями организма.

Принимая во внимание актуальность воспитания силовой выносливости сотрудников органов внутренних дел к действиям в особых условиях, а также потребность в разработке стандартов тренировочных программ по объему и интенсивности средств тренировки, практическом проведении тренировочных занятий, необходима структура поурочного планирования тренировочных нагрузок.

Исходя из последовательности распределения тренировочных занятий в микроцикле по воспитанию физических качеств, представленных в предыдущем параграфе, формирование статической силовой выносливости, приходится на вторник, силовой выносливости характеризующейся ациклической деятельностью, – на среду, а воспитание силовой выносливости, характеризующейся циклической деятельностью, – на субботу.

При воспитании статической силовой выносливости применим повторный метод, заключающийся в неоднократном выполнении комплексов за одно тренировочное занятие с интервалами отдыха до полного восстановления работоспособности организма сотрудника. Также рекомендуется применять интервальный метод.

В целях воспитания статической силовой выносливости нами, в отличие от показанной в предыдущем параграфе методики по воспитанию скоростно-силовых качеств, представлен всего один комплекс физических упражнений. Особенностью данного комплекса является дифференциация упражнений для развития «верхних» и «нижних» групп мышц³² или упражнений на «верх» и упражнений на «низ». В комплексе упражнения распределены по принципу увеличения сложности их выполнения.

³² «Верхние» группы мышц – мышцы рук, плеч, грудные мышцы, мышцы спины; «Нижние» группы мышц – мышцы ног, ягодиц, живота.

Комплекс № 1. Статические упражнения для мышц рук, плеч, грудных мышц, мышцы спины («верхние группы мышц»)

1.1. Упражнение «Толчок стены руками»



Рис. 30



Рис. 31

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – на расстоянии шага от стены, стойка ноги врозь на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1. Выполнить шаг правой ногой вперед и согнуть ее в коленном суставе примерно на 30-40°, руки упереть в стену прямо перед собой, спину держать прямо (рис. 30, 31). Перенести вес тела на плечевой корпус и с усилием толкать стену руками. Ощущая изометрическое сокращение мышц рук, плеч, спины и грудных мышц удерживать данное положение.

2. Произвести зеркальную смену ног и продолжить выполнение упражнения.

3. Упражнение заканчивается возвращением в исходное положение и расслаблением мышц.

Основные ошибки: не напрягать не растянутые мышцы.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

1.2. Упражнение «Планка на руках»



Рис. 32

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – упор лежа (руки на ширине плеч, ноги вместе, тело и голова – на одной линии) (рис. 32).

1. Ощущая изометрическое сокращение мышц рук, плеч, спины, грудных мышц, ног и пресса удерживать данное положение.

2. Упражнение заканчивается расслаблением мышц.

Основные ошибки: провисание в пояснице; корпус приподнят вверх; голова опущена вниз или задрана вверх.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

1.3. Упражнение «Планка на предплечьях»



Рис. 33

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – см. п. 1.2. данного комплекса.

1. Перейти в положение планки на предплечьях (руки на предплечьях на ширине плеч, ноги вместе, тело и голова на одной линии) и ощущая изометрическое сокращение мышц рук, плеч, спины, грудных мышц, ног и пресса удерживать данное положение (рис. 33).

2. Упражнение заканчивается возвращением в исходное положение и расслаблением мышц.

Основные ошибки: провисание в пояснице; корпус приподнят вверх.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

1.4. Упражнение «Боковая планка на предплечьях»



Рис. 34

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – см. п. 1.2. данного приложения.

1. Опереться на правое предплечье и стопы таким образом, чтобы голова, тело и ноги сохраняли ровную линию (тело и таз приподняты, ноги прямо, стопа правой ноги ребром опирается о пол, а левая размещена на правой), левая рука на пояснице. Ощущая изометрическое сокращение мышц правого предплечья, плечевого пояса, спины, грудных мышц, ног и пресса удерживать данное положение (рис. 34).

2. Произвести зеркальную смену рук и продолжить выполнение упражнения на левой стороне.

3. Упражнение заканчивается возвращением в исходное положение и расслаблением мышц.

Основные ошибки: провисание в пояснице; голова опущена вниз.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

1.5. Упражнение «Боковая планка на руках»



Рис. 35

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – см. п. 1.2. данного комплекса.

1. Опереться на правую руку и стопы таким образом, чтобы голова, тело и ноги сохраняли ровную линию (тело и таз приподняты, ноги прямо, стопа правой ноги ребром опирается о пол, а левая размещена на правой), левая рука на пояснице. Ощущая изометрическое сокращение мышц правой руки, плечевого пояса, спины, грудных мышц, ног и пресса удерживать данное положение (рис. 35).

2. Произвести зеркальную смену рук и продолжить выполнение упражнения на левой стороне.

3. Упражнение заканчивается возвращением в исходное положение и расслаблением мышц.

Основные ошибки: провисание в пояснице; голова опущена вниз.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

1.6. Упражнение «Обратная планка»



Рис. 36

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – сидя на полу, спина прямая, ноги вместе прямо перед собой, пальцы ног вытянуты, руки прямые в упоре на основаниях ладоней возле таза.

1. Опереться на обе руки и стопы таким образом, чтобы голова, тело и ноги сохраняли ровную линию (тело и таз приподняты, ноги прямо, стопы вместе пятками опираются о пол). Ощущая изометрическое сокращение мышц рук, плечевого пояса, спины, грудных мышц, ног, ягодиц и пресса удерживать данное положение (рис. 36).

2. Упражнение заканчивается возвращением в исходное положение и расслаблением мышц.

Основные ошибки: провисание в пояснице; сгибание ног; голова опущена назад.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

1.7. Упражнение «Лодочка»



Рис. 37

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги вместе прямо перед собой, пальцы ног вытянуты.

1. Поднять руки, чтобы плечевой пояс был максимально приподнят от пола, ноги приподнять на высоту рук, голову удерживать таким образом,

чтобы подбородок касался груди. Ощушая изометрическое сокращение мышц живота, спины, рук, ног, шеи удерживать данное положение (рис. 37).

2. Упражнение заканчивается возвращением в исходное положение и расслаблением мышц.

Основные ошибки: руки, ноги и плечевой пояс недостаточно приподняты; голова откинута назад.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

1.8. Упражнение «Супермен»



Рис. 38

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе прямо, пальцы ног вытянуты.

1. Поднять руки и ноги, чтобы грудь и бедра были максимально приподняты от пола, голову удерживать таким образом, чтобы взгляд был направлен на пальцы рук. Ощушая изометрическое сокращение мышц спины, пресса, рук, ног, шеи, ягодичных мышц удерживать данное положение (рис. 38).

2. Упражнение заканчивается возвращением в исходное положение и расслаблением мышц.

Основные ошибки: руки, ноги и плечевой пояс недостаточно приподняты; голова запрокинута назад.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

1.9. Упражнение «Уголок на пресс»



Рис. 39

Техника выполнения упражнения

Исходное положение – см. п. 1.6. данного комплекса.

1. Поднять руки и ноги на одну высоту. Ноги незначительно согнуты в коленных суставах, пальцы ног вытянуты. Руки вытянуты вперед, спина прямая, голова прямо. Ощущая изометрическое сокращение мышц спины, пресса, бедер, плеч, шеи удерживать данное положение (рис. 39).

2. Упражнение заканчивается возвращением в исходное положение и расслаблением мышц.

Основные ошибки: руки и ноги недостаточно приподняты; позвоночник округлен; голова опущена.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

1.10. Упражнение «Планка на одной руке»



Рис. 40

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – см. п. 1.3. данного комплекса.

1. Вытянуть левую руку вперед и ощущая изометрическое сокращение мышц рук, плеч, спины, грудных мышц, ног и пресса удерживать данное положение (рис. 40).

2. Произвести зеркальную смену рук и продолжить выполнение упражнения.

3. Упражнение заканчивается возвращением в исходное положение и расслаблением мышц.

Основные ошибки: провисание в пояснице; корпус приподнят вверх.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

1.11. Упражнение «Планка на одной ноге»



Рис. 41

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – см. п. 1.3 данного комплекса.

1. Поднять левую ногу немного выше головы и ощущая изометрическое сокращение мышц рук, плеч, спины, грудных мышц, ног, пресса, ягодичных мышц удерживать данное положение (рис. 41).

2. Произвести зеркальную смену ног и продолжить выполнение упражнения.

3. Упражнение заканчивается возвращением в исходное положение и расслаблением мышц.

Основные ошибки: провисание в пояснице; корпус приподнят вверх; нога поднята недостаточно высоко.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

1.12. Упражнение «Охотничья собака»



Рис. 42

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – на четвереньках (стоя на коленях с упором на прямые руки, голова прямо).

1. Вытянуть правую руку вперед и поднять левую ногу и ощущая изометрическое сокращение мышц рук, плеч, спины, грудных мышц, ног, пресса, ягодичных мышц удерживать данное положение (рис. 42).

2. Произвести зеркальную смену рук и ног и продолжить выполнение упражнения.

3. Упражнение заканчивается возвращением в исходное положение и расслаблением мышц.

Основные ошибки: провисание в пояснице; корпус приподнят вверх; нога поднята недостаточно высоко.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

1.13. Упражнение «Планка супермена»



Рис. 43

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – см. п. 1.2. данного комплекса.

1. Вытянуть правую руку вперед и поднять левую ногу и, ощущая изометрическое сокращение мышц рук, плеч, спины, грудных мышц, ног, пресса, ягодичных мышц удерживать данное положение (рис. 43).

2. Произвести зеркальную смену рук и ног и продолжить выполнение упражнения.

3. Упражнение заканчивается возвращением в исходное положение и расслаблением мышц.

Основные ошибки: провисание в пояснице; корпус приподнят вверх; нога поднята недостаточно высоко.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

Комплекс № 2. Статические упражнения для мышц ног, ягодиц, живота («нижние группы мышц»)

2.1. Упражнение «Подъем ног лежа на животе»



Рис. 44

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – лежа на животе, голова опущена и лежит на предплечьях, ноги вместе прямо.

1. Поднять ноги, чтобы бедра были максимально приподняты от пола и согнуты в коленных суставах. Ощущая изометрическое сокращение мышц спины, бицепсов бедер, ягодичных мышц удерживать данное положение (рис. 44).

2. Упражнение заканчивается возвращением в исходное положение и расслаблением мышц.

Основные ошибки: руки, ноги и плечевой пояс недостаточно приподняты; голова запрокинута назад.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

2.2. Упражнение «Выпад»



Рис. 45

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – стойка прямая ноги врозь на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1. Выполнить шаг правой ногой вперед и опустить таз таким образом, чтобы правая нога была согнута в коленном суставе под углом 90° , а левая под углом $90-110^\circ$, спина прямая, голова прямо, руки сцеплены в замок перед грудью. Вес тела распределен на обе ноги. Ощущая изометрическое сокращение мышц ног, спины, ягодичных мышц удерживать данное положение (рис. 45).

2. Произвести зеркальную смену ног и продолжить выполнение упражнения.

3. Упражнение заканчивается возвращением в исходное положение и расслаблением мышц.

Основные ошибки: не удерживается равновесие; нога, находящаяся позади, низко опущена.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

2.3. Упражнение «Подъем ноги на четвереньках вверх»



Рис. 46

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – см. п. 1.12. данного комплекса.

1. Поднять согнутую в коленном суставе левую ногу, таким образом, чтобы пятка была направлена вверх, а бедро было выше параллели пола. Ощущая изометрическое сокращение ягодичных мышц, бицепсов бедер, мышц рук, плеч, спины удерживать данное положение (рис. 46).

2. Произвести зеркальную смену ног и продолжить выполнение упражнения.

3. Упражнение заканчивается возвращением в исходное положение и расслаблением мышц.

Основные ошибки: слишком высоко поднятая стопа.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

Упражнение «Боковой выпад»



Рис. 47

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – см. п. 2.2. данного комплекса.

1. Выполнить широкий шаг правой ногой в сторону и опустить таз таким образом, чтобы правая нога была согнута в коленном суставе под углом 90° , а левая была прямая. Вес тела перенесен на правую ногу, стопы параллельно друг другу, спина прямая, голова прямо, руки на поясе. Ощущая изометрическое сокращение мышц ног, спины, ягодичных мышц удерживать данное положение (рис. 47).

2. Произвести зеркальную смену ног и продолжить выполнение упражнения.

3. Упражнение заканчивается возвращением в исходное положение и расслаблением мышц.

Основные ошибки: таз опущен низко; не удерживается равновесие; спина наклонена вперед.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

2.4. Упражнение «Ласточка»



Рис. 48

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – см. п. 2.2. данного комплекса.

1. Поднять прямые руки вверх и выполнить наклон вперед с одновременным поднятием левой ноги назад вверх, таким образом, чтобы тело, руки и поднятая нога были параллельны полу. Правую ногу, в целях сохранения равновесия, слегка согнуть в коленном суставе. Ощушая изометрическое сокращение мышц ног, рук, спины, ягодичных мышц удерживать данное положение (рис. 48).

2. Произвести зеркальную смену ног и продолжить выполнение упражнения.

3. Упражнение заканчивается возвращением в исходное положение и расслаблением мышц.

Основные ошибки: не удастся удержать равновесие; спина сильно наклонена вперед.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

2.5. Упражнение «Отведение ноги назад стоя»



Рис. 49

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – см. п. 2.2. данного комплекса.

1. Согнуть левую ногу в коленном суставе примерно на 90° и отвести ее назад. В целях сохранения равновесия выполнить небольшой наклон вперед и правую ногу слегка согнуть в коленном суставе, руки сцепить в замок перед грудью, спину и голову держать прямо. Ощушая изометрическое сокращение квадрицепса бедра правой ноги и бицепса бедра левой ноги, ягодичных мышц, мышц спины удерживать данное положение (рис. 49).

2. Произвести зеркальную смену ног и продолжить выполнение упражнения.

3. Упражнение заканчивается возвращением в исходное положение и расслаблением мышц.

Основные ошибки: нога поднята слишком высоко; не удается удерживать равновесие.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

2.6. Упражнение «Подъем ноги вперед»



Рис. 50

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – см. п. 2.2. данного комплекса.

1. Руки на поясе, поднять правую ногу примерно на 45-50° от пола, пальцы ноги натянуть на себя, а пятку от себя. Спину и голову держать прямо, грудь развернуть. В целях сохранения равновесия выполнить небольшой наклон назад. Ощущая натяжение икроножных мышц и бицепсов бедер, а также изометрическое сокращение квадрицепса и ягодичных мышц левой ноги удерживать данное положение (рис. 50).

2. Произвести зеркальную смену ног и продолжить выполнение упражнения.

3. Упражнение заканчивается возвращением в исходное положение и расслаблением мышц.

Основные ошибки: нога поднята слишком высоко; не удерживается равновесие.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

2.7. Упражнение «Подъем на цыпочках»



Рис. 51

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – стойка пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища.

1. Руки вытянуть в стороны и подняться на носки ног, таким образом, чтобы носки оставались врозь, пятки направить друг к другу. Спину и голову держать прямо, грудь развернуть. В целях сохранения равновесия балансировать руками. Ощущая натяжение икроножных мышц и бицепсов бедер, а также изометрическое сокращение квадрицепсов и ягодичных мышц удерживать данное положение (рис. 51).

2. Упражнение заканчивается возвращением в исходное положение и расслаблением мышц.

Основные ошибки: пятки подняты слишком высоко; не удерживается равновесие.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

2.8. Упражнение «Стульчик»



Рис. 52

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – спиной к стене, стойка ноги врозь на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1. Опереться спиной на стену, выполнить полуприсед, руки вытянуть перед собой, спину и голову держать прямо. Ощущая изометрическое сокращение квадрицепсов и ягодичных мышц удерживать данное положение (рис. 52).

2. Упражнение заканчивается возвращением в исходное положение и расслаблением мышц.

Основные ошибки: вместо полуприседа выполнен глубокий присед.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

2.9. Упражнение «Сумо-приседание»



Рис. 53



Рис. 54

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – см. п. 2.2. данного комплекса.

1. Выполнить полуприсед, таким образом, чтобы носки ног и колени были направлены в стороны, а пятки друг к другу. Спину и голову держать прямо, руки сцеплены в замок перед грудью. Ощущая изометрическое сокращение квадрицепсов и ягодичных мышц удерживать данное положение (рис. 53, 54).

2. Упражнение заканчивается возвращением в исходное положение и расслаблением мышц.

Основные ошибки: вместо полуприседа выполнен глубокий присед.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

Представленные примеры физических упражнений по воспитанию статической силовой выносливости позволяют преподавателю (инструктору) либо сотруднику, проводящему занятия, самостоятельно и заблаговременно формировать на их основе комплексы физических упражнений, применяемые в каждом микроцикле. Это необходимо, поскольку, на наш взгляд, решение по формированию комплексов должно приниматься с учетом степени тренированности сотрудников, их возрастных группах и иных факторах.

Преподавателю (инструктору) либо сотруднику, проводящему занятия, необходимо формировать комплексы из представленных упражнений на каждое тренировочное занятие. В начале макроцикла формировать комплекс из двух упражнений (одному на «верх» и одному на «низ»). В последующих микроциклах, по мере тренированности организма, рекомендуется увеличивать длительность выполнения упражнений и количество подходов. Например, по длительности следует выполнять упражнения от 20 секунд по 2 подхода, а при последующей тренированности организма добавляя по 10 секунд в каждом подходе (всего до трех минут). Период отдыха между упражнениями 20-30 секунд, а между подходами 1 минута. Кроме того, необходимо также увеличивать количество упражнений в комплексе, варьировать их по мере увеличения сложности выполнения, а также совмещать их для развития и «верхних» и «нижних» групп мышц. Упражнения необходимо выполнять по принципу от менее сложных к более сложным. В комплекс следует включать до 4-х упражнений. Не следует выполнять комплексы статических упражнений в их совокупности за одно тренировочное занятие по длительности более 20-30 минут.

При воспитании динамической силовой выносливости, характеризующейся как ациклической, так и циклической деятельностью, применимы повторный, круговой и интервальный методы.

В целях воспитания динамической силовой выносливости были сформированы следующие комплексы физических упражнений.

Для ациклической деятельности сформирован один комплекс из 12 физических упражнений.

1.1. Упражнение «Подтягивание Баттерфляй»



Рис. 55



Рис. 56

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – вис на перекладине на фалангах пальцев широким хватом сверху, ноги вытянуты и соединены вместе, тело натянутое (рис. 55).

1. При помощи махового движения бедрами и голеней назад создаем импульс вверх, сгибая руки в локтевых суставах, поднимаем тело к перекладине до положения, при котором подбородок находится выше грифа перекладины (или делаем волну) (рис. 56).

2. После подъема сразу же следует опускание (уход под перекладину), в ней точке зависание делать не нужно, тело непрерывно движется по эллипсу с высокой скоростью от исходного положения и обратно.

3. Упражнение заканчивается в исходном положении.

Основные ошибки: хват перекладины ладонной частью; зависание в верхней точке; отсутствие синхронной работы рук и ног; быстрое наращивание темпа.

Рекомендуется применять данный вид упражнения подготовленным сотрудникам, подтягивающимся полноценно классическим образом от 5 до 10 раз по несколько подходов. Необходимо обладать гибким плечевым суставом, сильными связками и развитыми мышцами.

Сложность выполнения данных подтягиваний заключается в том, что маховые движения бедрами и голеньями, а также сами подтягивания должны быть синхронны. При работе ногами не нужно делать акцент на то, чтобы голень работала хлестко, а наоборот, упражнение необходимо выполнять таким образом, чтобы плечо, тазобедренный сустав, бедро, голень и голеностоп составляли одну зажатую линию и большой длинный рычаг. Должны получаться волнообразные движения. Акцент следует делать на

отработку движения плеча. При подтягивании (сгибании рук) тело перемещается полумесяцем вперед.

1.2. Упражнение «Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях»



Рис. 57



Рис. 58

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – выполнить упор на брусьях на выпрямленных руках (рис. 57).

1. Согнуть руки в локтевых суставах и опуститься вниз до упора (рис. 58).
2. Разгибая руки вернуться в исходное положение и продолжить выполнение упражнения.
3. Упражнение заканчивается в исходном положении.

Основные ошибки: руки не полностью выпрямляются в положении упора на выпрямленных руках.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

1.3. Упражнение «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»



Рис. 59



Рис. 60

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – упор лежа, руки на ширине плеч; плечи, туловище и ноги составляют одну плоскость, ноги и стопы соединены (рис. 59).

1. Согнуть руки в локтевых суставах и опуститься вниз, коснувшись грудью плоскости пола выполнить отжимание и занять исходное положение (рис. 60).

2. Упражнение заканчивается в исходном положении.

Основные ошибки: таз опущен или приподнят; отсутствует касание грудью плоскости пола; касание плоскости пола животом и бедрами.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

1.4. Упражнение «Наклоны вперед из положения лежа на спине»



Рис. 61



Рис. 62

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – положение лежа на спине, руки на поясе, ноги прямо не зафиксированы, пятки касаются пола (рис. 61).

1. Выполнить наклон туловища вперед до касания пальцами рук пальцев ног. При выполнении наклона допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах (рис. 62).

2. Вернуться в исходное положение (коснуться лопатками пола) и продолжить выполнение упражнения.

3. Упражнение заканчивается в исходном положении.

Основные ошибки: при наклоне туловища пальцы рук не касаются пальцев ног, сильное сгибание коленных суставов, отсутствует касание лопатками пола.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

1.5. Упражнение «Подъемы на носки стоя»



Рис. 63



Рис. 64

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – стойка прямая ноги уже плеч, руки на поясе (рис. 63).

1. Выполнить подъем на носки (рис. 64).
2. Вернуться в исходное положение и продолжить выполнение упражнения.
3. Упражнение заканчивается в исходном положении.

Основные ошибки: согнутая спина; запрокинутая назад голова.

Рекомендуется держать прямую осанку, при подъеме на носки сокращать икроножные мышцы, макушку головы тянуть вверх.

1.6. Упражнение «Прыжки на носках»



Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – см. п. 1.5. данного комплекса.

1. Выполнить прыжок вверх (рис. 65).
2. Вернуться в исходное положение и продолжить выполнение упражнения.
3. Упражнение заканчивается в исходном положении.

Основные ошибки: согнутая спина; запрокинутая назад голова.

Рекомендуется при выполнении упражнения держать прямую осанку.

1.7. Упражнение «Прыжковая разножка»



Рис. 66

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – стойка прямая; ноги врозь на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1. Выполнить шаг правой ногой вперед и занять положение разножки (рис. 66).

2. Прыжковым движением вверх произвести смену ног зеркально.

3. Далее продолжить выполнение упражнения.

Основные ошибки: ноги ставятся недостаточно широко, таз недостаточно низко, тело наклонено вперед, недостаточно сильный прыжок.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

1.8. Упражнение «Приседания с шагом в сторону»



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – стойка прямая ноги вместе, руки вдоль туловища (рис. 67).

1. Выполнить широкий шаг правой ногой в сторону, руки перед грудью, согнутые в локтевых суставах и сцеплены в замок (рис. 68).

2. Выполнить приседание под углом 90° (рис. 69).

3. Вернуться в исходное положение и продолжить выполнение упражнения зеркально в левую сторону.

4. Упражнение заканчивается в исходном положении.

Основные ошибки: ноги ставятся недостаточно широко; таз недостаточно низко либо провален; тело наклонено вперед; носки ног направлены в разные стороны; стопы не параллельно друг другу.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

1.9. Упражнение «Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине с отягощением»



Рис. 70



Рис. 71

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – вис на перекладине с отягощением (жилет с рекомендуемой массой от 5 до 10 кг) хватом сверху, ноги вытянуты и соединены вместе, тело натянутое (рис. 70).

1. Выполнить сгибание рук в локтевых суставах и подтянуться к перекладине до положения, при котором подбородок находится выше грифа перекладины (рис. 71).

2. Выполнить разгибание рук в локтевых суставах и вернуться в исходное положение.

3. Продолжить выполнение упражнения.

4. Упражнение заканчивается в исходном положении.

Основные ошибки: зависание в верхней точке; отсутствие синхронной работы рук.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

1.10. Упражнение «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением»



Рис. 72



Рис. 73

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – упор лежа с отягощением (жилет с рекомендуемой массой от 5 до 10 кг), руки на ширине плеч; плечи, туловище и ноги составляют одну плоскость, ноги и стопы вместе (рис. 72).

1. Согнуть руки в локтевых суставах и опуститься вниз, коснувшись жилетом плоскости пола выполнить отжимание и занять исходное положение (рис. 73).

2. Упражнение заканчивается в исходном положении.

Основные ошибки: таз опущен или приподнят; отсутствует касание грудью плоскости пола; касание плоскости пола животом и бедрами.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

1.11. Упражнение «Подъемы на носки стоя с отягощением»



Рис. 74



Рис. 75

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – стойка прямая с отягощением (жилет с рекомендуемой массой от 5 до 10 кг), ноги уже плеч, руки перед грудью согнуты в локтевых суставах и сцеплены в замок (рис. 74).

1. Выполнить подъем на носки (рис. 75).
2. Вернуться в исходное положение и продолжить выполнение упражнения.
3. Упражнение заканчивается в исходном положении.

Основные ошибки: согнутая спина; запрокинутая назад голова.

Рекомендуется держать прямую осанку, при подъеме на носки сокращать икроножные мышцы, макушку головы тянуть вверх.

1.12. Упражнение «Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с отягощением»

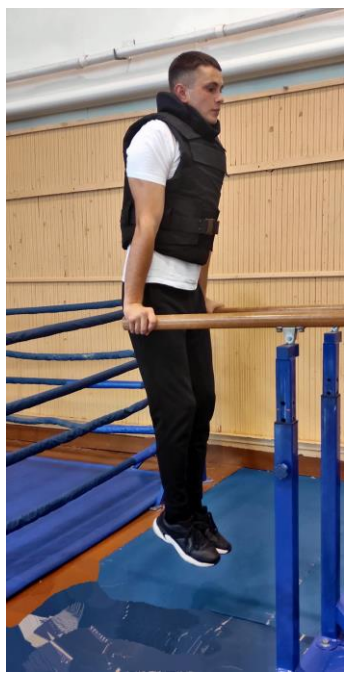


Рис. 76



Рис. 77

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – упор на брусьях с отягощением (жилет с рекомендуемой массой от 5 до 10 кг) (рис. 76).

1. Согнуть руки в локтевых суставах и опуститься вниз до упора (рис. 77).
2. Разгибая руки в локтевых суставах вернуться в исходное положение и продолжить выполнение упражнения.
3. Упражнение заканчивается в исходном положении.

Основные ошибки: руки не полностью выпрямляются в положении упора на выпрямленных руках.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

Кроме того, данный комплекс рекомендуется дополнять играми, например, в мини футбол и в регби.

Представленные примеры физических упражнений, а также игры позволят преподавателю (инструктору) либо сотруднику, проводящему занятия, самостоятельно и заблаговременно формировать из них комплексы физических упражнений, применяемые в каждом микроцикле. Необходимость этого обусловлена степенью тренированности сотрудников, их возрастными группами и иными факторами.

Кроме того, ациклическая деятельность характерна для кратковременных нагрузок, а следовательно, осуществляется в анаэробном режиме работы мышц (без доступа кислорода). Поэтому при применении методов воспитания физических качеств объем нагрузки должен быть средним или ниже среднего, а интенсивность высокая.

Преподавателю (инструктору) либо сотруднику, проводящему занятия, в первую очередь необходимо проводить тщательную разминку. Далее формировать комплексы из представленных упражнений, на каждое тренировочное занятие. В начале макроцикла формировать комплекс из двух-трех упражнений на выбор (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища, подъемы на носки, прыжки на носках, классическое приседание, приседания с шагами). Рекомендуемое время выполнения упражнения и период отдыха между упражнениями 20-30 секунд. В случае выполнения нескольких комплексов подряд период отдыха между комплексами одна или полторы минуты. В последующих микроциклах, по мере тренированности организма, рекомендуется увеличивать длительность выполнения упражнений до 60 секунд, а период отдыха оставлять прежний. Лицу, проводящему занятия, необходимо варьировать методы воспитания.

Критерием тренированности будет являться количество повторений в последующих подходах, которое не должно снижаться, поскольку организм в процессе тренировки уже адаптирован к нагрузкам. А это говорит о том, что в мышечной ткани накоплен креатин фосфат.

Наиболее сложные силовые упражнения (упражнения с отягощением, такие как подъем на носках, приседания, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях) рекомендованы для сотрудников с высоким уровнем физической подготовленности. Упражнения с отягощением выполняются методом повторных усилий от 12 до 20 повторений с преодолением непредельного сопротивления до значительного утомления или «до отказа», а также методом круговой тренировки.

Как уже было отмечено, в микроцикле воспитание динамической силовой выносливости, характеризующейся ациклической деятельностью, и воспитание скоростно-силовых качеств приходится на один день (среда). Несмотря на то, что их сочетание достаточно гармонично, варьирование нагрузки необходимо применять в следующей последовательности: сначала скоростно-силовые, затем нагрузки на выносливость.

Игры как средство воспитания скоростно-силовых качеств в проявлении ациклической деятельности (в нашем случае в качестве примера приведены «Мини футбол» и «Регби») также хорошо сочетаются с данными видами нагрузок. В этом случае нагрузку в одном тренировочном занятии необходимо распределить в следующей последовательности: сначала игра, затем комплексы на воспитание скоростно-силовых качеств. При этом нагрузка характеризуется высокой интенсивностью и средним (ниже среднего) объемом. Безусловным плюсом игры является наличие эмоционального аспекта. Это снимает нервно-психическое напряжение и позволяет проявить максимальные возможности организма.

Подводя итог, необходимо отметить, что тренировки с высокой интенсивностью, всегда являются стрессом для организма. Поэтому помимо тщательной разминки предварительно нужно провести опрос, в ходе которого установить состояние здоровья сотрудников, наличие различного рода травм и хирургических вмешательств (в период до обучения, в настоящее время или запланированных). Также при опросе необходимо обратить внимание на наличие признаков варикоза (тяжесть в ногах, сильная усталость в конце дня, отеки ног, сосудистые звездочки, ночные судороги в ногах и болевые ощущения) или иных болезней вен. При установлении данных фактов следует рекомендовать сотрудникам обратиться в лечебно-профилактическое учреждение, а в случае дальнейшего участия в тренировочном процессе преподавателю необходимо строго дозировать нагрузку, осуществлять контроль методом педагогического наблюдения, опроса, беседы.

Комплексы физических упражнений для циклической деятельности

Комплекс № 1.

1.1. Упражнение «Оздоровительная ходьба»

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – стойка прямая; ноги врозь шире плеч, руки вдоль туловища.

1. Начиная и продолжая ходьбу стопу необходимо ставить с пятки на носок, одна нога постоянно контактирует с поверхностью, руки двигаются в плечевых суставах вперед-назад, соблюдается принцип – левая рука, правая нога и наоборот. Плечевой корпус расслаблен, грудь вперед, плечи отведены слегка назад и вниз, пресс слегка напряжен, спина прямая, голова и взгляд прямо, руки согнуты в локтевых суставах примерно под 90°, пальцы рук произвольно (но не зажаты в кулак).

2. Скорость ходьбы 6-7 километров в час, с оптимальной для сотрудника частотой сердечных сокращений³³ 120-130 ударов в минуту. Рекомендуемая дистанция 1-2 километра.

³³ Далее – ЧСС

3. Дыхание полное или грудобрюшное, ритмичное – на 2-3 шага вдох, на 3-4 – выдох. Вдох рекомендуется делать через нос, а выдох через рот.

4. Упражнение заканчивается после выполнения одного повторения.

Основные ошибки: техника работы рук и ног не соответствует описанию; согнутая спина; высокая скорость ходьбы; ЧСС выше оптимальной; отдышка.

Рекомендуется выполнять упражнение через 1,5-2 часа после приема пищи, использовать удобную обувь, в жаркую погоду надевать головной убор, при возникновении отдышки выполнить дыхательные упражнения. Необходимо понимать, что оптимальная ЧСС при физических нагрузках для всех возрастов должна составлять 75-80 % от максимальной ЧСС при предельных нагрузках. Расчет максимальной ЧСС производится по формуле: $208 - (0,7 \times \text{возраст})$. Если при беге оптимальная ЧСС высокая, необходимо замедлить темп.

1.2. Упражнение «Подъемы на носки стоя» – см. п. 1.5. комплекса физических упражнений для воспитания динамической силовой выносливости посредством осуществления ациклической деятельности.

1.3. Упражнения на выбор:

1.3.1. «Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине»



Рис. 78



Рис. 79

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху, ноги вытянуты и соединены вместе, тело натянутое (рис. 1).

1. Выполнить сгибание рук в локтевых суставах и подтянуться к перекладине до положения, при котором подбородок находится выше грифа перекладины (рис. 2).

2. Выполнить разгибание рук в локтевых суставах и вернуться в исходное положение.

3. Продолжить выполнение упражнения.

4. Упражнение заканчивается в исходном положении.

Основные ошибки: зависание в верхней точке; отсутствие синхронной работы рук.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

1.3.2. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» – см. п. 1.3. комплекса физических упражнений для воспитания динамической силовой выносливости посредством осуществления ациклической деятельности.

1.3.3. «Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях» – см. п. 1.2. комплекса физических упражнений для воспитания динамической силовой выносливости посредством осуществления ациклической деятельности.

1.4. Упражнение «Гиперэкстензия»



Рис. 80



Рис. 81

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – положение лежа на животе, руки сцеплены за спиной, взгляд и голова прямо, ноги на ширине плеч или шире, носками ног упереться в пол (рис. 80).

1. На выдохе поднять корпус расправив грудь и плечи, локти отвести назад, лопатки свести, запрокинуть голову и зафиксировать данное положение на 1-2 сек. и вернуться в исходное положение (рис. 81).

2. Продолжить выполнение упражнения.

3. Упражнение заканчивается в исходном положении.

Основные ошибки: высокий темп; переразгибание позвоночника; стопы отрываются от пола.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

1.5. Упражнение «Наклоны вперед из положения лежа на спине» – см. п. 1.4. первого комплекса физических упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.

Комплекс № 2

2.1. Упражнение «Сочетание оздоровительной ходьбы и медленного бега»

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – см. п. 1.1 комплекса № 1.

1. Оздоровительная ходьба – см. п. 1.1 комплекса № 1.

2. Для медленного бега характерен равномерный средний темп или темп ниже среднего (бег трусцой). Особенностью является короткая или отсутствующая фаза полета. Плечевой корпус расслаблен, грудь вперед, плечи отведены слегка назад и вниз, пресс слегка напряжен, спина прямая, голова и взгляд прямо, руки согнуты в локтевых суставах примерно под 90°, пальцы рук произвольно (но не зажаты в кулак). Скорость бега 7-9 километров в час, с оптимальной ЧСС 130-140 ударов в минуту. Рекомендуемая дистанция – три километра. Дыхание полное или грудобрюшное, ритмичное – на 2-3 шага вдох, на 3-4 выдох. Вдох рекомендуется делать через нос, а выдох – через рот.

3. Сочетание оздоровительной ходьбы и медленного бега в большей степени является индивидуальным процессом. Рекомендуется чередовать интервалы ходьбы и бега в соотношении 50×50, далее увеличивать оба интервала. В последующем увеличивать интервалы бега, а интервалы ходьбы сокращать. Например, интервалы бега и ходьбы по две минуты. Выполнить по пять повторов каждого интервала. Далее можно увеличить количество повторов каждого интервала до восьми минут. После интервалы бега увеличить до трех минут, а интервалы ходьбы не увеличивать. Потом интервал ходьбы сократить до одной минуты. Далее интервалы бега увеличить до пяти минут, а ходьбы до двух минут. В результате интервал бега должен в пять раз превышать интервал ходьбы. Например, два повторения по пятнадцать минут бега и трех минут ходьбы.

Интервалы оздоровительной ходьбы должны быть выдержаны в таком темпе, чтобы ЧСС снижалась до оптимальной, и сотрудник чувствовал себя комфортно. Маркером натренированности сотрудника, является то, что темп бега и ходьбы растет, а ЧСС остается прежним или снижается.

4. Упражнение заканчивается после выполнения необходимого количества повторений за тренировку.

Основные ошибки и рекомендации – см. п. 1.1 комплекса № 1.

2.2. Упражнение «Подъемы на носки стоя» – см. п. 1.5. комплекса физических упражнений для воспитания динамической силовой выносливости посредством осуществления ациклической деятельности.

2.3. Упражнения на выбор:

2.3.1. «Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине» – см. п. 1.3.1 комплекса № 1.

2.3.2. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» – см. п. 1.3. комплекса физических упражнений для воспитания динамической силовой выносливости посредством осуществления ациклической деятельности.

2.3.3. «Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях» – см. п. 1.2. комплекса физических упражнений для воспитания динамической силовой выносливости посредством осуществления ациклической деятельности.

2.4. Упражнение «Приседания с шагом в сторону» – см. п. 1.8. комплекса физических упражнений для воспитания динамической силовой выносливости посредством осуществления ациклической деятельности.

2.5. Упражнение «Гиперэкстензия» – см. п. 1.4. комплекса № 1.

2.6. Упражнение «Наклоны вперед из положения лежа на спине» – см. п. 1.4. первого комплекса физических упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.

Комплекс № 3

3.1. Упражнение «Медленный бег» – см. п. 2.1 комплекса № 1.

3.2. Упражнения на выбор:

3.2.1. «Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине» – см. п. 1.3.1 комплекса № 1.

3.2.2. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» – см. п. 1.3. комплекса физических упражнений для воспитания динамической силовой выносливости посредством осуществления ациклической деятельности.

3.2.3. «Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях» – см. п. 1.2. комплекса физических упражнений для воспитания динамической силовой выносливости посредством осуществления ациклической деятельности.

3.3. Упражнение «Сумо-приседания»



Рис. 82



Рис. 83

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – стойка прямая ноги врозь шире плеч, носки и колени развернуты в стороны, руки перед грудью согнуты в локтевых суставах и сцеплены в замок (рис. 82).

1. Сгибая ноги в коленных суставах присесть, чтобы бедра были параллельны полу (рис. 83).

2. Вернуться в исходное положение и продолжить выполнение упражнения.

3. Упражнение заканчивается в исходном положении.

Основные ошибки: согнутая спина; запрокинутая назад голова.

Рекомендуется при выполнении упражнения держать прямую осанку.

3.4. Упражнение «Сумо-приседания с отягощением»



Рис. 84



Рис. 85

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – стойка прямая с отягощением (жилет с рекомендуемой массой от 5 до 10 кг), ноги врозь шире плеч, носки и колени развернуты в стороны, руки перед грудью согнуты в локтевых суставах и сцеплены в замок (рис. 84).

1. Сгибая ноги в коленных суставах присесть, чтобы бедра были параллельны полу (рис. 85).

2. Вернуться в исходное положение и продолжить выполнение упражнения.

3. Упражнение заканчивается в исходном положении.

Основные ошибки: согнутая спина; запрокинутая назад голова.

Рекомендуется при выполнении упражнения держать прямую осанку.

3.5. Упражнение «Гиперэкстензия» – см. п. 1.4. комплекса № 1.

3.6. Упражнение «Наклоны вперед из положения лежа на спине» – см. п. 1.4. первого комплекса физических упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.

Комплекс № 4

4.1. Упражнение «Медленный бег» – см. п. 2.1. комплекса № 2.

4.2. Упражнения на выбор:

4.2.1. «Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине» – см. п. 1.3.1 комплекса № 1.

4.2.2. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» – см. п. 1.3. комплекса физических упражнений для воспитания динамической силовой выносливости посредством осуществления ациклической деятельности.

4.2.3. «Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях» – см. п. 1.2. комплекса физических упражнений для воспитания динамической силовой выносливости посредством осуществления ациклической деятельности.

4.3. Упражнение «Приседания с шагом в сторону» – см. п. 1.8. комплекса физических упражнений для воспитания динамической силовой выносливости посредством осуществления ациклической деятельности.

4.3. Упражнение «Приседания с шагом в сторону с отягощением»



Рис. 86



Рис. 87



Рис. 88

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – стойка прямая с отягощением (жилет с рекомендуемой массой от 5 до 10 кг), ноги врозь шире плеч, руки вдоль туловища (рис. 86).

1. Выполнить широкий шаг правой ногой в сторону, руки перед грудью, согнутые в локтевых суставах и сцеплены в замок (рис. 87).

2. Выполнить приседание под углом 90° (рис. 88).

3. Вернуться в исходное положение и продолжить выполнение упражнения уже с широким шагом левой ноги в сторону.

4. Упражнение заканчивается в исходном положении.

Основные ошибки: ноги ставятся недостаточно широко; таз недостаточно низко либо провален; тело наклонено вперед; носки ног направлены в разные стороны; стопы не параллельно друг другу.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием.

4.5. Упражнение «Гиперэкстензия» – см. п. 1.4. комплекса № 1.

4.6. Упражнение «Наклоны вперед из положения лежа на спине» – см. п. 1.4. первого комплекса физических упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.

Комплекс № 5

5.1. Упражнение «Кроссовый бег»

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – стойка прямая; ноги – врозь шире плеч, руки – вдоль туловища.

1. Начиная и продолжая бег, в зависимости от поверхности и ландшафта земли, нога в большей степени ставится на полную стопу или с пятки на носок. Присутствует фаза полета, руки двигаются в плечевых суставах вперед-назад, соблюдается принцип – левая рука, правая нога и наоборот. Плечевой корпус расслаблен, пресс слегка напряжен, голова и взгляд прямо, руки согнуты в локтевых суставах примерно под 90°, пальцы рук – произвольно (но не зажаты в кулак).

2. Скорость бега 15-25 километров в час, с оптимальной для сотрудника ЧСС 130-150 ударов в минуту. Рекомендуемая дистанция 5-10 километров.

3. Дыхание смешанное, на два шага вдох и на два выдох. Вдох рекомендуется делать через нос, а выдох – через рот. При увеличении темпа частота дыхания возрастает, поэтому вдох на один шаг, а выдох на два шага.

4. Упражнение заканчивается после выполнения одного повторения.

Основные ошибки: техника работы рук и ног не соответствует описанию; ЧСС выше оптимальной; отдышка.

Рекомендуется выполнять упражнение через 1,5-2 часа после приема пищи, использовать удобную обувь, в жаркую погоду надевать головной убор, при возникновении отдышки снизить темп. Оптимальная ЧСС – 75-80% от максимальной ЧСС.

5.2. Упражнения на выбор:

5.2.1. «Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине» – см. п. 1.3.1 данного комплекса.

5.2.2. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» – см. п. 1.3. комплекса физических упражнений для воспитания динамической силовой выносливости посредством осуществления ациклической деятельности.

5.2.3. «Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях» – см. п. 1.2. комплекса физических упражнений для воспитания динамической силовой выносливости посредством осуществления ациклической деятельности.

5.3. Упражнение «Сумо-приседания» – см. п. 3.3. данного комплекса.

5.4. Упражнение «Сумо-приседания с отягощением» – см. п. 3.4. данного комплекса.

5.5. Упражнение «Гиперэкстензия» – см. п. 1.4. данного комплекса.

5.6. Упражнение «Наклоны вперед из положения лежа на спине» – см. п. 1.4. первого комплекса физических упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.

Комплекс № 6

6.1. Упражнение «Кроссовый бег» – см. п. 5.1. комплекса № 5.

6.2. Упражнения на выбор:

6.2.1. «Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине» – см. п. 1.3.1 комплекса № 1.

6.2.2. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» – см. п. 1.3. комплекса физических упражнений для воспитания динамической силовой выносливости посредством осуществления ациклической деятельности.

6.2.3. «Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях» – см. п. 1.2. комплекса физических упражнений для воспитания динамической силовой выносливости посредством осуществления ациклической деятельности.

6.3. Упражнение «Приседания с шагом в сторону» – см. п. 1.8. комплекса физических упражнений для воспитания динамической силовой выносливости посредством осуществления ациклической деятельности.

6.4. Упражнение «Приседания с шагом в сторону с отягощением» – см. п. 4.4. комплекса № 1.

6.5. Упражнение «Гиперэкстензия» – см. п. 1.4. комплекса № 1.

6.6. Упражнение «Наклоны вперед из положения лежа на спине» – см. п. 1.4. первого комплекса физических упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.

Комплекс № 7

7.1. Упражнение «Ходьба с непредельными отягощениями»

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – стойка прямая с отягощением (например, бронжилет с рекомендуемой массой от 5 до 10 кг и автомат), ноги врозь на ширине плеч.

1. Начиная и продолжая ходьбу, ногу необходимо ставить на полную стопу, при этом обе ноги постоянно контактируют с поверхностью, спина прямая, руки произвольно или удерживают снаряжение. Плечевой корпус расслаблен, пресс слегка напряжен.

2. Скорость ходьбы 3-4 километров в час, с оптимальной для сотрудника ЧСС 120-130 ударов в минуту. Рекомендуемая дистанция 2-3 километра.

3. Дыхание полное или грудобрюшное, ритмичное – на 2-3 шага вдох, на 3-4 выдох. Вдох рекомендуется делать через нос, а выдох – через рот.

4. Упражнение заканчивается после выполнения одного повторения.

Основные ошибки: согнутая спина; высокая скорость ходьбы; ЧСС выше оптимальной; отдышка.

Рекомендуется выполнять упражнение через 1,5-2 часа после приема пищи, использовать удобную обувь, в жаркую погоду одевать головной убор, при возникновении отдышки снизить темп. Оптимальная ЧСС 75-80 % от максимальной ЧСС.

7.2. Упражнения на выбор:

7.2.1. «Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине» – см. п. 1.3.1. комплекса № 1.

7.2.2. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» – см. п. 1.3. комплекса физических упражнений для воспитания динамической силовой выносливости посредством осуществления ациклической деятельности.

7.2.3. «Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях» – см. п. 1.2. комплекса физических упражнений для воспитания динамической силовой выносливости посредством осуществления ациклической деятельности.

7.3. Упражнение «Сумо-приседания» – см. п. 3.3 комплекса № 3.

7.4. Упражнение «Гиперэкстензия» – см. п. 1.4 комплекса № 1.

7.5. Упражнение «Наклоны вперед из положения лежа на спине» – см. п. 1.4. первого комплекса физических упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.

Комплекс № 8

8.1. Упражнение «Ходьба с неопредельными отягощениями» – см. п. 7.1. комплекса № 7. Рекомендуемая дистанция – 3-4 километра.

8.2. Упражнения на выбор:

8.2.1. «Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине» – см. п. 1.3.1 комплекса № 1.

8.2.2. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» – см. п. 1.3. комплекса физических упражнений для воспитания динамической силовой выносливости посредством осуществления ациклической деятельности.

8.2.3. «Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях» – см. п. 1.2. комплекса физических упражнений для воспитания динамической силовой выносливости посредством осуществления ациклической деятельности.

8.3. Упражнение «Приседания с шагом в сторону» – см. п. 1.8. комплекса физических упражнений для воспитания динамической силовой выносливости посредством осуществления ациклической деятельности.

8.4. Упражнение «Гиперэкстензия» – см. п. 1.4 комплекса № 1.

8.5. Упражнение «Наклоны вперед из положения лежа на спине» – см. п. 1.4. первого комплекса физических упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.

Комплекс № 9

9.1. Упражнение «Ходьба с неопредельными отягощениями» – см. п. 7.1 комплекса № 7. Рекомендуемая дистанция – 4-5 километров.

9.2. Упражнения на выбор:

9.2.1. «Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине» – см. п. 1.3.1 комплекса № 1.

9.2.2. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» – см. п. 1.3. комплекса физических упражнений для воспитания динамической силовой выносливости посредством осуществления ациклической деятельности.

9.2.3. «Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях» – см. п. 1.2. комплекса физических упражнений для воспитания динамической силовой выносливости посредством осуществления ациклической деятельности.

9.3. Упражнение «Сумо-приседания» – см. п. 3.3. комплекса № 3.

9.4. Упражнение «Гиперэкстензия» – см. п. 1.4. комплекса № 1.

9.5. Упражнение «Наклоны вперед из положения лежа на спине» – см. п. 1.4. первого комплекса физических упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.

Комплекс № 10

10.1. Упражнение «Медленный бег с непредельными отягощениями»

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – см. п. 7.1 комплекса № 7.

1. Начиная и продолжая бег, нога ставится на полную стопу, одна или обе ноги постоянно контактируют с поверхностью, короткая фаза полета, спина прямая, руки произвольно или удерживают снаряжение. Плечевой корпус расслаблен, пресс слегка напряжен.

2. Скорость бега 4-5 километров в час, с оптимальной для сотрудника ЧСС 120-130 ударов в минуту. Рекомендуемая дистанция 2-3 километра.

3. Дыхание полное или грудобрюшное, ритмичное – на 2-3 шага вдох, на 3-4 выдох. Вдох рекомендуется делать через нос, а выдох через рот.

4. Упражнение заканчивается после выполнения одного повторения.

Основные ошибки: согнутая спина; высокий темп; ЧСС выше оптимальной; отдышка.

Рекомендуется выполнять упражнение через 1,5-2 часа после приема пищи, использовать удобную обувь, в жаркую погоду одевать головной убор, при возникновении отдышки снизить темп. Оптимальная ЧСС 75-80 % от максимальной ЧСС.

10.2. Упражнения на выбор:

10.2.1. «Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине» – см. п. 1.3.1 комплекса № 1.

10.2.2. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» – см. п. 1.3. комплекса физических упражнений для воспитания динамической силовой выносливости посредством осуществления ациклической деятельности.

10.2.3. «Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях» – см. п. 1.2. комплекса физических упражнений для воспитания динамической силовой выносливости посредством осуществления ациклической деятельности.

10.3. Упражнение «Сумо-приседания» – см. п. 3.3 комплекса № 3.

10.4. Упражнение «Гиперэкстензия» – см. п. 1.4 комплекса № 1.

10.5. Упражнение «Наклоны вперед из положения лежа на спине» – см. п. 1.4. первого комплекса физических упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.

Комплекс № 11

11.1. Упражнение «Медленный бег с неопредельными отягощениями» – см. п. 10.1. комплекса № 10. Рекомендуемая дистанция 3-4 километра.

11.2. Упражнения на выбор:

11.2.1. «Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине» – см. п. 1.3.1. комплекса № 1.

11.2.2. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» – см. п. 1.3. комплекса физических упражнений для воспитания динамической силовой выносливости посредством осуществления ациклической деятельности.

11.2.3. «Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях» – см. п. 1.2. комплекса физических упражнений для воспитания динамической силовой выносливости посредством осуществления ациклической деятельности.

11.3. Упражнение «Приседания с шагом в сторону» – см. п. 1.8. комплекса физических упражнений для воспитания динамической силовой выносливости посредством осуществления ациклической деятельности.

11.4. Упражнение «Гиперэкстензия» – см. п. 1.4. комплекса № 1.

11.5. Упражнение «Наклоны вперед из положения лежа на спине» – см. п. 1.4. первого комплекса физических упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.

Комплекс № 12

12.1. Упражнение «Медленный бег с неопредельными отягощениями» – см. п. 10.1. комплекса № 10. Рекомендуемая дистанция 4-5 километров.

12.2. Упражнения на выбор:

12.2.1. «Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине» – см. п. 1.3.1. комплекса № 1.

12.2.2. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» – см. п. 1.3. комплекса физических упражнений для воспитания динамической силовой выносливости посредством осуществления ациклической деятельности.

12.2.3. «Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях» – см. п. 1.2. комплекса физических упражнений для воспитания динамической силовой выносливости посредством осуществления ациклической деятельности.

12.3. Упражнение «Сумо-приседания» – см. п. 3.3. комплекса № 3.

12.4. Упражнение «Гиперэкстензия» – см. п. 1.4. комплекса № 1.

12.5. Упражнение «Наклоны вперед из положения лежа на спине» – см. п. 1.4. первого комплекса физических упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.

Представленные комплексы физических упражнений для воспитания динамической силовой выносливости посредством выполнения ациклической деятельности рекомендуется применять в указанной последовательности, а именно один комплекс применяется в каждом последующем микроцикле.

Циклическая деятельность характерна для длительных нагрузок, а следовательно, протекает в аэробном режиме работы мышц (с доступом

кислорода). Поэтому при применении методов воспитания физических качеств объем нагрузки должен быть высоким, а интенсивность средняя или ниже среднего.

Такие упражнения, как подъемы на носки стоя, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, гиперэкстензия, наклоны вперед из положения лежа на спине, приседание с шагом в сторону, сумо-приседания, а также упражнения с отягощением, необходимо выполнять с таким количеством повторений в одном подходе, чтобы они составляли 60-70 % от максимального количества повторений, которые может выполнить сотрудник в одном упражнении без искажения техники выполнения упражнения. Период отдыха между упражнениями – одна или полторы минуты.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что:

- в целях воспитания статической силовой выносливости в качестве средств воспитания предложен один (общий) комплекс физических упражнений, особенностью которого является дифференциация упражнений для развития «верхних» и «нижних» групп мышц или 13 упражнений на «верх» и 10 упражнений на «низ». В комплексе упражнения распределены по принципу увеличения сложности их выполнения. В целях выполнения сформированного комплекса физических упражнений были предложены повторный и интервальный методы;

- в качестве средств воспитания динамической силовой выносливости, характеризующейся циклической деятельностью, было предложено 12 последовательных комплексов физических упражнений. А в целях воспитания динамической силовой выносливости, характеризующейся ациклической деятельностью, предложен один (общий) комплекс из 12 физических упражнений. В целях выполнения сформированных комплексов физических упражнений для воспитания искомых физических качеств были предложены повторный, круговой и интервальный методы;

- преподавателем (инструктором) либо сотрудником, проводящим занятие, из представленных выше общих комплексов физических упражнений на каждое тренировочное занятие формируется отдельный комплекс, как для воспитания статической силовой выносливости, так и воспитания динамической силовой, характеризующейся ациклической деятельностью.

§ 3. Комплексы физических упражнений для воспитания координации (ловкости)

Согласно распределению тренировочных занятий в микроцикле (параграф 2.1.) упражнения на координацию (ловкость) запланированы на понедельник.

При воспитании координации (ловкости) применимы повторный и круговой методы.

В целях отработки упражнений на координацию (ловкость) нами представлен один комплекс из 20 физических упражнений. В данном комплексе упражнения распределены по принципу увеличения сложности их выполнения. Кроме того, в комплекс включены: подводящие и развивающие упражнения; упражнения, развивающие специфические координационные способности к ориентированию в пространстве, к равновесию, вестибулярной устойчивости; упражнения, вырабатывающие и улучшающие специализированное восприятие оружия и сенсомоторных реакций.

В комплекс для воспитания координации (ловкости) включены следующие упражнения.

Упражнение «Стойка на одной ноге»



Рис. 89

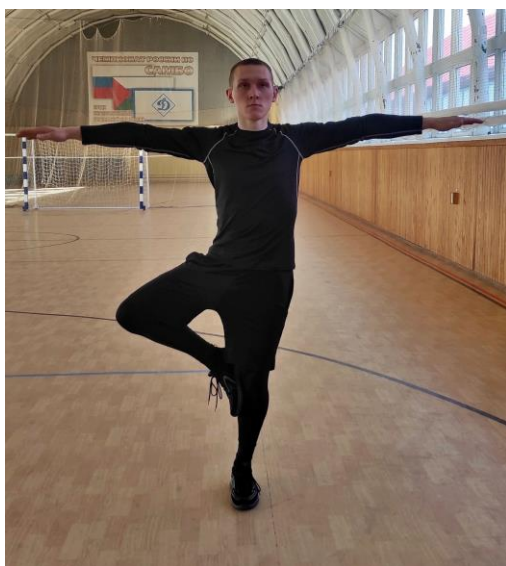


Рис. 90



Рис. 91

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – стойка прямая ноги врозь шире плеч, руки вдоль туловища (рис. 89).

1. Согнуть одну ногу в коленном суставе и прижать ее ступню к коленному суставу другой ноги, руки развести в стороны, спина и голова прямо (рис. 90).

2. Удерживать равновесие в данном положении.

3. Вернуться в исходное положение и продолжить выполнение упражнения зеркально (рис. 91).

4. Закончить выполнение упражнения в исходном положении.

Основные ошибки: при удержании равновесия искажается техника выполнения упражнения.

Рекомендуется на протяжении максимального периода времени сохранять равновесие. Упражнение считается выполненным при достижении удержания равновесия на протяжении одной минуты на каждой ноге по очереди без искажения техники выполнения упражнения. В дальнейшем можно усложнить условия выполнения упражнения, например, выполнить его с закрытыми глазами.

Упражнение «Разноименные круговые движения в плечевых суставах»



Рис. 92

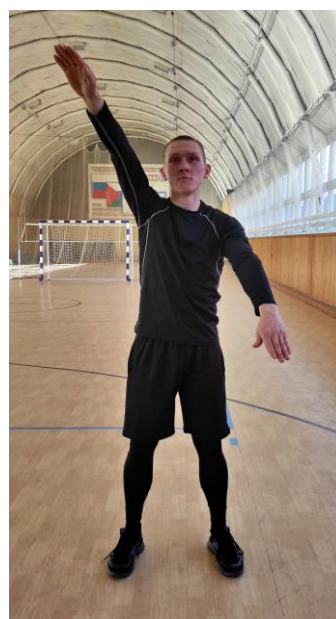


Рис. 93

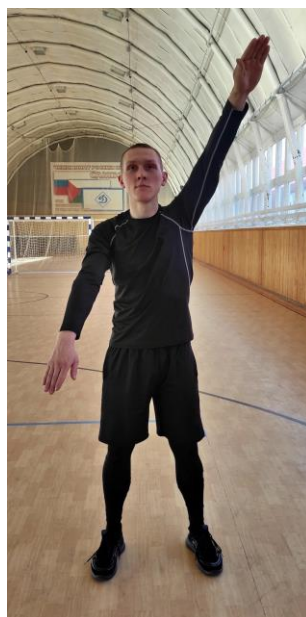


Рис. 94

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – см. упр. 1. данного комплекса.

1. Руки вытянуть прямо перед собой (рис. 92).
2. Медленно (постепенно увеличивая скорость) начать выполнять разноименные круговые движения в плечевых суставах (одна рука вверх, другая вниз) (рис. 93).
3. Вернуться в исходное положение и продолжить выполнение упражнения зеркально (рис. 94).
4. Закончить выполнение упражнения в исходном положении.

Основные ошибки: руки выполняют круговые движения в одну сторону (либо вверх, либо вниз).

Рекомендуется скорректировать разноименные круговые движения в плечевых суставах сначала в одну сторону, затем в другую. При положительной корректировке выполнить упражнение полностью. Упражнение считается выполненным при совершении 12-15 круговых движений в одну, а затем в другую стороны без искажения техники выполнения упражнения. В дальнейшем можно усложнить условия выполнения упражнения, например, выполнить его с закрытыми глазами.

Упражнение «Круговые вращения вокруг своей оси»



Рис. 95



Рис. 96



Рис. 97

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – см. упр. 1 данного комплекса.

1. Руки развести в стороны (рис. 95).
2. Медленно (постепенно увеличивая скорость) начать выполнять круговые вращения вокруг своей оси по часовой стрелке (рис. 96, 97).
3. Вернуться в исходное положение и продолжить выполнение упражнения против часовой стрелки.
4. Закончить выполнение упражнения в исходном положении.

Основные ошибки – см. упр. 1 данного комплекса.

Рекомендуется на протяжении максимального периода времени сохранять равновесие. Упражнение считается выполненным при достижении удержания равновесия на протяжении 20-30 секунд вращения в каждую сторону по очереди без искажения техники выполнения упражнения. В дальнейшем можно усложнить условия выполнения упражнения, например, выполнить его с закрытыми глазами.

Упражнение «Прыжок на месте вокруг своей оси на 90°»



Рис. 98



Рис. 99



Рис. 100

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – см. упр. 1 данного комплекса.

1. Выполняя полуприсед оттолкнуться обеими ногами вверх и создавая вращение плечевым поясом развернуться на 90° по часовой стрелке и приземлиться в положение полуприсед (рис. 98, 99).

2. Повторить прыжок против часовой стрелки (рис. 100).

3. Закончить выполнение упражнения в исходном положении.

Основные ошибки – см. упр. 1 данного приложения.

Рекомендуется сохранять равновесие. Упражнение считается выполненным при достижении удержания равновесия на протяжении пяти прыжков в каждую сторону по очереди без искажения техники выполнения упражнения. В дальнейшем можно усложнить условия выполнения упражнения, например, выполнить его с закрытыми глазами.

Упражнение «Прыжок на месте вокруг своей оси на 180°»

Выполнение упражнения аналогично упражнению 4, но вращение выполняется на 180°.

Упражнение «Прыжок на месте вокруг своей оси на 360°»

Выполнение упражнения аналогично упражнению 4, но вращение выполняется на 360°.

Упражнение «Перемещение спиной вперед»



Рис. 101

Техника выполнения упражнения и рекомендации
Исходное положение – см. упр. 1 данного комплекса.

1. Плечевой корпус расслаблен, грудь вперед, плечи слегка вперед и вниз, пресс слегка напряжен, спина прямая, голова пол оборота в сторону, взгляд в сторону-назад, ноги и руки полусогнуты в суставах (примерно 20-30° и 70-90° соответственно), пальцы рук произвольно (но не зажаты в кулак). Перемещения осуществляются на передней части стопы, пятка задрана, темп равномерный средний или ниже среднего, фаза полета отсутствует. Соблюдается принцип – левая рука, правая нога и наоборот. Верхняя часть тела является стабилизатором движений. Рекомендуемая дистанция 20-30 метров. Дыхание полное или грудобрюшное, вдох рекомендуется делать через нос, а

выдох через рот (рис. 101).

2. Закончить выполнение упражнения в исходном положении.

Основные ошибки – см. упр. 4 данного комплекса.

Рекомендуется перемещаться спиной вперед прямо. Упражнение считается выполненным при совершении двух повторов подряд (по 20-30 метров) без искажения техники выполнения упражнения с поворотом головы и в правую и левую стороны.

Упражнение «Бег с вращением вокруг своей оси»



Рис. 102



Рис. 103



Рис. 104

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – см. упр. 1 данного комплекса.

1. Плечевой корпус расслаблен, плечи слегка вперед и вниз, пресс слегка напряжен, спина прямая, голова и взгляд прямо, ноги и руки полусогнуты в суставах (примерно 20-30° и 70-90° соответственно), пальцы рук произвольно (но не зажаты в кулак). Бег преимущественно осуществляются на передней части стопы или на полной стопе, темп равномерный средний или ниже среднего, фаза полета короткая. Соблюдается принцип – левая рука, правая нога и наоборот. Верхняя часть тела является стабилизатором движений. Рекомендуемая дистанция 20-30 метров. Вращение осуществляется по часовой стрелке. Дыхание полное или грудобрюшное, вдох рекомендуется делать через нос, а выдох через рот (рис. 102-104).

2. Повторить упражнение против часовой стрелки.

3. Закончить выполнение упражнения в исходном положении.

Основные ошибки – см. упр. 4 данного комплекса.

Рекомендуется перемещаться по прямой. Упражнение считается выполненным при совершении двух повторов подряд (по 20-30 метров) по часовой и против часовой стрелки без искажения техники выполнения упражнения.

Упражнение «Бег с прыжком вверх и вращением вокруг своей оси на 360°»



Рис. 105

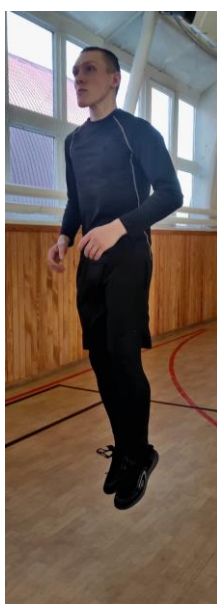


Рис. 106

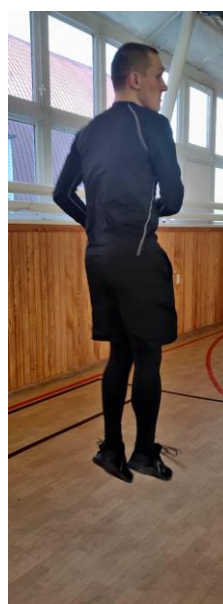


Рис. 107

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – см. упр. 1 данного комплекса.

1. Плечевой корпус расслаблен, плечи слегка вперед и вниз, пресс слегка напряжен, спина прямая, голова и взгляд прямо, ноги и руки полусогнуты в суставах (примерно 20-30° и 70-90° соответственно), пальцы рук произвольно (но не зажаты в кулак). Бег преимущественно осуществляются на передней части стопы или на полной стопе, темп равномерный средний или ниже среднего, фаза полета короткая. Соблюдается принцип – левая рука,

правая нога и наоборот. Рекомендуемая дистанция 20 метров. Прыжок вверх и вращение осуществляется по команде или сигналу инструктора (преподавателя) по очереди - по часовой и против часовой стрелки. Дыхание полное или грудобрюшное, вдох рекомендуется делать через нос, а выдох через рот (рис. 105-107).

2. Закончить выполнение упражнения в исходном положении.

Основные ошибки – см. упр. 4 данного комплекса.

Рекомендуется перемещаться по прямой. Упражнение считается выполненным при совершении десяти прыжков и вращений по часовой и против часовой стрелки подряд без искажения техники выполнения упражнений.

Упражнение «Кувырок вперед»



Рис. 108



Рис. 109



Рис. 110



Рис. 111

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – см. упр. 1 данного комплекса.

1. Присесть, упереть ладонные части рук о поверхность возле стоп, (рис. 108).

2. При выполнении кувырка тело подать вперед, руки согнуть в локтевых суставах и перенести на них вес тела, разогнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, таз приподнять выше плеч, голова между ног, подбородок прижать к груди (рис. 109).

3. Выполнить кувырок на лопаточную часть, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах и расположить их на ширине плеч, руками обхватывая глени (рис. 110, 111).

4. Занять исходное положение.

Основные ошибки: распределение веса тела на шею и голову; при выходе из кувырка стопы вместе; недостаточно сильный толчок ногами; кувырок осуществляется поперек спины.

Рекомендуется выполнить тщательную разминку шеи, плечевого пояса, а также выполнить упражнения на гибкость спины. При проведении кувырка сильнее толкаться ногами. Упражнение считается выполненным при совершении трех кувырков подряд без искажения техники выполнения упражнений.

Упражнение «Кувырок спиной вперед»



Рис. 112



Рис. 113

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – см. упр. 1 данного комплекса.

1. Присесть, левую руку вытянуть влево, а голову наклонить вправо (рис. 112).

2. Выполнить кувырок спиной вперед через левое плечо, при этом правой рукой, в целях сохранения баланса опереться о поверхность (рис. 113).

3. После кувырка занять положение на коленях, затем исходное положение.

Основные ошибки: кувырок осуществляется не через плечо, а через голову; слабое инерционное движение назад.

Рекомендации – см. упр. 10 данного комплекса. Допускается зеркальное выполнение упражнения.

Упражнение «Кувырок через правое плечо»



Рис. 114



Рис. 115



Рис. 116

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – см. упр. 1 данного комплекса.

1. Встать на левое колено и на правую стопу, таким образом, чтобы был образован угол 90° , руки сомкнуты полукругом ладонными частями рук от себя (рис. 114).

2. Выполняя упор на ладонные части рук и разгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах приподнять таз выше плеч (рис. 115).

3. Выполнить кувырок по линии – предплечье и плечо правой руки, спина, левая ягодица и занять положение страховки (рис. 116).

4. Занять исходное положение.

Основные ошибки: вместо кувырка через плечо, выполняется кувырок вперед; кувырок осуществляется поперек спины; недостаточно сильный толчок ногами.

Рекомендации – см. упр. 10 данного комплекса. При выполнении кувырка без искажения его техники можно приступать к выполнению кувырков из положения стоя по аналогии. При этом после выполнения кувырка возвращаться в положение стоя.

Упражнение «Кувырок через левое плечо»

Выполнение упражнения аналогично упражнению № 12, но через левое плечо.

Упражнение «Метание мяча в цель одной рукой»



Рис. 117



Рис. 118

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – стойка фронтальная, в правой руке удерживается мяч, левая вдоль туловища (рис. 117).

1. Занять положение левосторонней стойки, выполнить прицеливание и замах правой рукой, левая произвольно для удержания баланса (рис. 118).

2. Выполнить бросок мяча в цель.

3. Занять исходное положение и продолжить выполнение упражнения зеркально.

Основные ошибки: не выполнена фаза прицеливания; фаза замаха с малой амплитудой; слабый бросок.

Рекомендуется выполнять метание малым мячом (при отсутствии подойдет теннисный, волейбольный или футбольный). В качестве цели можно использовать мишень, баскетбольное кольцо, автомобильную крышку и т.п. Дистанция 6-10 метров. Метание осуществляется по очереди правой и левой рукой. Обязательно выполнять три последовательные фазы – прицеливание, замах и бросок. На усмотрение инструктора (преподавателя) допускается метание мяча по аналогии с одного колена и иных положений. Упражнение считается выполненным при проведении пяти метаний мяча каждой рукой с различных положений и попаданием в цель не менее четырех раз из десяти.

Упражнение «Кувырок спиной вперед с удержанием в руках пистолета Макарова»



Рис. 119



Рис. 120



Рис. 121



Рис. 122

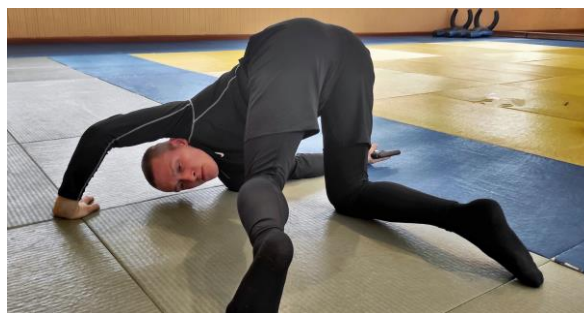


Рис. 123



Рис. 124

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – стойка прямая ноги врозь на ширине плеч, руки вдоль туловища, в правой руке – пистолет Макарова³⁴ (рис. 119).

1. Присесть, удерживая ПМ отвести руку в правую сторону, а голову наклонить влево (рис. 120, 121).

2. Выполнить кувырок спиной вперед через правое плечо, при этом левой рукой, в целях сохранения баланса, опереться о поверхность (рис. 122, 123).

3. После кувырка занять положение сидя на голени правой ноги, левая нога прямая, руки удерживают ПМ (рис. 124).

Основные ошибки: кувырок осуществляется не через плечо, а через голову; слабое инерционное движение назад.

Рекомендации – см. упр. 10 данного комплекса. Допускается зеркальное выполнение упражнения.

Упражнение «Кувырок через правое плечо из положения стоя с удержанием в руках пистолета Макарова»



Рис. 125



Рис. 126

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – стойка прямая ноги врозь на ширине плеч, руки, согнутые в локтевых суставах, удерживают ПМ у груди (рис. 125).

Выполнить кувырок через правое плечо и занять положение на колене (рис. 126).

Основные ошибки: вместо кувырка через плечо, выполняется кувырок вперед; кувырок осуществляется поперек спины; недостаточная амплитуда.

³⁴ Далее также – ПМ

Рекомендации – см. упр. 12 данного приложения. Кувырок выполнять по линии – плечо правой руки, спина, левая ягодица и занять положение стоя.

Упражнение «Кувырок через левое плечо из положения стоя с удержанием в руках пистолета Макарова»

Выполнение упражнения аналогично упражнению 16, но через левое плечо.

Упражнение «Кувырок спиной вперед с удержанием в руках автомата Калашникова (АК-74)»



Рис. 127



Рис. 128



Рис. 129



Рис. 130



Рис. 131



Рис. 132

Выполнение упражнения аналогично упражнению 15, но с АК-74 (рис. 127-132). Обращаем внимание на то, что перед выполнением кувырка левая рука удерживает автомат за цевье, а правая за приклад (рис. 41). При выходе из кувырка – автомат на поверхности, руки в упоре: левая – хватом за цевье, правая – кулаком о поверхность в захвате за приклад (рис. 130, 131).

Упражнение «Кувырок через правое плечо из положения стоя с удержанием в руках АК-74»



Рис. 133



Рис. 134



Рис. 135



Рис. 136

Выполнение упражнения аналогично упражнению 16, но с АК-74 (рис. 133-136). Особенности кувырка с автоматом соответствуют описанию упражнения 18.

Упражнение «Кувырок через левое плечо из положения стоя с удержанием в руках АК-74»

Выполнение упражнения аналогично упражнению 19, но через левое плечо.

Представленные примеры физических упражнений на координацию (ловкость) позволят преподавателю (инструктору) либо сотруднику, проводящему занятия, самостоятельно и заблаговременно формировать из них комплексы физических упражнений, применяемые в каждом микроцикле. Решение о непосредственном формировании комплексов должно основываться на уровне физической подготовленности сотрудников, их возрастных группах и иных факторах.

В этих целях предлагаем методические рекомендации формирования и применения комплексов физических упражнений на координацию (ловкость).

Преподавателю (инструктору) либо сотруднику, проводящему занятия, необходимо формировать комплексы из представленных упражнений на каждое тренировочное занятие. В начале макроцикла формировать комплексы из упражнений меньшей сложности. В последующих микроциклах, по мере тренированности организма, применять упражнения повышенной координационной сложности, а также упражнения, содержащие элементы новизны, а именно:

- комбинировать двигательные навыки, сочетая, например, бег, кувырок, прыжок вокруг своей оси и метание гранаты в цель;
- при круговом методе изменять порядок расположения станций и упражнений;
- выполнение упражнений по условному сигналу.

Необходимо помнить, что критерием координации (ловкости) является автоматическое выполнение физических упражнений. После этого они теряют свою ценность, так как любое освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей. Кроме того, принципом воспитания координации (ловкости) является систематичность и увеличение нагрузки.

Глава 3. Средства и методы формирования навыков боевых приемов борьбы, преодоления препятствий, перемещений в изготовке к стрельбе сотрудников органов внутренних дел при подготовке к действиям в особых условиях

§ 1. Обучение сотрудников органов внутренних дел принципам самозащиты

Под обучением сотрудников органов внутренних дел понимается педагогический процесс, в результате которого обучающиеся под руководством преподавателя (инструктора) овладевают знаниями, умениями и навыками по самозащите и атакующим действиям (броскам, ударам палкой специальной, холодным и длинноствольным оружием), преодолению естественных и искусственных препятствий, а также различным видам перемещений в изготовке к стрельбе. Для формирования навыков боевых приемов борьбы рекомендуется применять метод целостно-конструктивного упражнения и расчлененно-конструктивный метод. Данные методы, как правило, гармонично дополняют друг друга и находят частое применение при отработке боевых приемов борьбы.

Под боевыми приемами борьбы понимаются самозащитные действия сотрудника, а также его атакующие действия, выполняемые как в целях нанесения физического вреда правонарушителю, так и в целях его задержания и сопровождения.

Под самозащитой сотрудника органов внутренних дел понимается выполнение им защитных действий посредством оценки обстановки и принятия решения по активной обороне от различного рода атакующих действий (от ударов руками и ногами, ударов холодным оружием, а также колющими и режущими предметами, угрозы огнестрельным оружием в упор).

Под активной обороной понимается перехват инициативы боя при помощи психологического доминирования, защитных и немедленных встречных активных атакующих действий с нанесением максимального физического вреда для нападающего. Еще к одному из принципов активной обороны необходимо отнести принцип продуктивности контратакующих действий.

Понимание и соблюдение изложенных принципов самозащиты при выполнении самозащитных действий позволит сотруднику эффективно противостоять атакующим действиям правонарушителя.

При изложении материала подразумевается, что самозащитные действия выполняются сотрудником в случае отсутствия или невозможности применения находящихся на вооружении специальных средств, какого-либо оружия, в том числе подручных средств, а также в случае вынужденной обязанности сотрудника по причинению физического вреда.

Рассмотрим представленные принципы через алгоритм самозащитных действий:

1. Оценка обстановки включает в себя:

- учет погодных условий, времени суток (освещения) и земной поверхности. Если в помещении, то учет его назначения, площади и объема, освещения и покрытия пола;
- сопоставление своей обуви с земной поверхностью (покрытием пола) и погодными условиями;
- сопоставление своей одежды и обуви, с одеждой и обувью правонарушителя (-ей);
- сопоставление и оценка своих антропометрических данных, физических качеств, умений и навыков с антропометрическими данными, физическими качествами, умениями и навыками правонарушителя (-ей).

2. Перехват инициативы боя при помощи психологического доминирования достигается максимально громким и максимально эмоциональным выкрикиванием повторного оповещения фразой «Нападение». Благодаря этому происходит следующее:

- организм сотрудника активизируется в боевое состояние;
- осуществляется психологическое воздействие на нападавшего.

Активация организма в боевое состояние достигается посредством громких звуковых вибраций, наполненных эмоционально, в результате чего происходит изменение сознания и физического состояния сотрудника, при котором страх активизирует силы. Активация организма в боевое состояние достигается практикой, в которой необходимо сосредоточиться на активных оборонительных действиях, а не на страхе. В этом случае происходит трансформация психики и человек переходит в боевое состояние. Данная практика также показывает, что одним из важнейших моментов является понимание и осознание того, что «жертвой» в данном случае становится атакующий.

После приведения активации организма в боевое состояние психологическое воздействие на нападавшего будет оказано.

Кроме того, повторные, максимально громкие и максимально эмоциональные выкрикивания фразы «Нападение»:

- оповестят окружающих о том, что осуществляется нападение;
- привлекут внимание присутствующих (непосредственно или в иных помещениях и т.п., по возможности при выкрикивании данных фраз можно воспользоваться рацией) к сложившейся ситуации и окажут дополнительное психологическое воздействие на нападавшего;
- будут являться сигналом о помощи.

3. К защитным действиям относятся: боевая стойка, перемещения, уклоны и нырки, отбивы и подставки.

Рекомендуемая боевая стойка «фронтальная», когда ноги немного шире плеч и слегка согнуты, плечи и голова несколько наклонены вперед, живот втянут (спина закруглена), руки вытянуты вперед, полусогнуты в

локтевых суставах и расслаблены, кисти рук расположены на уровне головы или шеи, пальцы рук поджаты в кулаки.

Говоря о перемещениях в первую очередь необходимо обратить внимание на обувь сотрудника. Благоприятным является тот факт, когда обувь максимально соответствует погодным условиям и земной поверхности (покрытию пола). В особых условиях к такой обуви, как правило, относятся берцы или тактическая обувь.

Следует обратить внимание на то, что в данном случае перемещения выполняются не только для своевременного ухода с линии атаки путем увеличения или сокращения дистанции, как это принято, а перемещения выполняются постоянно и в различных направлениях (вперед, назад и в стороны). В основном для перемещения применяются скачки, скользящие или приставные шаги, а также челночный бег. При этом руки также находятся в непрерывном движении вверх-вниз, вправо-влево в пределах небольшой амплитуды (до 10-15 см). Это позволяет:

- создавать некомфортные условия для атакующего, поскольку сотрудник, являясь «подвижной целью», «держит» атакующего в психологическом напряжении. Препятствует выбору атакующим момента для атаки и вынуждает его переходить к оборонительным действиям, так как действия сотрудника активны и очень похожи на подготовку к атаке;

- создавать благоприятные условия для защитных действий в виде уклонов, нырков, отбивов и подставок;

- создавать благоприятные условия для атакующих действий.

Защитные действия в виде уклонов, нырков, отбивов и подставок выполняются от ударов руками и ногами, предметом, колющими и режущими предметами, огнестрельным оружием в упор.

Защитные действия в виде уклонов выполняются в большей степени от прямых ударов, отклонением туловища или частей тела с линии атаки (в стороны или назад).

Защитные действия в виде нырков выполняются, как правило, от боковых ударов, группировкой тела, одним слитным движением по кратчайшей траектории вниз, под бьющую руку (ногу), с возвратом в боевую стойку на ее противоположной стороне.

Защитные действия в виде подставок выполняются для остановки и блокирования бьющей руки или ноги (предплечьем, голенью, стопой).

Защитные действия в виде отбивов выполняются в целях отбива атакующей конечности в сторону (предплечьем, ладонной частью рук).

4. К немедленным встречным активным атакующим действиям с нанесением максимального физического вреда для нападающего необходимо отнести удары (серии ударов) руками и ногами по уязвимым местам.

Рекомендуется наносить серии ударов в сочетании рука-рука-рука, рука-локоть-колени, нога-рука-рука, рука-колени-рука, колени-локоть-локоть, рука-нога-рука.

К уязвимым местам необходимо отнести: голову (глаза, переносица, нижняя челюсть, висок, затылок, уши); горло; пах; коленные суставы. При нанесении ударов рекомендуется чередовать удары по этажам, например, пах-голова-коленный сустав; голова-пах-голова.

Необходимо обратить особое внимание на слово «немедленно». Это подразумевает тот факт, что встречные атакующие действия осуществляются одновременно с выполнением защитных действий. Это принципиальный момент, который в сочетании с иными вышеизложенными принципами активной обороны имеет эффект неожиданности, что в совокупности обеспечивает безопасность сотрудника в процессе его единоборства с правонарушителем (правонарушителями), а также скоротечность боя.

5. Продуктивность контратакующих действий подразумевает факт того, насколько эти действия эффективны. Данный принцип напрямую указывает на квалификацию сотрудника в части его физической подготовки (развитие физических качеств, умений и навыков). Единицей измерения является время. Поэтому контратакующие действия должны быть выполнены в кратчайший промежуток времени, а бой должен быть скоротечным. Только тогда они будут продуктивными.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что обучение сотрудников органов внутренних дел принципам самозащиты имеет системный подход. К принципам самозащиты относятся:

- системность;
- оценка обстановки;
- психологическое доминирование;
- защитные и немедленные встречные активные атакующие действия с нанесением максимального физического вреда для нападающего;
- продуктивность контратакующих действий.

Соблюдение принципов самозащиты в системном порядке позволит сотрудникам при выполнении оперативно-служебных задач в особых условиях обеспечить свою безопасность в процессе единоборства с правонарушителем и оказать умелое противодействие атакующим действиям.

§ 2. Обучение сотрудников органов внутренних дел атакующим действиям

К атакующим действиям относятся: броски, удары палкой специальной, холодным и длинноствольным оружием (автоматом).

Рассматривая такие атакующие действия, как броски, отметим, что помимо представленной методики обучения (метод целостно-конструктивного упражнения и расчлененно-конструктивный метод), важным аспектом является понимание принципов проведения бросков. Это понимание позволит сотруднику наиболее эффективно действовать в

различных ситуациях и обстановке. Поскольку в большей части выполнение бросков проводится вперед и назад, рассмотрим принципы их выполнения на примере броска «через бедро» и броска «задняя подножка» с особенностью формирования навыка их выполнения в особых условиях.

Нижеприведенное описание подразумевает выполнение бросков в правую сторону относительно ассистента, соответственно, в противоположную сторону броски выполняются зеркально. Описание представляет алгоритм последовательных действий.

1. Бросок «через бедро»



Рис. 137



Рис. 138



Рис. 139



Рис. 140



Рис. 141

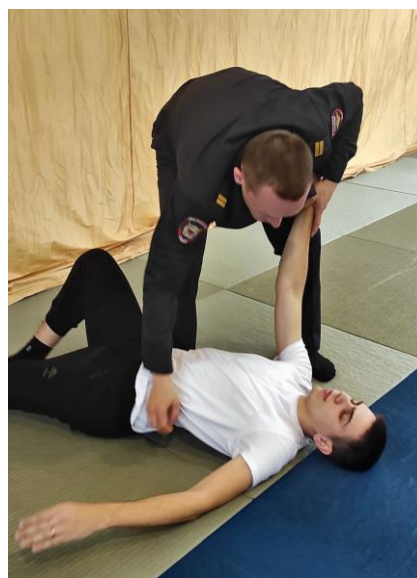


Рис. 142

1.1. Взятие захвата. Захват рекомендуется осуществлять двумя руками.левой за правый рукав на предплечье, локте или плече. Правой за ремень (штаны), за одежду на спине, за отворот одежды на груди (в области шеи) или обхватом за шею (рис. 137).

1.2. Выведение из равновесия. Осуществляется в первую очередь рывковым движением обеих рук (левой вверх в сторону, правой вверх влево). Во вторую с помощью шага левой ноги в сторону правой ноги ассистента определяя дистанцию рациональную для входа (вкручивания) в бросок. При этом вес тела переносится на левую ногу, туловище поворачивается влево грудью вперед. Таким образом, чтобы ассистент был выведен из равновесия в правую сторону под углом 45° (или в сторону мизинца своей правой ноги) (рис. 138).

1.3. Вход (вкручивание) в бросок. Осуществляется шагом правой ноги на комфортную для проведения броска дистанцию. Конечное положение после входа (вкручивания) в бросок – спиной к ассистенту, ноги на ширине плеч, таз перекрывает таз ассистента, принять положение полуприсед, спина максимально прямая. Особенностью входа (вкручивания) в бросок является: подъем ноги коленом вверх, при этом вес тела переносится на опорную (левую) ногу, а руки осуществляют максимальную тягу (см. пп. 1.2); постановка правой ноги осуществляется с вкручиванием таза и принятием положения полуприсед (рис. 139, 140). Выполнение указанных двигательных действий в соответствии с описанием позволит сотруднику понять суть входа (вкручивания) в бросок.

1.4. Бросок и сбрасывание. Бросок осуществляется подбивом (резким выпрямлением ног в коленных суставах) ассистента своим тазом. Сбрасывание (направление броска) выполняется в правую сторону под углом 45° (или в сторону мизинца правой ноги ассистента также под углом 45°). При сбрасывании осуществляется контроль ассистента посредством его удержания и тяги руками по направлению сбрасывания (см. пп. 1.2, 1.3) (рис. 141, 142).

1.5. Расслабляющий удар. Наносится при необходимости:

– после взятия захвата левой рукой. Нанесение удара осуществляется правой рукой (кулаком, ладонной частью, предплечьем, локтем, плечом) в тело, голову или шею ассистента. Допускается совместить нанесения удара и взятие захвата в одно действие (захват с ударом правой руки);

– после взятия захвата обеими руками. Наносится головой (верхней частью лобной кости черепа) в голову ассистента (нос, височная часть, нижняя челюсть), ногой (коленом в пах или бедро, берцем в свод стопы или голень ассистента).

2. Бросок «задняя подножка»



Рис. 143



Рис. 144



Рис. 145

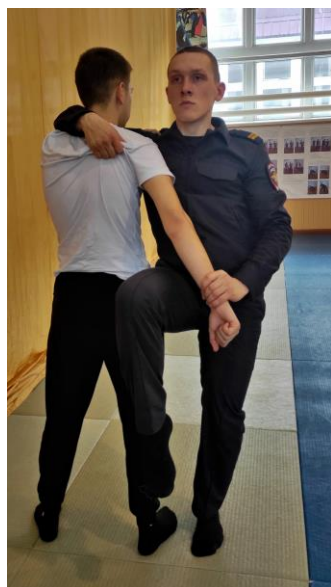


Рис. 146

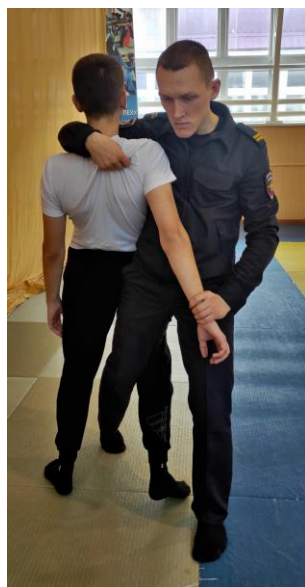


Рис. 147

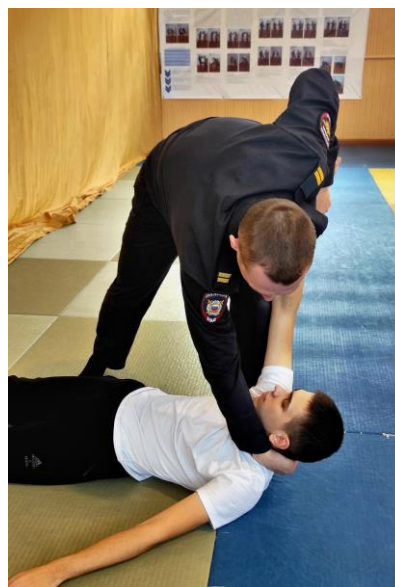


Рис. 148

2.1. Взятие захвата. Захват рекомендуется осуществлять двумя руками.левой за правый рукав на предплечье, локте или плече. Правой за отворот одежды на груди (в области шеи) или обхватом за шею, за одежду на спине (рис. 143).

2.2. Выведение из равновесия. Осуществляется в первую очередь тягой своей левой рукой правой руки ассистента назад вниз, а своей правой рукой толчком (тягой) туловища ассистента назад. Во вторую с помощью шага левой ноги к правой ноге ассистента определяя дистанцию комфортную для входа (вкручивания) в бросок, таким образом, чтобы стопы находились на одной горизонтальной линии и на расстоянии шага (ассистент расположен справа). Вес тела переносится на левую ногу, туловище обращено прямо грудью вперед (рис. 144).

2.3. Вход (вкручивание) в бросок. Осуществляется подведением правой ноги и выведением таза вперед таким образом, чтобы он выходил за линию таза ассистента и располагался рядом (бок обок) с ассистентом. Вес тела перенесен на левую ногу, туловище обращено прямо грудью вперед. Руки осуществляют максимальную тягу (см. пп. 2.2). Далее выполнить подъем ноги коленом вверх (или мах ноги прямо вверх) (рис. 145, 146). Выполнение указанных двигательных действий в соответствии с описанием позволит сотруднику понять суть входа (вкручивания) в бросок.

2.4. Бросок и сбрасывание. Бросок осуществляется постановкой своей левой ноги (или махового движения ногой назад вверх) между ног ассистента и максимальной тяги руками (см. пп. 2.2). Выполнение данного действия осуществляется выбиванием правой ноги ассистента своей задней поверхностью бедра и ягодичной мышцей левой ноги по задней поверхности бедра и ягодичной мышце правой ноги ассистента. При сбрасывании осуществляется контроль ассистента посредством его удержания и тяги руками в направлении сбрасывания (рис. 147, 148).

2.5. Расслабляющий удар. Наносится при необходимости:

- после взятия захвата левой рукой. Нанесение удара осуществляется правой рукой (кулаком, ладонной частью, предплечьем, локтем, плечом) в тело, голову или шею ассистента. Допускается совместить нанесения удара и взятие захвата в одно действие (захват с ударом правой руки);

- после взятия захвата обеими руками. Наносится головой (верхней частью лобной кости черепа) в голову ассистента (нос, височная часть, нижняя челюсть), ногой (коленом в пах или бедро, берцем в свод стопы или голень ассистента).

Таким образом, из представленных принципов выполнения бросков вперед («через бедро», «передняя подножка», «через спину») и назад («задняя подножка», «зацепы») можно сделать вывод о том, что:

- захват рекомендуется осуществлять двумя руками. Места захватов, в соответствии с представленным описанием, могут быть различными. Главное, чтобы захват был крепким и места захватов позволяли как можно эффективнее выводить ассистента из равновесия;

- при выведении из равновесия первые «работают» руки. В большей части это достигается рывковыми движениями или тягой. Далее «работают» ноги. Делая шаг определяется направление выведения из равновесия. При выполнении броска вперед – направление вперед в сторону под 45°, если бросок назад – направление строго назад. Кроме того, определяется дистанция, которая должна быть рациональной для входа (вкручивания) в бросок;

- эффективность входа (вкручивания) в бросок при бросках вперед достигается правильной «работой» таза, которая в большей части достигается подвижностью тазобедренных суставов. То есть таз сначала должен свернуться в одну точку, а затем развернуться в необходимом направлении. Выполнение двигательного действия «подъема ноги коленом вверх и ее постановкой с вкручиванием таза» позволяет понять этот непростой момент.

Данное двигательное действие рекомендуется выполнять на стадии разучивания приема. При бросках назад эффективность входа (вкручивания) в бросок достигается перекрытием (блокировкой) тазобедренного сустава или таза, а также правильной «работой» рук;

– эффективность бросков достигается в большей части правильной «работой» таза, что значительно повышает скорость и мощность их проведения. Важным аспектом, как при броске, так и при сбрасывании, остается правильная «работа» рук. Кроме того, при бросках вперед важен мощный подбив, а при бросках назад выбивание (блокировка) ноги ассистента. Сбрасывание (направление броска) при броске вперед осуществляется по пути наименьшего сопротивления, то есть в сторону под углом 45° , а при бросках назад – строго назад;

– расслабляющий удар может наноситься рукой, головой или ногой после взятия первого захвата рукой. Также он может быть совмещен со взятием захвата.

Нижеприведенное описание нанесения ударов палкой специальной и холодным оружием приведено правой рукой, длинноствольным оружием – для правши. Описание представляет алгоритм последовательных действий.

3. Удар палкой специальной сбоку



Рис. 149



Рис. 150



Рис. 151



Рис. 152



Рис. 153



Рис. 154



Рис. 155



Рис. 156

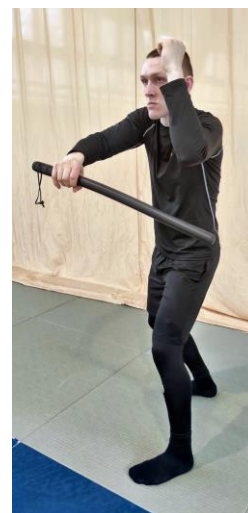


Рис. 157

3.1. Хват палки специальной. Палка удерживается за рукоять большим и указательным пальцами (петля держателя не используется) (рис. 149, 150).

3.2. Стойка с палкой специальной. Стойка, в зависимости от того в какой руке удерживается палка, может быть левосторонней или правосторонней. Левосторонняя стойка – левая нога впереди, правая на шаг позади и на пол шага вправо, ноги слегка согнуты в коленных суставах, вес тела почти равномерно распределен на обе ноги, но все же немного больше нагружена правая нога. Удержание палки специальной осуществляется хватом правой руки, указанным в пп. 3.1, при этом торец палки направлен вперед, а ее окончание располагается на предплечье правой руки (у локтевого сустава). Левая рука согнута в локтевом суставе, вынесена вперед, локоть опущен, пальцы левой руки поджаты в кулак и прикрывают голову, плечевой сустав также приподнят, подбородок опущен (рис. 151, 152).

3.3. Удар палкой специальной сбоку. Нанесение удара палкой специальной осуществляется резким выпрямлением руки в локтевом суставе и выбрасыванием палки прямо торцом вперед в направлении места удара. После полного выпрямления руки в локтевом суставе пальцы рук (средний, безымянный и мизинец) осуществляют хват рукояти палки сжимая пальцы в кулак, при этом окончание палки начинает смещаться по кругу в место удара, вес тела переносится на расположенную впереди ногу, туловище поворачивается влево. Конечное положение в момент удара – рука выпрямлена в локтевом суставе, пальцы рук плотно сжимают рукоять палки, окончание палки в месте удара, вес тела перенесен на расположенную впереди ногу (рис. 153-155).

3.4. Возвращение палки специальной в исходное положение. Нанесение удара палкой специальной выполняется проносом по траектории к противоположной стороне тела (рис. 156, 157). После нанесения удара палка возвращается в исходное положение – «стойка с палкой специальной».

Таким образом, из представленных принципов нанесения ударов палкой специальной можно сделать вывод о том, что:

– палка специальная удерживается таким образом, чтобы ее хват исключал зажим кисти и предплечья;

– стойка имеет решающее значение, поскольку она определяет не только возможность проведения атакующих действий, но и эффективность защиты. Кроме того, «правильная» стойка обеспечивает устойчивость и равновесие, позволяет сотруднику экономить энергию. Поскольку стойка демонстрирует профессионализм и уверенность, она оказывает психологическое воздействие на противника;

– критериями эффективности выполнения удара считаются низкоамплитудное движение бьющей руки, высокая скорость и сила удара, возможность выполнения ударов по уровням (различным частям тела, например, плечо, бедро, голень);

– допускается нанесение удара с проносом с целью нанесения удара в обратном направлении (наотмашь) и возвращение палки специальной в исходное положение – «стойка с палкой специальной».

4. Удары холодным оружием (ножом).

Поскольку сотрудники, выполняющие оперативно-служебные задачи в особых условиях в большей части имеют при себе холодное оружие³⁵, мы полагаем необходимым, в целях общего понимания о данной тематике и обучения сотрудников, рассмотреть важные моменты касающиеся именно нанесения ударов холодным оружием.

Полагаем, что в процессе обучения сотрудников умелым атакующим действиям ножом у них будет сформирован не только навык атаки, а также и защиты от него. Кроме того, данное обучение воспитывает такие важные волевые и моральные качества, как решительность, уверенность, смелость, а это позволит сотрудникам быть более подготовленными к выполнению поставленных задач.

Удары холодным оружием эффективны только в том случае, когда они не будут случайными (хаотичными), а будут иметь четкую цель, для поражения которой необходима специальная подготовка.

³⁵ Установлено в ходе устного опроса среди участников контртеррористических операций и участников специальной военной операции.



Рис. 158



Рис. 159

4.1. Боевая стойка. Стойка, в зависимости от того в какой руке удерживается нож, может быть левосторонней или правосторонней. Реже фронтальной. Левосторонняя стойка – левая нога впереди, правая на шаг позади и на пол шага вправо, ноги слегка согнуты в коленных суставах, вес тела почти равномерно распределен на обе ноги, но все же немного больше нагружена правая нога. Нож удерживается пальцами рук не жестко (рис. 158, 159).

4.2. Удары холодным оружием (ножом). Мы придерживаемся двух типов ударов – колющие и режущие.



Рис. 160



Рис. 161



Рис. 162



Рис. 163



Рис. 164

Колющие удары считаются основными, поскольку от них тяжело защититься (рис. 160-164). Они пробивают одежду и поражают жизненно важные органы противника. Колющие удары наносятся прямо, сверху, снизу, наотмашь слева направо, сбоку и на себя. Большинство колющих ударов ножом можно наносить при любом хвате ножа (клинком в сторону большого пальца или мизинца). Удары могут наноситься как в одноименной стойке, так и в разноименной, с выпадом, и без. Колющие удары преимущественно наносятся в шею, слуховой проход, ключичную впадину, грудную клетку (сердце, легкие), печень, солнечное сплетение, живот и по бедрам.

Говоря о технических особенностях колющих ударов ножом необходимо отметить следующее. В удар рекомендуется вкладывать силу структуры тела с целью передачи энергии тела в сам удар. Тело в момент выхода на траекторию удара должно стоять в жесткой структуре. В первую очередь вытягивается рука, потом движутся ноги и в самом конце производится доворот кистью и корпусом. В этом случае удар является более мощным, рука, создавая крутящий момент, как бы слегка вворачивается в пространство и заканчивается в момент соприкосновения ножа с телом противника. Следует обратить внимание на то, что дошагивание к противнику происходит после полного выпрямления руки.

При движении назад наоборот, рука остается выпрямленной по направлению к противнику, перемещение происходит на ногах. В этом случае предотвращается контратака противника. И только после разрыва дистанции на безопасное расстояние принимается положение боевой стойки.

В целях исключения контратакующих действий противником удары рекомендуется наносить без замаха.



Рис. 165



Рис. 166



Рис. 167



Рис. 168



Рис. 169

Режущие удары считаются вспомогательными, поскольку в большей части применяются для отвлечения внимания и поражения конечностей без смертельных ранений (рис. 165-169). Большинство режущих ударов ножом можно наносить при различных хватах ножа (когда заточенная часть лезвия смотрит от себя). Удары наносятся сверху вниз, с низу вверх, слева направо и справа налево по вертикали (в левой и правой плоскости, посередине), горизонтали (по верхнему, среднему и нижнему уровням), диагоналям (проходят через условную точку в верхнем, среднем или нижнем уровнях). Режущие удары преимущественно наносятся по лицу, шее, рукам, бедрам, грудной клетке и животу.

Кроме правильного понимания нанесения рассмотренных ударов, важную роль занимают перемещения. В основном они выполняются приставным и скрестным шагом.

Также при «работе» с ножом имеет значение длина клинка. Владеть в бою более длинным клинком предпочтительнее, поскольку это безопаснее и позволяет более надежно осуществлять блокировку клинка противника, например, при ножевом бое.

5. Удары длинноствольным оружием (автоматом).

В настоящее время рукопашный бой с длинноствольным оружием (автоматом) – это большая редкость. Несмотря на это при прохождении службы в особых условиях все же имеются случаи, когда сотрудники вступают в рукопашную схватку с противником³⁶. И тогда умелые атакующие действия с автоматом становятся серьезной угрозой для противника. Кроме того, в связке с автоматом активно применяются удары ногами.

Упражнения с автоматом как средство рукопашного боя достаточно универсальны, поскольку автомат используется, как в атакующих, так и в оборонительных действиях, в том числе против холодного оружия и различного рода предметов. Упражнения с автоматом воспитывают координацию (ловкость), скоростно-силовые качества и силовую выносливость. Кроме того, обучение сотрудников действиям с автоматом имеет психологический аспект. Поэтому обучение сотрудников умелым атакующим действиям длинноствольным оружием (автоматом), при их подготовке к прохождению службы в особых условиях, является составной частью физической подготовки и профессиональной деятельности.



Рис. 170

5.1. Боевая стойка (рис. 170). Стойка, в зависимости от того в какой руке удерживается длинноствольное оружие (автомат), может быть левосторонней или правосторонней. Левосторонняя стойка – левая нога впереди, правая на шаг позади и на пол шага вправо, ноги слегка согнуты в

³⁶ Установлено в ходе устного опроса среди участников контртеррористических операций и участников специальной военной операции.

коленных суставах, вес тела почти равномерно распределен на обе ноги, но все же немного больше нагружена правая нога. Удержание автомата осуществляется хватом обеих рук, правой за приклад, левой за цевье, ствол автомата направлен в сторону противника.



Рис. 171



Рис. 172



Рис. 173



Рис. 174

5.2. Удар тычком (без выпада и с выпадом, рис. 171-174). Наносится резким разгибанием обеих рук в локтевых суставах из боевой стойки (ударным движением рук). Удар может наноситься по уровням (различным частям тела). Выпад осуществляется толчковым движением правой ноги и выпадом левой ноги вперед. После нанесения удара без выпада автомат возвращается в исходное положение – «боевая стойка», а удара с выпадом дополнительно выполняется толчковое движение левой ногой для возвращения назад в исходное положение. Удар может наноситься в трех направлениях: вперед, в том числе с отшагиванием назад; влево и вправо (влево и вправо разворот осуществляется через носок опорной ноги, рис. 172).



Рис. 175



Рис. 176



Рис. 177

5.3. Удар прикладом с боку (углом приклада, рис. 175-177). Наносится ударным движением правой руки в область головы с одновременным поворотом туловища влево и сгибом левой руки в локтевом суставе таким образом, чтобы локоть левой руки прикрывал туловище, а цевье автомата голову. Удар может наноситься в трех направлениях: вперед (без выпада и с выпадом, с отшагиванием назад; влево (без выпада и с выпадом); вправо (без выпада и с выпадом)



Рис. 178



Рис. 179



Рис. 180

5.4. Удар прикладом снизу (углом приклада, рис. 178-180). Наносится ударным движением правой руки с одновременным поворотом туловища влево и сгибом левой руки в локтевом суставе таким образом, чтобы локоть левой руки прикрывал туловище, а цевье автомата голову. Удар может наноситься в трех направлениях: вперед (без выпада и с выпадом, с отшагиванием назад; влево (без выпада и с выпадом); вправо (без выпада и с выпадом)



Рис. 181



Рис. 182



Рис. 183



Рис. 184

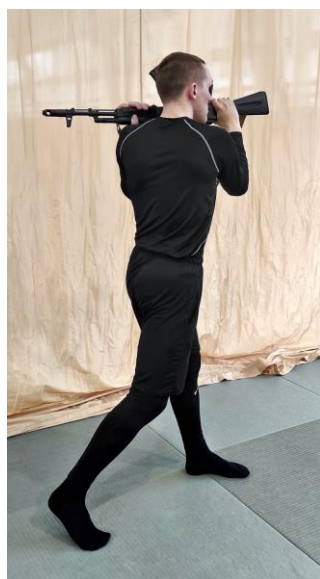


Рис. 185



Рис. 186



Рис. 187



Рис. 188

5.5. Удар затыльником приклада (рис. 181-188). Наносится с замахом стволом назад над плечом, магазином от себя вверх с одновременным поворотом туловища влево и сгибом обеих рук в локтевых суставах таким образом, чтобы локти прикрывали туловище, а цевье автомата голову. После этого ударным движением обеих рук нанести удар. Удар может наноситься в четырех направлениях: вперед (без выпада, с выпадом левой ногой, с шагом правой ногой вперед, с отшагиванием левой ногой назад); влево (с одновременным прокручиванием на носке левой ноги и отшагиванием правой ноги назад на 90°); вправо (с выпадом правой ноги вправо).



Рис. 189



Рис. 190

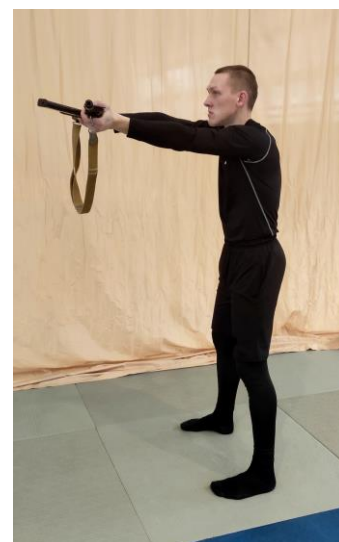


Рис. 191

5.6. Удар магазином (рис. 189-191). Наносится ударным движением обеих рук магазином вперед с одновременной подачей туловища вперед и выпрямлением сзади стоящей ноги, или коротким шагом. Удар может наноситься в трех направлениях: вперед, влево, вправо.

При обучении сотрудников атакующим действиям длинноствольным оружием (автоматом) следует принимать во внимание, что автомат весит около четырех килограмм и обладает колоссальной инерционностью, поэтому его необходимо заменять макетом.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что к атакующим действиям относятся броски, удары палкой специальной, удары холодным и длинноствольным оружием (автоматом).

Представлены принципы проведения бросков вперед и назад с особенностью формирования навыка их выполнения в особых условиях. Представлен алгоритм последовательных действий проведения бросков. Каждая операция, указанная в алгоритме, имеет подробное описание с разъяснением принципов проведения бросков.

Имеется алгоритм последовательных действий нанесения ударов палкой специальной, холодным и длинноствольным оружием (автоматом). Каждая операция, включенная в алгоритм, имеет подробное описание с разъяснением нанесения ударов.

Овладение техникой выполнения бросков (вперед и назад), техникой нанесения ударов палкой специальной, ударов холодным и длинноствольным оружием (автоматом) позволит сотрудникам, действовать наиболее эффективно при выполнении оперативно-служебных задач в особых условиях

Обучение умелым атакующим действиям с холодным и длинноствольным оружием (автоматом) должно являться составной частью физической подготовки сотрудников и их профессиональной деятельности, поскольку это воспитывает решительность, уверенность, смелость. Кроме того, формирует координацию (ловкость), скоростно-силовые качества и силовую выносливость.

§ 3. Обучение сотрудников органов внутренних дел преодолению естественных (природных) и искусственных (инженерных) препятствий, различным видам перемещений в изготовке к стрельбе

Двигательные действия, применяемые сотрудниками в целях преодоления естественных (природных) и искусственных (инженерных) препятствий, базируются на естественных для человека движениях (ходьба, бег, прыжки и т.п.).

Обучение сотрудников преодолению препятствий включает в себя овладение правильной техникой и способов преодоления препятствий, что позволяет преодолевать их более эффективно, то есть с уменьшением физических усилий и максимальным исключением случаев травматизма.

Поэтому обучение сотрудников рациональным способам преодоления естественных (природных) и искусственных (инженерных) препятствий, основанных на правильной технике, является важной составляющей частью подготовки сотрудников к действиям в особых условиях.

Для формирования навыка преодоления естественных (природных) и искусственных (инженерных) препятствий, а также формирования навыка различным видам перемещений в изготовке к стрельбе рекомендуется применять метод целостно-конструктивного упражнения и расчлененно-конструктивный метод, а также повторный, круговой и интервальный методы.

К естественным (природным) и искусственным (инженерным) препятствиям соответственно можно отнести канавы, овраги, рвы, насыпи, холмы, завалы, поваленные деревья, земляные валы, наземные трубопроводы, разрушенные стены, палисады, стенки, изгороди и т. п.).

Полагаем, что способы преодоления естественных (природных) и искусственных (инженерных) препятствий следует классифицировать на передвижения, прыжки, перелезания и залезания.

1. Передвижения. Осуществляются шагом (походным, пригнувшись, ускоренным, крадучись), бегом (в медленном, среднем и быстром темпе, перебежками), переползанием (на полчетвереньках, по-пластунски, на боку).

Походный шаг в основном применим при длительном передвижении (темп около 115 шагов в мин, длина шага – 75 см). При выполнении данного вида шага туловище слегка наклонено вперед, постановка стопы – с пятки на носок, с перекатом через ступню. Руки совершают переменные асинхронные, по отношению к ногам, движения вперед и назад. Дыхание глубокое.

Шаг «пригнувшись» применим для скрытого передвижения. Ноги согнуты в коленных суставах, туловище наклонено вперед. Шаг широкий примерно 100 см. Взгляд прямо. Движения не закрепощены. Руки совершают переменные асинхронные, по отношению к ногам, движения вперед и назад.

Ускоренный шаг соответственно в большей части применим при необходимости преодоления участков местности на скорость или при передвижении под незначительный уклон (темп около 135 шагов в мин, длина шага примерно 85 см). В случае необходимости увеличения длины шага осуществить наклон туловища вперед с быстрым и полным разгибанием позади стоящей ноги и выносом другой ноги бедром вперед. Руками осуществляют движение по большой амплитуде.

Шаг «крадучись» (бесшумный шаг) применим в целях незаметного передвижения. Ширина и темп шага, наклон туловища подбирается индивидуально в зависимости от антропометрических данных сотрудника, рельефа местности и имеющегося снаряжения.

Бег в медленном темпе (около 155 шагов в мин, длина шага примерно 85 см) При медленном беге туловище слегка наклонено вперед, стопа ставится на всю плоскость. Бедро поднимается высоко (около 25-30 см). При отталкивании от грунта нога в коленном суставе полностью не выпрямляется. Руки совершают переменные асинхронные, по отношению к

ногам, движения вперед и назад. Дыхание ритмичное и глубокое (ЧСС до 140 уд. в мин).

Бег в среднем и быстром темпе (около 170 шагов в мин, длина шага примерно 95 см и более). При беге в среднем и быстром темпе туловище наклонено вперед больше, чем при беге в медленном темпе. Толчок опорной ноги от грунта более энергичен, высокое поднятие колена и бедра. Дыхание при беге в среднем темпе частое и глубокое, при беге в быстром темпе – короткие и неглубокие вдохи и выдохи.

Перебежки применимы в целях быстрого преодоления участков местности от 5 до 30 метров.

Передвижения могут осуществляться на различной местности (подъем в гору или с горы, по вязкому и сыпучему грунту, по воде, снегу, болоту), в узких проходах (в траншеях или ходах сообщения, в щелях и завалах), по узкой и неустойчивой опоре (на балках, по лестницам, по тросам или канатам).

Следует обратить внимание, что подъем в гору с пологим склоном выполняется короткими, но частыми шагами на носках, туловище наклонено вперед, толчковая нога полностью не распрямляется. При крутом подъеме необходимо слегка опираться руками о землю. Спуск с горы с пологим склоном выполняется свободным широким шагом с постановкой ног на пятку, туловище при этом слегка отклонено назад. Подъем и спуск производить «в лоб», «зигзагом» и «боком» по отношению к склону.

Передвижение по вязкому и сыпучему грунту производится короткими шагами, с быстрым переставлением ног, чтобы не успеть глубоко увязнуть в почве. Нogu ставить на всю ступню, для опоры выбирать, более твердые участки (кочки, борозды, корни и т. д.).

В некоторых случаях передвижения могут совмещать в себе комбинации шага и бега. Во всех передвижениях, при наличии оружия, оно должно находиться в положении на ремне, под рукой, на груди, за спиной, в руке (руках).

Для незаметных (скрытых) передвижений в целях преодоления открытых участков местности за невысоким укрытием, а также приближения к противнику и т.п. в большей части применимы переползания.

Переползания выполняются на получетвереньках, по-пластунски и на боку. В особых условиях возможно групповое переползание с боеприпасами и вооружением.

Переползание на получетвереньках в большей части применяется на местности, имеющей небольшие укрытия, которые не скрывают сотрудников, передвигающихся пригнувшись. Для выполнения данного вида переползания необходимо встать на колени и опереться на основания ладоней или предплечья рук. Далее колено правой ноги необходимо продвинуть вперед, при этом необходимо наклонить туловище и грудной клеткой прижаться к бедру правой ноги, левую руку вытянуть прямо,

опираясь на основание ладони или предплечье. Левую ногу вытянуть назад. Выполняя переползание произвести зеркальную смену ног и рук. При этом колено левой ноги должно выполнить скользящее движение по земле. Далее действовать по аналогии. При наличии длинноствольного оружия (автомата) расположить его на своем предплечье удерживая за ремень у цевья.

Переползание по-пластунски в большей части применяется на открытой местности. Для выполнения данного вида переползания необходимо лечь грудью и животом на грунт, согнуть левую ногу в коленном и тазобедренном суставах примерно под углом 90° , упираясь внутренней частью голени и ступни о грунт. При этом правую руку, согнутую в локтевом суставе, вынести вперед и выполнить упор внутренней стороной предплечья о грунт. Выполняя переползание произвести зеркальную смену ног и рук. При этом упор и толчковые движения необходимо выполнять о грунт внутренней частью голени и ступни левой ноги, а также внутренней стороной предплечья правой руки. При переползании грудь и живот должны скользить вдоль грунта. Таз не должен приподыматься и переваливаться из стороны в сторону. Далее действовать по аналогии. При наличии длинноствольного оружия (автомата) расположить его на своем предплечье удерживая за ремень у цевья.

Переползание на боку может применяться на любой местности и выполняться в целях перемещения груза, боеприпасов, вооружения, а также раненых. Для выполнения данного вида переползания необходимо лечь на правый бок, согнув правую ногу в коленном суставе под углом примерно 90° . Левую ногу, так же согнув в коленном суставе, подняв колено вверх поставить стопой на грунт. Правую руку, согнутую в локтевом суставе, вынести вперед и выполнить упор внутренней стороной предплечья и ладонной частью руки о грунт. Опираясь на предплечье и ладонную часть правой руки, отталкиваясь левой ногой до полного ее выпрямления, приподнимая таз, переместиться как можно дальше вперед. Далее действовать по аналогии. Взгляд по направлению движения. Правая нога всегда находится в согнутом положении. Имеющееся оружие лежит на бедре правой ноги и придерживается левой рукой, а при переползании с грузом находится за спиной или на груди.

Переползание на боку с раненым осуществляется в паре. При этом раненый укладывается на настил лицом вверх. Транспортирующие лица занимают соответствующее положение с правой и левой сторон. Захватив настил подтягивают его вперед при каждом перемещении. Имеющееся у переползающих оружие укладывается с раненым на настил или может находиться за спиной.

Переползание на боку с пулеметом может осуществляться, как в паре, так и в одиночном порядке. Транспортировка пулемета в паре осуществляется аналогично описанному способу переползания с раненым. В одиночном порядке транспортировка пулемета осуществляется

переползанием с пулеметом впереди себя на получетвереньках или попластунски.

Следует обратить внимание на то, что при парном переползании, согласованность действий может достигаться подаваемыми командами одним из ползущих.

2. Прыжки являются наиболее рациональным и быстрым способом преодоления как горизонтальных, так и вертикальных препятствий. Состоят из 4-х взаимосвязанных между собой фаз – разбег, толчок, полет (опора) и приземление с последующим движением.

В целях эффективного выполнения прыжка необходима высокая горизонтальная и вертикальная скорости, соответственно достигаемые за счет разбега и за счет толчка. Горизонтальная скорость важна при преодолении широких препятствий (канавы, овраги, ров и т.п.), а вертикальная при преодолении высоких препятствий (завалы, инженерные сооружения и т.п.).

Останавливаясь на правильном выполнении прыжков следует обратить внимание на подбор ноги, длину шага и само толчковое движение. На последних трех – четырех шагах перед прыжком общий центр тяжести опускается за счет увеличения длины шагов, а затем – сгибания маховой ноги в шаге перед толчком. Наиболее длинным бывает предпоследний шаг, а самым коротким – последний.

Мощный и быстрый толчок, дающий взлет вперед-вверх, в значительной мере зависит от правильной постановки ноги на плоскость опоры непосредственно перед отталкиванием. Кроме того, в момент соприкосновения толчковой ноги с плоскостью опоры, важен угол между ногой и местом отталкивания, который должен быть примерно 60-70°. Толчковую ногу рекомендуется ставить на плоскость опоры с акцентом, что способствует усилению маха другой ногой, а также сохранению горизонтальной и вертикальной скорости. Толчковая нога заканчивает отталкивание передней частью стопы, после чего начинается фаза полета или опоры на препятствие. После толчка от земли очень важное значение приобретает правильное согласование работы рук, ног и туловища.

В прыжках с приземлением на одну ногу имеет значение симметричность расположения рук и ног.

В прыжках с приземлением на обе ноги в первую очередь руки выносятся вперед-вверх, перед приземлением толчковая нога подтягивается к маховой, затем обе они сгибаются в тазобедренном и коленном суставах.

В опорных прыжках почти одновременно с заключительной стадией фазы толчка осуществляется фаза опоры о препятствие. В прыжке наступающая на препятствие опорной ногой является маховая, которая в момент опоры максимально сгибается в тазобедренном и коленном суставах и мягко ставится на препятствие стопой. Корпус при этом резко подается вперед-вниз к бедру опорной ноги (плечи – впереди опоры).

В прыжке с опорой рукой и ногой основное усилие в фазе опоры прилагается согнутой в локтевом суставе опорной рукой, которая опирается

на препятствие ладонной частью руки пальцами вперед. Опорная (маховая) нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится внутренней стороной стопы на препятствие, создавая тем самым дополнительную устойчивость корпусу. В этот момент толчковая нога, согнутая в тазобедренном и коленном суставах, проносится между опорной ногой и препятствием, и на нее производится приземление за препятствием.

Во всех видах прыжков приземление выполняется таким образом, чтобы максимально снять нагрузку с опорно-двигательного аппарата в момент соприкосновения с плоскостью опоры. В большей части это достигается за счет амортизации в тазобедренном, коленных и голеностопных суставах. Кроме того, особенностью является то, что после приземления сотрудник должен продолжить безостановочное движение вперед. Движение может начинаться с любой ноги, при этом рекомендуется первые шаги выполнять короткими (примерно 60 см), а последующие увеличивать.

В зависимости от структуры, размера препятствия и имеющегося снаряжения прыжки можно квалифицировать на следующие виды: безопорные, опорные и прыжки в глубину.

Безопорные прыжки, в зависимости от ширины и высоты препятствия, могут выполняться и в длину, и в высоту. Подразделяются на прыжки с приземлением на одну и обе ноги.

Прыжок с приземлением на одну ногу может быть применим при преодолении, как горизонтальных, так и вертикальных препятствий и выполняется, придерживаясь следующей техники выполнения: ускоряющийся разбег; отталкивание перед препятствием одной ногой; маховым движением вынос другой ноги вперед-вверх; фаза полета; приземление на вынесенную ногу; продолжение движения.

При прыжках через вертикальные препятствия обратить внимание на толчок ноги вверх, а маховую ногу, согнутую в коленном суставе, поднять несколько выше, чем при прыжке через горизонтальное препятствие.

Особенность прыжка с приземлением на одну ногу в том, что они применимы при преодолении горизонтальных препятствий шириной 2-2,5 м и вертикальных препятствий 0,6-0,8 м.

Прыжок с приземлением на обе ноги применяется при преодолении препятствий шириной 3-3,5 м и выполняется, придерживаясь следующей техники выполнения: ускоряющийся разбег; отталкивание перед препятствием сильнейшей ногой и маховым движением обеих рук; выполнить прыжок вынося вперед-вверх согнутую в коленном суставе ногу; фаза полета; подтянув толчковую ногу к маховой, а затем обе ноги как можно больше вперед, перепрыгнуть через препятствие; приземлиться на согнутые, слегка расставленные на ширину плеч ноги и продолжать движение.

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

Прыжок, наступая на препятствие применяется при преодолении препятствий высотой 0,8-0,9 м (разрушенные стены, палисады, стенки, изгороди, земляные валы, поваленные деревья и т. п.). При его выполнении рекомендуется придерживаться следующей техники выполнения: ускоряющийся разбег (примерно 7 м); отталкиваясь перед препятствием одной ногой выполнить прыжок вынося вперед-вверх согнутую в коленном суставе другую ногу и наскочить ею на препятствие удерживая баланс; не выпрямляясь и не разгибая маховую ногу в коленном суставе пронести над препятствием толчковую ногу, приземлиться на нее и продолжить движение. Руками производить попеременные симметричные с ногами движения: при отталкивании правой ногой оружие в момент наскока на препятствие вынести штыком (стволом) вперед-вверх; при отталкивании левой ногой в начальной фазе опоры оружие должно находиться сзади, а в момент приземления на толчковую (левую) ногу его следует резко подать вперед.

Прыжок с опорой рукой и ногой применяется при преодолении препятствий высотой до уровня груди, как с длинноствольным оружием, так и без него. При его выполнении рекомендуется придерживаться следующей техники выполнения: ускоряющийся разбег (примерно 7 м); отталкиваясь перед препятствием левой ногой выполнить прыжковое движение, вынося правую руку (при наличии оружия вынести его штыком (стволом)) вперед-вверх; наскочить на препятствие удерживая баланс тела при помощи упора основанием ладони левой руки и отведенной в сторону полусогнутой правой ноги; не задерживаясь в этом положении пронести над препятствием левую ногу приземлиться на нее и продолжить движение.

При выполнении данного вида прыжка необходимо обратить внимание на быстроту его выполнения, отсутствие задержки на препятствии, момент соскока при котором плечи должны быть впереди ступней.

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

Прыжок в глубину из положения стоя применяется при спрыгивании с препятствий высотой до 2 м. При его выполнении рекомендуется придерживаться следующей техники выполнения: расположиться на краю препятствия согнуть ноги; оттолкнуться обеими ногами и спрыгнуть; приземлиться, амортизируя соприкосновение с плоскостью опоры. При наличии оружия удерживать его двумя руками перед собой или в правой руке горизонтально. В момент прыжка подать его слегка вперед. При наличии оружия за спиной в момент соскока приклад следует придерживать правой рукой.

Прыжок в глубину с опорой на руку применяется при спрыгивании с препятствий высотой до 2,5 м. При его выполнении рекомендуется придерживаться следующей техники выполнения: расположиться на краю препятствия, присесть и опереться о него основанием ладони правой руки пальцами вперед; опуская правую ногу вниз оттолкнуться левой ногой и спрыгнуть (при спрыгивании придерживаться правой рукой за край препятствия); приземлиться, амортизируя соприкосновение с плоскостью опоры. При наличии оружия удерживать его в левой руке или расположить за спиной.

Прыжок в глубину из положения сидя применяется при спрыгивании с препятствий высотой до 3 м. При его выполнении рекомендуется придерживаться следующей техники выполнения: сесть на краю препятствия свесить ноги и опереться о него основаниями ладоней и пятками ног о стену; одновременно оттолкнувшись от препятствия руками и ногами спрыгнуть; приземлиться, амортизируя соприкосновение с плоскостью опоры. При наличии оружия удерживать его в одной из рук, свободной рукой выполнять отталкивание. В случае расположения оружия за спиной при спрыгивании придерживать его за приклад подавая его вперед за препятствие. В момент прыжка и при приземлении удерживать его в целях исключения удара оружием по спине или затылку.

Прыжок в глубину из положения виса применяется при спрыгивании с препятствий высотой выше 3 м. При его выполнении рекомендуется придерживаться следующей техники выполнения: выполнить вис на руках за край препятствия; отпустить левую руку выполнить поворот налево прижимаясь правым боком к препятствию; одновременно оттолкнувшись от препятствия левой рукой и ногами спрыгнуть; приземлиться, амортизируя соприкосновение с плоскостью опоры. В случае наличия оружия и его расположения за спиной, при спрыгивании придерживать его за приклад. В момент прыжка и при приземлении удерживать его в целях исключения удара оружием по спине или затылку³⁷.

3. Перелезание и залезание могут применяться сотрудниками при преодолении различного рода высоких, низких или глубоких естественных (природных) и искусственных (инженерных) препятствий. Например, таких как инженерные противотанковые сооружения, проломы в строениях, проволочные заграждения, траншеи, окопы и т. п. Кроме того, данные виды передвижений применимы в целях выполнения специальных заданий на различных препятствиях. Могут выполняться самостоятельно или с помощью товарища, а также с помощью подручных средств или без них.

Через низкие вертикальные препятствия перелезание необходимо производить переползанием, скользя по препятствию телом и проходя над препятствием возможно ниже. Перелезать через такие препятствия, как низкую стенку, лежащее дерево нужно боком-скольжением тела, при

³⁷ Преодоление препятствий: учебник; под общ. ред. В. А. Исламова. СПб.: ВИФК, 2021. С. 109-120.

необходимости отталкиваться ногами от земли. При перелезании через окопы и траншеи надо упираться ногами и руками о края земляного сооружения. Перелезать через проволочные заграждения следует при помощи заранее изготовленных щитов, штурмовых лестниц или с помощью подручных материалов (вещей, различного рода строительных материалов и т.п.).

Перелезание через высокие вертикальные препятствия является сложным упражнением и состоит из разбега, толчка, наскоки на препятствие (фаза влезания), выхода на него в упор (фаза опоры) и соскакивания (фаза соскакивания). При его выполнении рекомендуется придерживаться следующей техники выполнения: ускоряющийся разбег; отталкивание ногой перед препятствием; наскочить и ухватиться за верхний край препятствия; подтянуться и помогая ногами, выйти в упор.

Взлезание с помощью товарища. При его выполнении рекомендуется придерживаться следующей техники выполнения: приблизившись к препятствию встать спиной к нему и расставить ноги согнув их в коленных суставах и соединив пальцы рук в замок ладонями вверх; перелезающему поставить одну ногу на ладони; оттолкнуться другой ногой от земли и поставить ее на плечо товарища; товарищ помогает ему встать на свое плечо и захватить руками край препятствия. После этого взлетающий подтягивается на руках и, опираясь ими о препятствие, ложится на него животом, затем, переваливаясь через него, легко спрыгивает или, оставаясь на нем, оказывает помощь товарищу, подавая ему руки.

Взлезание с помощью подручных средств применяется при преодолении крутых обрывов, стен строений и т.п. При его выполнении рекомендуется придерживаться следующих видов выполнения: образования ступеньки (лопата или палка втыкается в грунт); при помощи товарища, который уже преодолел препятствие и может оказать помощь посредством подачи подручных средств (палки, лопаты и т.п.); при помощи штурмовой лестницы.

Таким образом, преодоление естественных (природных) и искусственных (инженерных) препятствий является одновременно и средством, и методом воспитания искомых физических качеств, поскольку оказывают разностороннее воздействие на организм сотрудников. Преодоление препятствий, при подготовке сотрудников к прохождению службы в особых условиях, является составной частью, как физической подготовки, так и их профессиональной деятельности.

Необходимо отметить, что под обучением сотрудников различным видам перемещений в подготовке к стрельбе понимается овладение техникой подводящих упражнений с целью дальнейшего формирования двигательных навыков перемещений, а также смены и варьирования положений для стрельбы.

Поэтому овладение техникой подводящих упражнений для формирования двигательных навыков, смены и варьирования положений для стрельбы является важной составляющей частью подготовки

сотрудников к действиям при выполнении оперативно-служебных задач по тактической и огневой подготовке в особых условиях.

Под изготойкой к стрельбе нами понимается положение всех частей тела, принимаемое сотрудником для удержания направленного в цель оружия³⁸. Изготойка к стрельбе должна обеспечивать эффективное удержание оружия, максимальную устойчивость, достигаемую рациональным напряжением и расслаблением мышц, эффективное функционирование органов зрения, сердечно-сосудистой и дыхательной систем³⁹. В этом случае особенностью обучения является факт того, что, поскольку антропометрические данные сотрудников различны, отсутствует возможность разработки универсального образца для изготойки к стрельбе. Поэтому необходим индивидуальный подход.

Изготойка к стрельбе может быть довольно-таки разнообразной. Мы полагаем, что ее можно классифицировать на следующие основные виды: стоя; с колена; лежа на животе. В этой связи подводящие упражнения должны обеспечить подготовку сотрудника для перемещений в данных видах изготойки.

К подводящим упражнениям для перемещений в изготойке к стрельбе следует отнести:

1. Упражнение «Развороты в изготойке «для стрельбы стоя» на 90 и 180 градусов»



Рис. 192



Рис. 193



Рис. 194

³⁸ В.В. Черных И.В. Фишер И.А. Бронников. Повышение готовности применения автомата Калашникова сотрудниками органов внутренних дел, убывающими для несения службы на территории Северо-Кавказского региона. Учебное пособие. Тюмень: Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, 2022. С. 24.

³⁹ Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. Изд. 3-е, перераб. и доп. М.: «Физкультура и спорт», 1973. С. 128-129.



Рис. 195



Рис. 196



Рис. 197

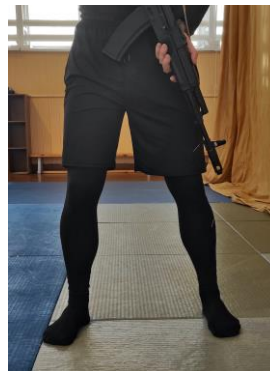


Рис. 198

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – стойка прямая ноги врозь на ширине или шире плеч, стопы параллельны друг другу, ноги полусогнуты, спина прямая, тело слегка наклонено вперед, плечи опущены, руки удерживают автомат за пистолетную рукоятку и цевье, локти сведены (изготовка «для стрельбы стоя» – рис. 192, 193).

1. Одним движением опустить автомат стволом вниз и приподнимая пятку перенести вес тела на носок правой ноги, развернуть стопу пяткой наружу, согнуть ногу в коленном суставе, таким образом, чтобы носок ноги и коленный сустав были направлены влево. Спина и голова прямо, плечи опущены, локти ближе к телу (рис. 193).

2. При развороте в левую сторону на 90° приставить левую ногу и вновь занять изготовку «для стрельбы стоя» (рис. 194, 192). При развороте на 180° по аналогии продолжить разворот и занять изготовку «для стрельбы стоя».

3. Выполнить упражнение по аналогии с разворотом в правую сторону.

4. Закончить выполнение упражнения в исходном положении.

Основные ошибки: разворот выполняется на полной стопе; потеря равновесия; автомат не опускается.

Рекомендуется при отработке пункта 1 обратить внимание на то, чтобы тазовые кости сначала «сворачивались», как на рисунках № 2, 4, а потом, при изготовке вновь разворачивались, как на рисунке № 3. В этом случае разворот будет более естественным, а соответственно более техничным. Можно сказать, что бы таз был более подвижным или мягким. Кроме того, бедра при «мягком» тазе должны быть ближе друг к другу, как на рисунке № 2 (эффект косолапости). В этом случае таз и бедра должны быть напряжены, а плечевой пояс расслаблен. Все это обеспечит устойчивый разворот.

При отработке пункта 2 (разворот) рекомендуется приподнимать пятку ноги, которая приставляется. В этом случае разворачиваясь носок должен скользить по поверхности, а вес тела, в большей степени, распределен на опорную ногу. Необходимость такой техники разворота обоснована исключением потери равновесия при какой-либо помехе создаваемой приставляемой ногой при развороте. При занятии изготовки «для стрельбы стоя» вес тела распределяется равномерно на обе ноги, а именно с носка опорной ноги на

носок приставляемой ноги, затем осуществить переход на полную стопу обеих ног (рис. 196-198).

Поскольку технические действия достаточно сложны, рекомендуется на начальной стадии разучивания упражнения выполнять его без автомата. Кроме того, рекомендуется разделить упражнение на части. Например, сначала без автомата разучить пункт 1, затем отдельно пункт 2 (на 90 и 180 градусов). Далее продолжить изучение по аналогии, но уже с автоматом.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием по два подхода в каждую сторону по 12-15 повторений в каждом подходе. Интервал отдых между подходами 1,5-2 минуты. Сначала по два подхода в каждую сторону на 90°, затем по два подхода в каждую сторону на 180°. Упражнение считается выполненным при совершении 12-15 повторений в одну, а затем в другую стороны без искажения техники выполнения упражнения (на 90 и 180 градусов). В дальнейшем можно усложнить условия выполнения упражнения, например, выполнить его с закрытыми глазами.

2. Упражнение «Развороты в изготовке «для стрельбы стоя» на 90 и 180 градусов с упражнением «целик-мушка»

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – см. упр. 1, при этом дополнительно необходимо выполнить прицеливание правым глазом и совместить целик с мушкой.

1. Выполнить разворот в левую сторону на 90°, а затем на 180° и занять изготовку «для стрельбы стоя» (см. упр. 1), осуществляя прицеливание правым глазом и совмещая целик с мушкой.

2. Выполнить упражнение по аналогии с разворотом в правую сторону на 90 и 180 градусов.

3. Закончить выполнение упражнения в исходном положении.

Основные ошибки – см. упр. 1.

Рекомендации – см. упр. 1. Упражнение считается выполненным при совершении разворотов без искажений техники выполнения упражнения (на 90 и 180 градусов), а также выполнении прицеливания, при котором целик совмещен с мушкой. Рекомендуется применить расчлененно-конструктивный метод выполнения упражнения. Например, сначала без разворотов выполнять прицеливание и совмещать целик с мушкой. Количество подходов, повторений и интервалы отдыха применять по аналогии с упр. 1 данного положения.

3. Упражнение «Разворот в изготовке «для стрельбы стоя» на 180° со сменой стреляющего плеча и частичным переводом оружия»



Рис. 199



Рис. 200

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – см. упр. 1 (рис. 199).

1. Выполнить разворот в левую сторону на 180° (см. упр. 1) и не меняя хвата за автомат занять изготровку «для стрельбы стоя» с левого плеча (рис. 199, 200).

2. Выполнить упражнение по аналогии с разворотом в правую сторону.

3. Закончить выполнение упражнения в исходном положении.

Основные ошибки – см. упр. 1.

Рекомендации – см. упр. 1, 2. Упражнение считается выполненным при совершении разворотов без искажений техники выполнения упражнения, а также при выполнении смены стреляющего плеча и частичным переводом оружия. Рекомендуется разделить упражнение на части. Например, сначала без разворотов выполнять смену стреляющего плеча и частичного перевода оружия.

4. Упражнение «Разворот в изготовке «для стрельбы стоя» на 180° со сменой стреляющего плеча и полным переводом оружия»



Рис. 201



Рис. 202

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – см. упр. 1 (рис. 201).

1. Выполнить разворот в левую сторону на 180° (см. упр. 1 данного приложения), сменить хват за автомат (правая рука – за цевье, левая – за пистолетную рукоятку) и занять изготовку «для стрельбы стоя» с левого плеча (рис. 201, 202).

2. Выполнить упражнение по аналогии с разворотом в правую сторону.

3. Закончить выполнение упражнения в исходном положении.

Основные ошибки – см. упр. 1.

Рекомендации – см. упр. 1, 2. Упражнение считается выполненным при совершении разворотов без искажений техники выполнения упражнения, а также при выполнении смены стреляющего плеча и полным переводом оружия. Рекомендуется разделить упражнение на части. Например, сначала без разворотов выполнять смену хвата за автомат (смену хвата производить при опущенном автомате стволом вниз). Далее, производить смену стреляющего плеча и потом добавить разворот.

5. Упражнение «Переход из изготовки «для стрельбы стоя» в изготовку «для стрельбы сидя»



Рис. 203



Рис. 204

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – стойка прямая ноги врозь шире плеч, носки и колени развернуты в стороны, спина прямая, тело слегка наклонено вперед, плечи опущены, руки удерживают автомат за пистолетную рукоятку и цевье, локти сведены (рис. 203).

1. Сгибая ноги в коленных суставах присесть в крайнюю нижнюю точку и занять изготовку «для стрельбы сидя» (рис. 204).

2. Встать и закончить выполнение упражнения в исходном положении.

Основные ошибки: стопы параллельны друг другу; колени смотрят прямо.

Рекомендуется выполнять упражнение в соответствии с описанием по два подхода по 12-15 повторений в каждом подходе. Интервал отдых между подходами 1,5-2 минуты. Упражнение считается выполненным при совершении 12-15 повторений без искажения техники его выполнения.

6. Упражнение «Переход из изготовки «для стрельбы сидя» в изготовку «для стрельбы с колена»



Рис. 205



Рис. 206



Рис. 207



Рис. 208



Рис. 209



Рис. 210

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – см. упр. 5 (рис. 205).

1. Перейти в изготовку «для стрельбы сидя» (рис. 204).
2. Перейти в изготовку «для стрельбы с правого колена» (рис. 206, 207).
3. Встать в положение стоя (рис. 208).
4. Перейти в изготовку «для стрельбы с левого колена» (рис. 209, 210).
5. Встать и закончить выполнение упражнения в положении стоя (рис. 208).

Основные ошибки: переходы в изготюках для стрельбы с колен выполняются с потерей равновесия.

Рекомендуется при отработке пунктов 2 и 4 осуществлять переход через носок правой ноги и пятку левой ноги и через носок левой ноги и пятку правой ноги соответственно (рис. 206, 209). Выполнять упражнение необходимо в соответствии с описанием по два подхода по 16-20 повторений (или 8-10 повторений в каждую сторону) в каждом подходе. Интервал отдыха между подходами 1,5-2 минуты. Упражнение считается выполненным при совершении 8-10 повторений без искажения техники его выполнения.

7. Упражнение «Переход из изготовки «для стрельбы сидя» в изготовку «для стрельбы лежа на животе»



Рис. 211



Рис. 212



Рис. 213



Рис. 214

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение – стоя (рис. 211).

1. Перейти в изготовку «для стрельбы сидя» (рис. 204).
2. Выполнить упор ладонной частью левой рукой о поверхность, правой удерживать автомат за пистолетную рукоятку (рис. 212).
3. Продолжая удерживать автомат за пистолетную рукоятку отшагнуть левой ногой назад (рис. 213).
4. Перейти в изготовку «для стрельбы лежа на животе» (рис. 214).
5. Встать и закончить выполнение упражнения в положении стоя (рис. 211).

Основные ошибки: переходы в изготовках выполняются с потерей равновесия.

Рекомендуется выполнить упражнение в соответствии с описанием по два подхода по 12-14 повторений в каждом подходе. Интервал отдых между подходами 1,5-2 минуты. Упражнение считается выполненным при совершении 8-10 повторений без искажения техники его выполнения.

8. Упражнение «Переход из изготовки «для стрельбы лежа на животе» в изготовки «для стрельбы с колена» и «для стрельбы стоя»



Рис. 215

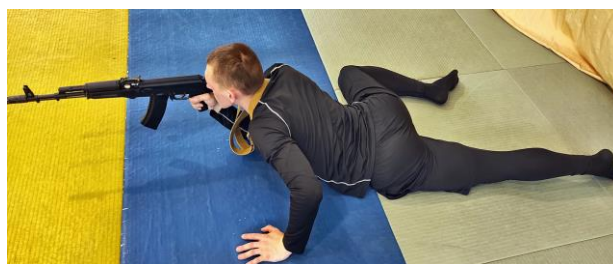


Рис. 216



Рис. 217



Рис. 218

Техника выполнения упражнения и рекомендации

Исходное положение — изготовка «для стрельбы лежа на животе» (рис. 215).

1. Выполнить упор ладонной частью левой руки, согнутой в локтевом суставе о поверхность, правую ногу сгибая в коленном суставе подтянуть вверх, правой рукой удерживать автомат за пистолетную рукоятку (рис. 216).
2. Перейти в изготовку «для стрельбы с колена» (рис. 217).
3. Перейти в изготовку «для стрельбы стоя» (рис. 218).
4. Закончить выполнение упражнения.

Основные ошибки: переходы в изготовках выполняются с потерей равновесия.

Рекомендуется выполнить упражнение в соответствии с описанием по два подхода по 12-14 повторений в каждом подходе. Интервал отдых между подходами 1,5-2 минуты. Упражнение считается выполненным при совершении 8-10 повторений без искажения техники его выполнения.

Обращаем внимание на то, что нами предложены некоторые подводящие упражнения в целях обеспечения подготовки сотрудников для перемещений в изготовке к стрельбе из положений стоя, с колена и лежа с упора, которые относим к основным. Имеется значительное количество иных видов изготовок к стрельбе. Кроме того, полагаем, что возможно в дальнейшем станут актуальными и другие виды изготовок к стрельбе.

Следовательно, перспективой дальнейшего исследования будет выявление и описание подводящих упражнений в изготовке к стрельбе.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что способы преодоления естественных (природных) и искусственных (инженерных) препятствий классифицируются на передвижения, прыжки, перелезания.

Передвижения осуществляются шагом, бегом и переползанием. Прыжки наиболее рациональный и быстрый способ преодоления как горизонтальных, так и вертикальных препятствий. Перелезание может применяться сотрудниками при преодолении различного рода высоких, низких или глубоких препятствий.

Представлены способы преодоления естественных (природных) и искусственных (инженерных) препятствий с подробным описанием технических действий. Их преодоление является одновременно как средством, так и методом воспитания искомых физических качеств, поскольку оказывают всестороннее воздействие на организм сотрудников.

Классифицированы основные виды изготовок к стрельбе (стоя, с колена, лежа на животе). В связи с этим представлено 8 подводящих упражнений, обеспечивающих подготовку сотрудника для перемещений в данных видах изготовок.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Очевидно, что обучение сотрудников органов внутренних дел к действиям в особых условиях может и должно осуществляться в рамках различных дисциплин, но воспитание физических качеств и формирование профессионально значимых навыков боевых приемов борьбы, преодоления естественных (природных) и искусственных (инженерных) препятствий, а также подробное описание техники их преодоления должно быть организовано в рамках физической подготовки.

Представленная к рассмотрению система физической подготовки сотрудников органов внутренних дел к действиям в особых условиях упорядоченно объединяет в себе особенности данного вида подготовки, структуру тренировочного процесса, наиболее эффективные методы воспитания физических качеств.

Концепция разработки данной педагогической системы основывается на принципах самозащиты, позволяющих обеспечить свою безопасность в процессе единоборства с правонарушителем.

Также разработанная педагогическая система содержит в себе технику преодоления препятствий, технику подводящих упражнений, в том числе и в изготровке к стрельбе, а также технику атакующих и защитных действий сотрудников органов внутренних дел при выполнении оперативно-служебных задач в особых условиях.

Система физической подготовки сотрудников органов внутренних дел к действиям в особых условиях основана на использовании целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов, а также повторного, кругового и интервального методов воспитания физических качеств и формирования двигательных навыков.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые акты

1. О чрезвычайном положении: федер. конституционный закон от 30 мая 2001 г. № 3-ФКЗ: ред. от 2 нояб. 2023 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2001. № 23. Ст. 2277.

2. О военном положении: федер. конституционный закон от 30 янв. 2002 г. № 1-ФКЗ: ред. от 2 нояб. 2023 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2002. № 5. Ст. 375.

3. О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера: федер. закон от 21 дек. 1994 г. № 68-ФЗ: ред. от 8 авг. 2024 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации. 1994. № 35. Ст. 3648.

4. Об обороне: федер. закон от 31 мая 1996 г. № 61-ФЗ: ред. от 26 февр. 2024 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации. 1996. № 23. Ст. 2750.

5. О гражданской обороне: федер. закон от 12 февр. 1998 г. № 28-ФЗ: ред. от 8 авг. 2024 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации. 1998. № 7. Ст. 799.

6. О противодействии экстремистской деятельности: федер. закон от 25 июля 2002 г. № 114-ФЗ: ред. от 15 мая 2024 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2002. № 30. Ст. 3031.

7. О противодействии терроризму: Федер. закон от 6 марта 2006 г. № 35-ФЗ: ред. от 10 июля 2023 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2006. № 11. Ст. 1146.

8. О полиции: федер. закон от 7 февр. 2011 г. № 3-ФЗ: ред. от 8 авг. 2024 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации 2011. № 7. Ст. 900.

9. О службе в органах внутренних дел Российской Федерации: федер. закон от 30 нояб. 2011 г. № 342-ФЗ: ред. от 26 февр. 2024 г. // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2011. № 49 (ч. 1). Ст. 7020.

10. О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации: указ Президента Рос. Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 // Собр. законодательства Рос. Федерации. 2021. № 27 (часть II). Ст. 5351.

11. Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 2 февр. 2024 г. № 44. Официальный портал правовой информации: сайт. URL: <http://pravo.gov.ru>.

12. Об организации подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, привлекаемых к выполнению оперативно-служебных задач в особых условиях: приказ МВД России от 27 сент. 2024 г. № 575 // Доступ из специализированной территориально распределенной системы «ЮРИСТ».

Учебная и научная литература

13. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. Москва: Изд-во «Медицина», 1966. 158 с.
14. Буров А.В., Ализар Т.А. Проблема определения таланта в спорте // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 58-62.
15. Гимазов Р.М. Состав и структура двигательных способностей человека // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. № 11 (129). С. 67-72.
16. Громов М.А. «Особые условия» как универсальное понятие для деятельности органов и подразделений МВД России: их виды, характеризующие признаки, классификация // Труды Академии управления МВД России. 2013. № 4 (28). С. 5-7;
17. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 4-е изд. Москва: Спорт, 2019. 200 с.
18. Колегов А.Л. Совершенствование физических качеств сотрудников органов внутренних дел на основе комплексов высокоинтенсивных упражнений: учеб.-метод. пособие. Тюмень: Тюм. ин-т повышения квалификации сотрудников МВД России, 2023. 56 с.
19. Корнев С.В. Развитие взрывной силы // E-Scio. 2022. № 4 (67). С. 621-625.
20. Макоева Е.Р., Курашинова А.Х. Сущность категорий «война» и «специальная военная операция» // Право и управление. 2022. № 9.
21. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие. Москва: Физкультура и спорт, 1977. 280 с.
22. Паршакова В. М. Методика использования прыжковых упражнений для развития скоростно-силовых качеств у студентов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. № 6-1. С. 157-160.
23. Преодоление препятствий: Учебник / В. А. Исламова, П.Р. Дутчак, П.А. Кузин [и др.]; под общ. ред. В. А. Исламова. Санкт-Петербург: ВИФК, 2021. 238 с.
24. Сбитнева О. А. Целесообразное использование метода круговой тренировки в спортивной практике // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 10-1. С. 64-66.
25. Селезнева О.В., Селезнев Р.А., Дмитриев А.Н. Характеристика методики скоростно-силовой подготовки квалифицированных тхэквондистов в подготовительном периоде // НАУ. 2020. № 58-2 (58). С. 28-30.
26. Сулейманов Н.Л., Пономарев А.А., Сычев П.А. Планирование скоростно-силовой тренировочной нагрузки пауэрлифтеров в годичном макроцикле на этапе специализированной базовой подготовки // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 363-368.
27. Федоров В.В. Взаимодействие исправительных учреждений с органами внутренних дел при чрезвычайных обстоятельствах в местах лишения свободы: автореф. дис. ... канд. юрид. наук. Москва, 2002. 21 с.
28. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1974. 232 с.

29. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Издательский центр «Академия», 2003. 480 с.

30. Черных В.В., Фишер И.В., Бронников И.А. Повышение готовности применения автомата Калашникова сотрудниками органов внутренних дел, убывающими для несения службы на территории Северо-Кавказского региона: учеб. пособие. Тюмень: Тюм. ин-т повышения квалификации сотрудников МВД России, 2022. 94 с.

31. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. Изд. 3-е, перераб. и доп. Москва: «Физкультура и спорт», 1973. 431 с.

Программы профессионального обучения

32. Примерная программа профессионального обучения (повышения квалификации) сотрудников органов внутренних дел, привлекаемых к проведению контртеррористических операций на территории Северо-Кавказского региона Российской Федерации / ДГСК МВД России. Москва, 2019. 52 с. Документ опубликован не был.

33. Основная программа профессионального обучения «Повышение квалификации сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, привлекаемых к несению службы (выполнению оперативно-служебных задач) в особых условиях», по должности служащего «Полицейский» / Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России. Тюмень, 2022. 50 с. Документ опубликован не был.

Для заметок

Учебное издание

Колегов Антон Леонидович

**ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ
БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ДЕЙСТВИЯМ
В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ**

Учебно-методическое пособие

Редактирование: *Д.В. Шайхутдинова*

Дизайн обложки: *А.В. Ковальская*

Тиражирование: *А.И. Кубрина*

Подписано в печать 14.04.2025. Формат 60×84/16.

Уч.-изд. л. 7,5. Заказ № 006.

Тираж 100 экз. Цена свободная.

Научно-исследовательский
и редакционно-издательский отдел
Тюменского института повышения квалификации
сотрудников МВД России
625049, г. Тюмень, ул. Амурская, 75.

ISBN 978-5-93160-376-6

