



Сысоев Андрей Александрович,

начальник кафедры физической подготовки
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя,
кандидат юридических наук, доцент

Дементьев Владимир Львович,

профессор кафедры физической подготовки
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя,
доктор педагогических наук, профессор

Тоноян Хорен Аветисович,

профессор кафедры физической подготовки
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя,
доктор педагогических наук, профессор

Славко Александр Лукич,

заместитель начальника кафедры физической подготовки
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя,
кандидат социологических наук, доцент

Чехранов Юрий Валентинович,

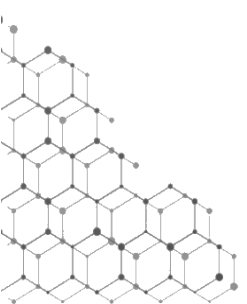
доцент кафедры физической подготовки
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя,
кандидат педагогических наук, доцент

Кандабар Александр Николаевич,

преподаватель кафедры физической подготовки
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя,
кандидат педагогических наук

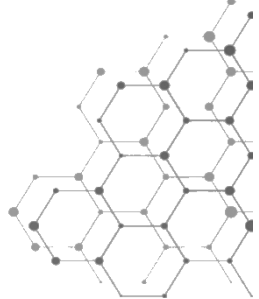
Тихомиров Владимир Андреевич,

преподаватель кафедры физической подготовки
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Министерство внутренних дел Российской Федерации

Московский университет Министерства внутренних дел
Российской Федерации имени В.Я. Кикотя



ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

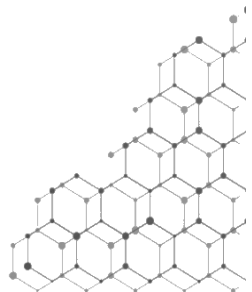
Курс лекций

3-е издание, переработанное и дополненное

Москва

Московский университет
МВД России имени В.Я. Кикотя

2025



УДК 796.011.3

ББК 75.1

Ф48

Рецензенты:

начальник кафедры физической подготовки и спорта
Орловского института МВД России имени В.В. Лукьянова
кандидат педагогических наук, доцент **С. Н. Баркалов**;
доцент кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института МВД России
имени И.Д. Путилина кандидат педагогических наук, доцент
А. А. Третьяков

Коллектив авторов:

А. А. Сысоев, В. Л. Дементьев, Х. А. Тоноян, А. Л. Славко,
Ю. В. Чехранов, А. Н. Кандабар, В. А. Тихомиров

Физическая подготовка : курс лекций / [А. А. Сысоев и др.]. –
Ф48 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Московский университет МВД России
имени В.Я. Кикотя, 2025. – 246 с.
ISBN 978-5-9694-1606-2

В курсе лекций рассматриваются научно-теоретические и педагогические основы физической подготовки в профессиональном обучении курсантов и слушателей. Представляет собой системное изложение научно-теоретического и методического материала по целенаправленному формированию специализированных качеств сотрудников полиции, формированию здорового образа жизни у курсантов образовательных организаций МВД России. Представлены методики обучения боевым приемам борьбы и тактики их применения в служебной деятельности.

Издание предназначено для курсантов, слушателей, адъюнктов, преподавателей образовательных организаций МВД России, а также инструкторов, осуществляющих физическую подготовку сотрудников полиции в органах внутренних дел.

УДК 796.011.3

ББК 75.1

ISBN 978-5-9694-1606-2

© Московский университет
МВД России имени В.Я. Кикотя, 2025

Оглавление

Введение.....	9
----------------------	----------

Лекция 1. Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России	12
--	-----------

1. Нормативные правовые документы, регламентирующие проведение физической подготовки в образовательных организациях МВД России.....	12
2. Стратегия развития физической культуры и спорта в России до 2030 г.	14
3. Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации как основополагающий документ, определяющий специфику практических занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России.....	19
4. Содержание и направленность тематических разделов учебной программы по физической подготовке	22
5. Требования, предъявляемые к курсантам (слушателям), меры безопасности и профилактика травматизма на учебных занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России. Самоконтроль состояния здоровья, его объективные и субъективные показатели.....	27

Лекция 2. Основы здорового образа жизни	40
--	-----------

1. Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья.....	40
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.....	45
3. Физическое самовоспитание	63

Лекция 3. Научные основы физической культуры, физической подготовки и спорта.

Цель, задачи и принципы процесса обучения по физической подготовке в образовательных организациях МВД России. Двигательные умения и навыки, стадии их формирования	66
1. Понятийный аппарат теории и методики физической культуры, спортивной тренировки, физической подготовки	66
2. Цель, задачи и принципы процесса обучения	73
3. Двигательные умения и навыки, стадии их формирования на учебных занятиях по физической подготовке	80

Лекция 4. Научные основы физической культуры, физической подготовки и спорта.

Структура, формы и средства организации процесса обучения по физической подготовке в образовательных организациях МВД России.....	84
1. Структура процесса обучения	84
2. Формы организации процесса обучения.....	90
3. Средства обучения и подготовки.....	97

Лекция 5. Научные основы физической культуры, физической подготовки и спорта.

Методы обучения по физической подготовке в образовательных организациях МВД России. Основы развития физических качеств	107
1. Методы обучения и подготовки	107
2. Физические качества.....	121

Лекция 6. Боевые приемы борьбы в системе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел	137
1. История создания систем боевых и спортивных единоборств	139
2. Боевые приемы борьбы и прикладные виды спорта в системе видов ближнего боя	156
3. Боевые приемы борьбы как основная часть служебно-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.....	161
4. Классификация и техника выполнения боевых приемов борьбы	163

Лекция 7. Специфика и тактика применения боевых приемов борьбы в экстремальных ситуациях служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел	167
1. Основы тактики и виды тактических действий в единоборствах	167
2. Принципы, правила и приемы ведения ближнего боя с применением боевых приемов борьбы	180
3. Анализ ситуаций и условий нападений на сотрудников органов внутренних дел. Применение приемов самозащиты при задержании правонарушителей.....	187
4. Условия и пределы применения физической силы на основе моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности	194
5. Тактические особенности применения боевых приемов борьбы и защита от них на основе уязвимых зон на теле человека	206

Лекция 8. Основы организации физической подготовки	
сотрудников органов внутренних дел	222
1. Организация физической подготовки	
в органах внутренних дел.....	222
2. Структура и содержание занятий	
по физической подготовке	224
3. Система контроля и оценки	
физической подготовленности сотрудников	227
4. Планирование физической подготовки,	
учет и отчетность.....	230
5. Формы физической подготовки	
в органах внутренних дел.....	233
Библиографический список	239

Введение

Основная цель образования состоит в подготовке специалиста, обладающим профессиональными компетенциями, необходимыми для решения профессиональных задач, направленных на эффективное выполнение служебных обязанностей.

В соответствии с нормативными документами и приказами МВД России ведомственные образовательные организации должны выпускать офицеров, подготовленных до уровня профессиональной готовности, требуемыми государственными образовательным стандартами высшего профессионального образования и квалификационными характеристиками, определяющими уровень профессиональной, физической и психической подготовленности, а также наличие моральных и волевых качеств выпускников, что и будет определять их высокую работоспособность и успех выполнения оперативно-служебных задач.

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

Требуется подчеркнуть, что основные особенности образовательного процесса вытекают из социальных потребностей общества и заключаются прежде всего:

- в непрерывности приобретения и обновления знаний, умений и навыков;
- увеличении доли общекультурного содержания в процессе подготовки специалистов;

- расширении профиля подготовленности специалиста;
- обеспечении социальной компетентности;
- интеграции науки и практики для совершенствования системы профессиональной подготовки.

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

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

В процессе обучения в образовательных организациях МВД России курсантам необходимо изучить:

- основные понятия физической культуры, основы теории и методики физического воспитания;
- содержательные аспекты физической подготовки;

- принципы, организацию и методику проведения занятий с личным составом;
- значимость физической подготовки в общей системе оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел (ОВД);
- организационно-методические основы построения самостоятельной физической подготовки.

В представленном издании теоретическая подготовка – углубленное освоение методико-практического и практического учебного материала физической подготовки. Она представлена конкретной тематикой в виде содержания курса лекций, позволяющего усваивать необходимые курсантам и слушателям знания.

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

Лекция 1. Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России

План

1. Нормативные правовые документы, регламентирующие проведение физической подготовки в образовательных организациях МВД России.
2. Стратегия развития физической культуры и спорта в России до 2030 г.
3. Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации как основополагающий документ, определяющий специфику практических занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России.
4. Содержание и направленность тематических разделов учебной программы по физической подготовке.
5. Требования, предъявляемые к курсантам (слушателям), меры безопасности и профилактика травматизма на учебных занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России. Самоконтроль состояния здоровья, его объективные и субъективные показатели.

1. Нормативные правовые документы, регламентирующие проведение физической подготовки в образовательных организациях МВД России

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России представлена как самостоятельная учебная дисциплина. Являясь составной частью профессиональной подготовки

курсантов (слушателей), она относится к обособленному циклу и призвана выполнять важную социальную роль, способствовать подготовке высококвалифицированных специалистов для ОВД, готовых к труду и защите государственной законности.

Физическая подготовка является составной частью профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников ОВД. Нормативной основой для ее проведения в университете являются:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Определяет общие требования к содержанию и организации образовательного процесса, устанавливает принципы государственной политики в сфере образования, в том числе признание приоритетности образования и обеспечение права на образование в течение всей жизни, что определяет направленность профессиональной служебной и физической подготовки.

2. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции». Определяет порядок применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, а также требования по подготовке и периодической проверке готовности сотрудников к применению физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия; гарантии личной безопасности вооруженного сотрудника; запреты и ограничения, связанные с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

3. Федеральный закон от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации». Регулирует порядок и условия прохождения службы сотрудниками ОВД, а также требования к профессиональной подготов-

ленности (в том числе к уровню физической подготовки) сотрудников.

4. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации; определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

5. Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

6. Примерные (рекомендуемые) и рабочие учебные программы по физической подготовке, разработанные для всех специальностей (специалитет) и направлений подготовки (бакалавриат), по которым проходят обучение в образовательных организациях МВД России.

2. Стратегия развития физической культуры и спорта в России до 2030 г.

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (далее – Стратегия). А распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 апреля 2023 г. № 1118-р в нее внесены изменения, актуализирующие ряд ее положений, а также значения целевых показателей, которые были фактически достигнуты по итогам 2022 г.

Всего в Стратегии 11 приоритетных направлений, охватывающих и любительский, и профессиональный спорт. В их числе – развитие инфраструктуры, формирование спортивного резерва, внедрение инновационных технологий в подготовку спортсменов, привлечение внебюджетного финансирования, международное сотрудничество. Каждое из этих направлений содержит свой комплекс мероприятий.

Стратегия ориентирована на достижение национальной цели по сохранению здоровья и благополучия людей.

Ее целью является определение приоритетов государственной политики в сфере физической культуры и спорта, основных направлений и механизмов, способствующих решению задач устойчивого социально-экономического развития Российской Федерации, повышению конкурентоспособности российского спорта.

Миссия государства в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации заключается в следующем:

- формировании культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни населения;
- создании необходимых условий для поступательного развития сферы физической культуры и спорта;
- повышении экономической привлекательности и эффективности функционирования сферы физической культуры и спорта;
- обеспечении прозрачности и честности соревновательного процесса;
- укреплении международного сотрудничества и повышении авторитета России на международной спортивной арене.

Стратегия определяет видение развития Российской Федерации как ведущей мировой спортивной державы, граждане которой ведут здоровый образ жизни и активно вовлечены в массовый спорт, с экономически стабильным профессиональным спортом, высоким авторитетом на международной спортивной арене и нулевой терпимостью к допингу.

Для целей эффективного решения задач по реализации Стратегии предусматривается механизм определения видов спорта, вносящих наибольший вклад в развитие сферы физической культуры и спорта.

Стратегия включает в себя следующие разделы:

I. *Общие положения:*

- миссия государства;
- ценности, на которых основан документ;
- принципы развития физкультуры и спорта;
- направленность на реализацию скоординированной государственной политики в данной сфере и иные положения.

II. *Анализ текущего состояния развития физической культуры и спорта в Российской Федерации:*

- приводится анализ реализации предыдущей стратегии, в том числе данные план/факт по ключевым показателям;
- дается описание ситуации по основным направлениям:
 - а) физическая культура и массовый спорт;
 - б) спортивная инфраструктура;
 - в) спортивная подготовка;
 - г) спорт высших достижений;
 - д) профессиональный спорт;
 - е) адаптивный спорт;

- ж) научное и кадровое обеспечение;
- з) цифровизация и финансовое обеспечение.

III. *Цель, задачи, этапы и ожидаемые результаты реализации Стратегии:*

- цели и целевые показатели Стратегии;
- задачи (всего определены 23);
- план мероприятий, состоящий из двух этапов: I – 2021–2024 гг.; II – 2025–2030 гг.

IV. *Приоритетные направления развития сферы физической культуры и спорта.*

Сформированы следующие приоритетные направления развития:

- совершенствование здоровья и благополучия, а также повышение уровня жизни населения;
- развитие системы подготовки спортивного резерва и спорта высших достижений;
- развитие системы антидопингового обеспечения;
- развитие инфраструктуры физической культуры, спорта и спортивной медицины и др.;
- указаны мероприятия в рамках каждого приоритетного направления (например, разработка системы дистанционного проведения физкультурных и спортивных мероприятий);
- совершенствование системы поощрения лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) на знаки отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- совершенствование форм и методов гражданско-патриотического воспитания в сфере физической культуры и спорта и др.

В рамках приоритетного направления по формированию комфортной и безопасной среды в сфере физической культуры и спорта предусматриваются:

- совершенствование нормативно-правовой базы в сфере обеспечения общественного порядка и общественной безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, а также физкультурных и иных спортивных мероприятий на объектах спорта и в местах проведения соревнований с учетом установления дифференцированных требований для соревнований с разным количеством участников;

- развитие системы безопасности (общественная, технологическая, эпидемиологическая и др.) мест проведения официальных спортивных соревнований, объектов спорта, оказываемых услуг (в том числе в соответствии с международными требованиями);

- развитие системы мониторинга обеспечения общественного порядка и общественной безопасности при проведении физкультурных и спортивных мероприятий на объектах спорта;

- создание системы идентификации болельщиков и контроля доступа при проведении всероссийских и международных спортивных соревнований (проект, получивший название «Карта болельщика» или неформально называемый FAN-ID) и ряд др.

V. *Финансовое обеспечение.*

VI. *Механизмы реализации, контроля и мониторинга реализации Стратегии.*

Министерство спорта Российской Федерации представляет в Министерство экономического развития Российской Федерации ежегодный доклад о реализации Стратегии.

3. Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации как основополагающий документ, определяющий специфику практических занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России

Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» определяет основы организации физической подготовки сотрудников ОВД Российской Федерации.

Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в ОВД Российской Федерации содержит разделы, подробно раскрывающие содержание занятий по физической подготовке, в которое включаются упражнения:

- прикладной гимнастики и атлетической подготовки;
- легкой атлетики и ускоренного передвижения;
- преодоления препятствий;
- лыжной подготовки;
- плавания;
- служебно-прикладной раздел (боевые приемы борьбы).

Приложение к Порядку содержит схематическое описание специальной полосы препятствий.

Каждый раздел, посвященный указанным выше направлениям содержания занятий по физической подготовке, включает:

- указание целей, т. е. на развитие каких физических и воспитание личностных качеств направлены упражнения данного раздела (например, развитие ловкости, силы и силовой выносливости, воспитание смелости и решительности);

- указание на место проведения занятий и требования к нему;
- используемые средства и упражнения;
- правила выполнения упражнений;
- рекомендации по обучению, а также указания по проведению занятий.

Наиболее объемным является служебно-прикладной раздел (боевые приемы борьбы). Занятия по боевым приемам борьбы проводятся с целью формирования навыков их применения и обеспечения личной безопасности сотрудников, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости.

Порядок предусматривает обязательное разучивание на первых занятиях и дальнейшее постоянное совершенствование приемов страховки и само страховки. Также прописана необходимость проведения специальной разминки, включающей различные подготовительные упражнения (кувырки, само страховки, упражнения в парах, упражнения с использованием элементов борьбы и др.).

В документе дано описание структуры боевого приема борьбы (далее – БПБ) (перечислены пять операций) и следующие этапы обучения:

- 1) создание начального представления о его двигательном составе БПБ;
- 2) разучивание рационального способа его выполнения;
- 3) совершенствование применения в ситуациях оперативно-служебной деятельности.

В содержание занятий включаются изучение и тренировка в выполнении:

- боевых стоек, ударов и защитных действий от ударов;
- болевых приемов, бросков, удушающих приемов;

- освобождений от захватов и обхватов;
- пресечений действий с огнестрельным оружием;
- оказания помощи и взаимопомощи;
- тактика применения БПБ.

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

Дальнейшее совершенствование выполнения приемов и действий БПБ проводится в постоянно усложняющихся условиях:

- путем подбора партнеров разных по длине тела, его массе, силовым способностям;
- с нарастающим сопротивлением партнера;
- после физической нагрузки;
- по внезапному сигналу;
- из различных положений, после преодоления простейших препятствий.

При обучении БПБ применяются следующие команды:

1. «*Приготовиться*» – для подготовки к выполнению приема.
2. «*Прием*» – для выполнения приема.
3. «*Стой*» – для фиксации приема на определенной фазе.
4. «*Отпустить захват*» – для отпускания захвата при окончании действия.

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

4. Содержание и направленность тематических разделов учебной программы по физической подготовке

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

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

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

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

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

Программа «Физическая подготовка» курсантов состоит из следующих разделов.

Раздел 1. Теория физической подготовки (включает восемь лекций, восемь семинарских занятий).

Также в этом разделе присутствует тема № 9 – Методика проведения практического занятия по физической подготовке (одно практическое занятие).

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема № 10. Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка.

Занятия по прикладной и атлетической гимнастике проводятся с целью развития силы и силовой выносливости, ловкости, воспитания смелости и решительности, формирования правильной осанки и выработки привычки к строевой подтянутости. В содержание занятий включаются:

- подтягивание на перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- наклоны вперед из положения лежа на спине;
- жим гири и др.

Тема № 11. Легкая атлетика и ускоренное передвижение.

Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости. В содержание занятий включаются:

- челночный бег 10х10, 4х20 м;
- специальные прыжковые и беговые упражнения, прыжки, метание, бег на короткие, средние и длинные дистанции, марш-броски на различные дистанции и др.

Тема № 12. Лыжная подготовка.

Занятия по лыжной подготовки направлены на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств и ловкости. В содержание занятий включаются:

- стойки и передвижения на лыжах;
- ходьба на лыжах различными стилями (классический ход, коньковый ход);
- марш-бросок на лыжах.

Тема № 13. Плавание.

Занятия по плаванию направлены на формирование навыков в плавании, развитие общей выносливости и закаливание организма. В содержание занятий включается:

- ознакомление и изучение техники плавания различными способами, наиболее ценными в служебно-прикладном отношении;
- простейшие прыжки в воду, ныряние;
- оказание помощи утопающему;
- приемы борьбы в воде;
- плавание на 100 м.

Тема № 14. Спортивные и подвижные игры.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на повышение психической устойчивости в нестандартных условиях принятия решений, развитие скоростных способностей, скоростной выносливости, координации и ловкости, на воспитание волевых качеств, формирование установочных целей на победу и навыков взаимодействия, как с отдельным партнером, так и с коллективом в целом. В содержание занятий включаются:

- отдельные упражнения;
- двухсторонние игры (волейбол, мини-футбол, ручной мяч);
- подвижные игры могут включать в себя комбинированные эстафеты с различными предметами, переноской тяжестей, элементами общеразвивающих упражнений и приемов единоборств и др.

Тема № 15. Выработка умений по преодолению отдельных элементов специальных полос препятствий.

Тема № 16. Преодоление специальных полос препятствий.

Занятия по преодолению различных искусственных и естественных, горизонтальных и вертикальных препятствий (специ-

альная полоса препятствий и служебно-прикладная полоса препятствий) проводятся в целях развития выносливости, ловкости, быстроты и силы на оборудованных полосах препятствий и на местности, имеющей естественные препятствия и заграждения.

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

Раздел 3. Служебно-прикладная физическая подготовка (боевые приемы борьбы).

Тема № 17. Специально-подготовительные упражнения (стойки и передвижения, захваты, способы страховки и самостраховки, акробатические, специальные и общеразвивающие упражнения).

Тема № 18. Удары руками, ногами и головой. Защитные действия от ударов.

Тема № 19. Защитные действия и обезоруживание ассистента, атакующего ножом.

Тема № 20. Освобождения от захватов и обхватов.

Тема № 21. Болевые приемы стоя.

Тема № 22. Броски.

Тема № 23. Борьба лежа, удушающие приемы лежа и стоя.

Тема № 24. Пресечение действий с огнестрельным оружием.

Тема № 25 Оказание помощи сотруднику при нападении ассистента.

Раздел 4. Тактика применения боевых приемов борьбы.

Тема № 26. Решение задач, связанных с пресечением пассивного и активного неповиновения ассистентов.

Тема № 27. Решение задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистентов, оказывающих активное сопротивление защищаясь и активное сопротивление нападением.

Тема № 28. Учебно-тренировочные поединки по борьбе, боксу, рукопашному бою, боевому самбо.

Тема № 29. Преодоление полос препятствий, моделирующих преследование ассистентов.

Тема № 30. Комплексные задания, моделирующие поиск, преследование и ограничение свободы передвижения ассистентов.

Усвоение курсантами и слушателями учебного материала оценивается по выполнению ими установленных контрольных нормативов по окончании каждого семестра.

Форма оценки в первом-восьмом семестрах – дифференцированный зачет, в 10 семестре – экзамен.

Зачеты предусматривают практическую сдачу нормативов, установленных для соответствующего курса.

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

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

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

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

«отлично» – если все пять практических задания решены;

«хорошо» – если решены четыре практических задания;

«удовлетворительно» – если решены три практических задания;

«неудовлетворительно» – если решены менее трех практических заданий.

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

5. Требования, предъявляемые к курсантам (слушателям), меры безопасности и профилактика травматизма на учебных занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России. Самоконтроль состояния здоровья, его объективные и субъективные показатели

В процессе обучения в образовательных организациях МВД России курсантам (слушателям) необходимо изучить:

- основы теории и методики физического воспитания;
- роль и место физической подготовки в общей системе оперативно-служебной деятельности сотрудников ОВД;
- основные документы, регламентирующие физическую подготовку в МВД России;

- принципы организации и методику проведения занятий с личным составом;

- основы организации физической подготовки и спортивно-массовой работы в подразделениях ОВД.

Курсантам (слушателям) необходимо уметь:

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

- осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья;

- поддерживать общую и специальную работоспособность во время обучения;

- организовывать и проводить занятия по физической подготовке;

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

Курсанты (слушатели) обязаны:

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

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

- совершенствовать свое спортивное мастерство;

- соблюдать личную гигиену, рациональный режим учебы, отдыха и питания;

- вести здоровый образ жизни;

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

- проходить медицинское обследование в установленные сроки;

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

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

На занятия курсанты (слушатели) обязаны являться в спортивной форме установленного образца.

При проведении занятий на стадионе и в игровом спортивном зале – кроссовки, футболка белого цвета, спортивное трико черного цвета (в холодное время – спортивный костюм).

При проведении занятий в борцовских залах – кимоно, борцовки с мягкой подошвой.

Вход в спортивные залы в повседневной обуви и без спортивной формы – запрещен.

На занятиях по физической подготовке курсанты (слушатели) обязаны выполнять следующие меры безопасности:

- строго выполнять все распоряжения преподавателя;
- не выполнять упражнения, связанные с большими физическими нагрузками или сложные по координации, а также при плохом самочувствии или сгонке веса;
- прекратить выполнение технического действия или другого упражнения, если создалась или может создаться опасная ситуация. Любой занимающийся, заметивший ее, должен подать сигнал для предотвращения возможной травмы;
- правильно выполнять самостраховку и броски, проводя их по направлению от центра к краю ковра;
- не выполнять броски за пределы ковра;
- не сидеть на ковре спиной к занимающимся;

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

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

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке мест занятий, организма обучаемых к выполнению упражнений, приемов и действий, требующих высокой координации и быстроты их исполнения. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, а в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

В практике физической подготовки чаще всего имеют место ушибы, потертости, ссадины, повреждения связочного аппарата суставов, растяжение мышц, реже – вывихи, переломы костей, раны.

Под **спортивными травмами** понимают повреждения, возникающие в процессе выполнения учебно-тренировочных или спортивных упражнений.

В самом общем понимании **травма** – это повреждение ткани или органа в результате внешнего воздействия.

Травмы принято подразделять:

- на механические (ушибы, растяжения, вывихи, переломы, раны);
- психические (тревожность, стресс и т. д.);
- химические (ожоги кислотами, щелочами);

- термические (ожоги, отморожения, солнечный и тепловой удары);
- электрические (удар электрическим током, попадание молнии).

По тяжести выделяют травмы легкой, средней, тяжелой и крайне тяжелой степени. Степень тяжести травмы определяет длительность и результат ее лечения. Как правило, большинство травм относят к легким, которые можно устранить в течение нескольких дней. Более длительного лечения требуют травмы, значительно нарушающие учебный процесс по физической подготовке обучающихся. Тяжелые и крайне тяжелые травмы требуют оперативного вмешательства и длительного лечения.

Успешная профилактика травматизма на учебных занятиях по физической подготовке курсантов (слушателей) в образовательных организациях МВД России возможна лишь при знании и устранении причин их возникновения. В изучаемом контексте к основным внешним факторам, способствующим возникновению причин травматизма занимающихся, относятся:

- 1) недостатки в организации и проведении учебных занятий:
 - плохая разминка, без учета возраста, пола, подготовленности;
 - форсирование нагрузки;
 - многочисленность занимающихся на единицу площади спортивных сооружений;
 - невнимательность преподавателя и др.;
- 2) нарушение методики обучения:
 - несоблюдение педагогических принципов постепенности, систематичности, последовательности и др.;

- неправильно организованное размещение занимающихся в зале и изменение мест занятий, спортивных снарядов и др.;

3) недостаточная воспитательная работа с занимающимися, приводящая к их недисциплинированности:

- невыполнение указания преподавателя, переход на другое место занятий без его указаний;

- поспешность и невнимательность при выполнении упражнений и др.;

4) несоблюдение правил по материально-техническому оснащению мест занятий и условий безопасности:

- неисправность спортивных снарядов и инвентаря;
- недостаточное освещение;
- отсутствие необходимой вентиляции;
- несоответствие гигиеническим требованиям спортивного зала и др.;

5) несоответствие физической или психической подготовленности занимающихся к требованиям учебного процесса по физической подготовке;

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

К травматизму занимающихся, могут привести и так называемые внутренние факторы:

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

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

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

Утомление – это функциональное состояние, наступающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и временном снижении работоспособности. Субъективно оно может быть оценено как усталость. В состоянии утомления снижается возбудимость и лабильность нервной и мышечной тканей, активность ферментов, обеспечивающих протекание различных химических реакций; ухудшается деятельность анализаторных систем, учащаются ритмы сердечных сокращений, дыхательных движений, уменьшается глубина вдоха и выдоха, увеличивается потоотделение, уменьшается систолический объем сердца.

Переутомление – патологическое состояние организма, обусловленное чрезмерной нагрузкой. Оно чаще всего проявляется в виде невроза. Наблюдается, как правило, у спортсменов с неустойчивой нервной системой, эмоционально впечатлительных. Клинические проявления четко выражены и характеризуются апатичностью спортсменов. Их не интересуют результаты участия в соревнованиях, нарушен сон, появляются боли в области сердца, расстройства пищеварения, половой функции, появляется тремор пальцев рук. При переутомлении отмечаются признаки напряже-

ния адаптации. Увеличивается систолический и минутный объем крови, изменяется общее периферическое сосудистое сопротивление в покое, снижается приспособляемость к физическим нагрузкам.

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

Большое значение для обеспечения безопасности, при проведении учебных занятий, имеет инструктаж, который должен проводиться непосредственно, как перед началом изучения нового курса дисциплины «Физическая подготовка», так и перед каждым занятием. Инструктаж можно проводить групповым или индивидуальным методом в виде беседы или лекции.

Курсанты (слушатели) не допускаются к учебным занятиям до тех пор, пока они не пройдут вводный инструктаж, задача которого заключается в ознакомлении обучающихся с общими положениями и правилами техники безопасности на занятиях по физической подготовке.

Вводный инструктаж должен включать следующие основные вопросы:

- правила внутреннего распорядка занятий;
- обязанности обучающихся при выполнении инструкций, правил, норм техники безопасности и санитарии;
- общие правила безопасности при проведении занятий по физической подготовке;

- основные причины травматизма;
- оказание первой помощи при травмах, несчастных случаях, пищевых отравлениях.

Вводный инструктаж проводят, как правило, ведущие преподаватели, имеющие большой стаж педагогической работы на первом занятии по изучаемой дисциплине с наглядным показом и изучением приемов страховки, само страховки, применением предохранительных приспособлений. При этом, перед занятиями, связанными с техническими средствами обучения, занимающимся должна быть выдана на руки инструкция или памятка по технике безопасности по данной дисциплине.

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

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

Перед началом учебного занятия преподаватель обязан:

- 1) проверить подготовленность места занятий:
 - а) на открытой площадке должны отсутствовать камни, палки и т. д.;
 - б) в спортивном зале необходимо проверить укладку матов, их соединение, целостность покрышек, отсутствие посторонних предметов вокруг ковра и т. д.;

- 2) проверить макеты оружия и специальные средства:
 - а) макеты ножей – резиновые или деревянные;
 - б) макеты пистолетов и длинноствольного оружия – резиновые или деревянные;
 - в) специальные средства должны быть исправны и выполнять функциональное назначение;
- 3) узнать у занимающихся о состоянии здоровья, готовности к учебному занятию.

В ходе проведения занятия преподаватель обязан:

- осуществлять постоянный контроль состояния мест занятий, исправность оборудования, вентиляции, чистоты, норм освещения;
- включать в каждое занятие упражнения на самостраховку, страховку и оказание помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательно проводить подготовительную часть практического занятия (разминку), в начале общую, а затем специальную;
- осваивать с занимающимися правила поведения;
- требовать высокой организованности, дисциплинированности, собранности, внимательности при выполнении упражнений и действий;
- тщательно планировать учебные занятия (последовательность практических занятий, выбор пар);
- определять величины физической нагрузки (в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся);
- осуществлять постоянный контроль за состоянием занимающихся;
- снижать педагогические воздействия при появлении первых признаков утомления у занимающихся (бледность, блеск глаз,

перевозбуждение, нарушение координации, ухудшение внимания, апатия, сонливость);

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

- оптимально сочетать нагрузку и отдых.

Преподавателю необходимо полностью исключить выполнение приемов и действий, которые не изучались и не предусматривались программой, следить, чтобы:

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

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

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

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

- удары ножом, кулаком и ногой обучающиеся только имитировали;

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

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

- при выполнении упражнений со штангой спина занимающихся была выпрямленной, с тем чтобы избежать травмы позвоночника;
- при работе с предельными и большими весами обучающиеся не забывали о страховке (силовые нагрузки увеличивались постепенно);
- были исключены упражнения, при выполнении которых возникают болевые ощущения.

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

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

За нарушение требований мер безопасности при проведении учебных занятий персональную ответственность несут, как преподаватель, так и обучающиеся курсанты (слушатели).

Для профилактики травматизма и повышения эффективности физической подготовки большое значение имеет осуществление, как регулярного врачебного контроля за здоровьем занимающихся, так и самоконтроля за состоянием своего организма со стороны самих занимающихся, который представляет собой самостоятельные наблюдения занимающихся за результатами влияния физических нагрузок и выполняемых упражнений на их организм. Обучение

последовательности действий при осуществлении самоконтроля, является необходимым условием профилактики травматизма.

Занимающимся физической подготовкой на учебных занятиях или самостоятельно рекомендуется определенный набор объективных и субъективных показателей, характеризующих состояния здоровья и самочувствия.

В качестве объективных показателей выделяют антропометрические данные, показатели физического развития, подготовленности, функционального состояния.

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

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

Лекция 2. Основы здорового образа жизни

План

1. Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Физическое самовоспитание.

1. Здоровье человека как ценность.

Компоненты здоровья

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

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

Принято выделять несколько компонентов здоровья:

1) *соматический* – текущее состояние органов и систем органов человеческого организма. Основой является биологическая программа индивидуального развития человека;

2) *физический* – уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основа физического здоровья – это морфологические и функциональные резервы клеток,

тканей, органов и систем органов, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов;

3) *психический* – состояние психической сферы человека. Основу составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения;

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

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

Совершенно очевидно, что понятие «здоровье» имеет комплексный характер. Каждый образованный человек должен если не досконально знать, то хотя бы иметь представление о своем организме, об особенностях строения и функциях различных органов и систем, о своих индивидуально-психологических особенностях, способах и методах коррекции своего состояния, своей физической и умственной работоспособности.

Основными факторами, определяющими здоровье человека, являются:

- образ жизни;
- биология и наследственность;
- внешняя среда и природно-климатические условия;
- здравоохранение.

Исследования, проведенные в 1980 г. в США, показали, что удельный вес факторов, влияющих на здоровье, различен. Так, влияние образа жизни составило 51,2 %, биологии человека и его наследственности – 20,5 %, внешней среды и природно-климатических условий – 19,9 %, здравоохранения – 8,5 %.

Определенное влияние оказывают факторы окружающей среды (климат, погода, экологическая обстановка).

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

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

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

Наследственность и возрастные изменения, происходящие в организме человека по мере его развития, во многом определяют качество здоровья. Способности, потребности, интересы, желания, а также проблемы табакокурения, алкоголизма и наркомании,

предрасположенность или ее отсутствие к болезням имеют наследственную компоненту (механизм передачи наследственности изучен плохо: у одних и тех же родителей дети могут очень сильно отличаться друг от друга).

Способность организма сопротивляться воздействиям вредных факторов определяется наследственными особенностями адаптивных механизмов и характером их изменений. Здоровье наследственно и социально обусловлено, но оно изменяется, в зависимости от меры ответственности за него самого человека.

Улучшить здоровье можно прежде всего посредством активного поведения, связанного с научно обоснованными рекомендациями здорового образа жизни, уровень которого определяется качественным здравоохранением и образом жизни.

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

Образ жизни характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения. В настоящее время, как уже было

отмечено, из суммы всех факторов, влияющих на здоровье человека, 51,2 % приходится на образ жизни человека. Каждая из социальных групп имеет свои отличия в образе жизни, свои ценности, установки, эталоны поведения и т. д. Этим объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей.

Образ жизни человека включает три категории:

- уровень жизни;
- качество жизни;
- стиль жизни.

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

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

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

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

2. Здоровый образ жизни и его составляющие

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

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студенческой молодежи (в том числе – курсанты (слушатели), свидетельствует о его неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в следующих важнейших компонентах:

- несвоевременный прием пищи;
- систематическое недосыпание;
- малое пребывание на свежем воздухе;
- недостаточная двигательная активность;
- отсутствие закалывающих процедур;
- выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна;
- курение и др.

Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности увеличивают число заболеваний. А так как эти процессы наблюдаются в течение пяти-шести лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья молодых людей.

Здоровье рассматривается в качестве одного из необходимых и важнейших условий активной, творческой и полноценной жизни человека. Природная способность организма к самообновлению и совершенствованию открывает путь к сохранению здоровья на

долгие годы при рациональной его эксплуатации, но для этого каждому человеку необходимо постоянно прилагать определенные усилия по организации здорового образа жизни (ЗОЖ).

Основными составляющими элементами ЗОЖ являются:

- разумное чередование труда и отдыха;
- рациональное питание;
- преодоление вредных привычек;
- соблюдение правил личной гигиены;
- закаливание;
- психогигиена;
- сексуальное поведение;
- оптимальная двигательная активность;
- физическое самовоспитание и самосовершенствование.

В реализации задачи осуществления ЗОЖ в обществе большие надежды возлагаются на выпускников высшей школы, будущих руководителей различного уровня в сфере бизнеса, на производстве, в научных учреждениях и учебных заведениях.

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

Правильно составленный распорядок дня, распределение работы таким образом, чтобы наибольшая нагрузка соответствовала возможностям организма – одна из важнейших задач сохранения здоровья и трудоспособности.

Синхронность ритмов в организме позволяет человеку легко адаптироваться к изменениям, происходящим в окружающем его

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

Для сохранения высокого уровня работоспособности организма необходимо строго выполнять режим каждого дня, установленный по закономерностям биологических ритмов, с учетом биологических часов. При этом рекомендуется учитывать наиболее изученные суточные и недельные биологические ритмы.

Так, исследованиями установлено, что высокий подъем работоспособности у человека в течение суток наблюдается с шести до 12 ч и с 17 до 20 ч. В эти часы активизируются почти все функции организма. Значительно снижаются психофизиологические функции ночью с двух до четырех часов и днем с 13 до 16 ч.

Рациональное питание означает соблюдение трех основных принципов:

- равновесия между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, т. е. баланса энергии;
- удовлетворения потребности организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей);
- соблюдения режима питания (определенное время приема пищи, определенное ее количество при каждом приеме и др.).

Все продукты состоят из одних и тех же пищевых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода), но

различаются их содержанием и особенностями химического состава. Чтобы правильно построить свой пищевой рацион, необходимо иметь представление о значении для организма тех или иных пищевых веществ.

Основными пищевыми веществами, необходимыми для жизнедеятельности организма, являются:

- белки;
- жиры;
- углеводы;
- минеральные вещества;
- витамины;
- вода.

Отсутствие или недостаток любого из них приводит к нарушению функций организма.

Белки служат материалом для построения клеток, тканей и органов, образования ферментов и большинства гормонов, входящих в состав соединений, обеспечивающих иммунитет организма к инфекциям. В суточном рационе белки животного происхождения (мясо, рыба, яйца, молочные продукты и др.) должны составлять 60 %, растительного происхождения (хлеб, крупяные изделия, овощи и др.) – 40 %.

Белки выполняют и энергетическую функцию: при окислении 1 г белка выделяется 4 ккал. По калорийности они должны составлять 13 % суточной энергоемкости пищевого рациона.

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

происхождения должны составлять 60–80 %, растительного – 20–40 %.

Жиры обладают большой энергоемкостью – 1 г жира при окислении дает 9 ккал. Они должны обеспечивать 33 % суточной энергоемкости пищевого рациона.

Углеводы входят в состав почти всех клеток и тканей организма, выполняя строительную функцию. Они принимают участие в белковом обмене, способствуя синтезу аминокислот, и еще большее значение имеют при жировом обмене, ибо «жиры горят в пламени углеводов».

В суточном рационе углеводы простые в виде сладостей должны составлять 20–40 %, сложные в виде крахмалов (имеются в составе почти всех продуктов, наибольшее количество содержится в картофеле, крупах и хлебе) – 60–80 %.

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

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

Минеральные вещества и микроэлементы (кальций, фосфор, калий, натрий, железо, йод) обладают пластическими свойствами, участвуя в построении тканей (особенно костной), регулируют кислотно-щелочное состояние организма, входят в состав ферментных систем, гормонов и витаминов и влияют на их функцию, нормализуют водно-солевой обмен. Физиологическое влияние минеральных веществ распространяется на все системы организма и биохимические процессы, происходящие в них.

Среди минеральных веществ выделяют макро- и микроэлементы. Первые содержатся в тканях в больших количествах – десятках и сотнях миллиграммов, вторые – в миллиграммах или тысячных долях.

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

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

Рекомендуется выполнять следующие гигиенические правила питания:

- прием пищи должен производиться в одно и то же время. Это способствует выработке условного рефлекса, когда к моменту

приема пищи начинают обильно выделяться пищеварительные соки, что обеспечивает хорошее пищеварение. При занятиях физическими упражнениями и спортом принимать пищу следует за 2–2,5 ч до тренировки и спустя 30–40 мин после ее окончания;

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

Преодоление вредных привычек. Курение табака, употребление алкогольных напитков и наркотиков – оказывают пагубное влияние на здоровье, значительно снижают умственную и физическую работоспособность, сокращают продолжительность жизни.

Курение – вредная и опасная привычка, которая развивается по принципу условного рефлекса.

При курении даже сигарет с фильтром в организм вместе с табачным дымом поступают многие ядовитые продукты. Потребность в табаке не является естественной физиологической потребностью человека, она возникает под влиянием определенных социальных условий жизни. Ее нельзя признать необходимой, разумной или здоровой ни с точки зрения физиологии, ни с точки зрения человеческого разума.

Свойства табака и табачного дыма в настоящее время хорошо изучены. Наука убедительно доказала, что курение ни при каких условиях и ни в каких дозах не приносит человеку пользы, а вред от него огромен.

При сгорании табака в табачном дыме, который вдыхает курящий человек, находится более 300 сильно действующих веществ, обладающих вредоносным действием на организм куриль-

щика. Среди них угарный газ (СО), деготь и различные смолы, этилен, изопрен, бензопирен, сероводород, аммиак, формальдегид, синильная кислота, радиоактивный полоний-210, ионы тяжелых металлов (свинца, висмута, ртути, кадмия, кобальта и др.), сильнодействующий яд и наркотик – никотин и другие вещества. Поэтому курение является серьезным фактором возникновения тяжелых заболеваний центральной нервной системы (ЦНС), сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов пищеварения, онкологических заболеваний.

Безобидное на первый взгляд занятие – курение табака – влечет за собой весьма тяжелые отдаленные последствия. При курении ядовитые вещества, образующиеся при сгорании табака, через легкие попадают в кровь и вместе с ней – в ткани всех внутренних органов и систем организма, где выполняют свою разрушительную работу.

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

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

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

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

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

Наркомания – это резко выраженное болезненное влечение и привыкание человека к наркотическим веществам. Влечение к наркотику развивается довольно быстро. Для возникновения пристрастия может быть достаточно самого непродолжительного времени приема небольших доз наркотического вещества. В малых дозах наркотики вызывают так называемую **эйфорию** – ложное ощущение веселья, благодущия, приятного успокоения; в больших

количествах – состояние выраженного опьянения, оглушенности, наркотический сон и даже острое отравление со смертельным исходом. Некоторые наркотические вещества способствуют появлению иллюзий и галлюцинаций. Процесс привыкания к наркотикам создаст такое равновесие в организме, при котором отсутствие привычного поступления наркотического вещества воспринимается организмом как специфический яд.

Для наркомании характерна потребность в увеличении количества принимаемого наркотического вещества, так как к прежним дозам организм привыкает, становится устойчивым, и они постепенно перестают оказывать свое действие. В отсутствие наркотика человек испытывает жесточайшие психические и физические муки.

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

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

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

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

Кожа представляет собой важный орган человеческого тела, выполняющий многие функции:

- защиту внутренней среды организма;
- выделение из организма продуктов обмена веществ, терморегуляцию и др.

В коже находится большое количество нервных окончаний, и поэтому она обеспечивает организму постоянную информацию обо всех действующих на него раздражителях.

Кожа постоянно загрязняется. В течение недели с ее поверхности выделяется 100–300 г жировых веществ, 3–5 л пота. Остается 35–70 г различных солей, 40–90 г отшелушившегося эпителия.

При загрязненной коже создаются условия для попадания в организм вредных микробов, через ее повреждения (царапины, ссадины, потертости, трещины и др.). Они проникают внутрь организма и могут вызвать различные заболевания. Загрязненная кожа снижает свою бактерицидную способность. Если на чистой коже все микробы погибают за 20 мин, то на грязной через 30 мин количество микробов уменьшается только на 15 %. Недаром говорят, что инфекционные желудочно-кишечные заболевания – это болезни грязных рук. Поэтому важно заботиться о чистоте кожи и не реже одного раза в неделю мыться горячей водой с мылом и мочалкой под душем или в бане.

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

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

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

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

Закаливание – важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в два-пять раз, а, в отдельных случаях, почти полностью исключает их.

Существуют три вида закаливания:

- воздухом;
- солнцем;
- водой.

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

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

спите, пропал аппетит –нагрузка была велика и нужно на несколько дней исключить пребывание на солнце, а в дальнейшем сократить продолжительность солнечных ванн.

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

К водным процедурам относят обтирание (начальный этап закаливания водой), обливание, душ. В начале закаливания температура воды должна быть $+30-32^{\circ}\text{C}$ и продолжительность не более минуты. В дальнейшем, можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до двух минут, включая растирание тела. При хорошей степени закаленности, можно принимать контрастный душ, чередуя два-три раза воду $+35-40^{\circ}\text{C}$ с водой $+13-20^{\circ}\text{C}$ на протяжении трех минут. Регулярный прием указанных водных процедур вызывает чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности. При купании осу-

существляется комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнечных лучей.

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

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

К числу отрицательных факторов, вызывающих стресс у студенческой молодежи (в том числе у курсантов (слушателей)), можно отнести проблемы в семье, общезитии, обиду, тоску, неустроенность в жизни, подавленный гнев, незаслуженное оскорбление, сильный страх, дефицит времени, резкие перемены в условиях жизни, к которым нельзя быстро приспособиться.

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

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

Один из доступных способов регулирования психического состояния – **психическая саморегуляция**, посредством аутогенной тренировки. В основе аутотренинга лежат упражнения в произвольном, волевом длительном и глубоком расслаблении мышц.

Мышечная деятельность связана с эмоциональной сферой. Внутреннее состояние человека, который чем-то огорчен, расстроен, взволнован, выражается в том, что его мышцы напряжены.

Расслабление мышц служит внешним показателем положительных эмоций, состояния общего покоя, уравновешенности, удовлетворенности.

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

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

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

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

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

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

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

На стене Форума и Эллады было высечено «Если хочешь быть сильным, бегай; если хочешь быть красивым, бегай; если хочешь

быть умным, бегай». Справедливость этого изречения в настоящее время доказана многими научными исследованиями. Они раскрывают значение движения для развития и формирования человека, а также для различных сторон его психики и физиологических процессов, протекающих в организме.

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

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

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

3. Физическое самовоспитание

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

Физическое воспитание и образование не дадут долговременных положительных результатов, если они не активизируют стремление курсанта (слушателя) к самовоспитанию и самосовершенствованию.

Самовоспитание интенсифицирует процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, приобретаемые в физическом воспитании.

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

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

Процесс физического самовоспитания включает три основных этапа.

Первый этап связан с самопознанием собственной личности, выделением ее положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть. Эффект самопознания обусловлен требовательностью курсанта (слушателя) к себе.

К методам самопознания относятся:

- самонаблюдение;
- самоанализ;
- самооценка.

Самонаблюдение – универсальный метод самопознания, глубина и адекватность которого зависят от его целенаправленности и умения субъекта видеть, систематически наблюдать на основе выделенных критериев за качествами или свойствами личности.

Самоанализ требует рассмотрения совершенного действия, поступка, причин, вызвавших это, помогает выяснить истинную причину поступка и определить способ преодоления нежелательного поведения в следующий раз.

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний, т. е. степенью трудности достижения целей, которые курсант (слушатель) ставит перед собой. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями ведет к тому, что обучающийся начинает неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится неадекватным. Самооценка зависит от ее качества (адекватная, завышенная, заниженная). Если она занижена, то способствует развитию неуверенности в собственных возможностях, ограничивает жизненные перспективы. Ее адекватность, в значительной мере, определяется наличием четких критериев поведения, действий, развития физических качеств, состояния организма и др. Первый этап завершается решением работать над собой.

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

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

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

Лекция 3. Научные основы физической культуры, физической подготовки и спорта. Цель, задачи и принципы процесса обучения по физической подготовке в образовательных организациях МВД России. Двигательные умения и навыки, стадии их формирования

План

1. Понятийный аппарат теории и методики физической культуры, спортивной тренировки, физической подготовки.
2. Цель, задачи и принципы процесса обучения.
3. Двигательные умения и навыки, стадии их формирования на учебных занятиях по физической подготовке.

1. Понятийный аппарат теории и методики физической культуры, спортивной тренировки, физической подготовки

Чтобы иметь представление о физической подготовке, как о сфере социально-культурной и профессиональной деятельности человека, необходимо определить основные понятия и термины, формирующие понятийный аппарат теории и методики физической культуры, спортивной тренировки, профессионально-прикладной физической подготовки, к которым следует отнести: «термин», «понятие», «определение», «теория», «физическая культура», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое образование», «спорт», «спортивная подготовка», «обучение», «тренировка», «воспитание», «физическое разви-

тие», «физическое совершенство», «физическая подготовленность» «физические качества», «метод», «средства физического воспитания», «методика», «форма».

Термин – это название явления или системы, слово, которому соответствует определенное понятие.

Понятие – это основная форма человеческого мышления, устанавливающая однозначное толкование того или иного термина и выражающая, при этом, наиболее существенные стороны, свойства или признаки определяемого объекта (явления).

Определение – логическая операция, раскрывающая содержание понятия.

Если говорить упрощенно, то **термин** – это название, обозначение какого-то понятия, а **определение** – это разъяснение, толкование этого понятия.

Теория – система принципов, законов, категорий, понятий и концепций, описывающая какое-либо относительно однородное, целостное явление – систему или ее элементы, функции.

Физическая культура – это область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Она (в широком смысле) составляет важную часть культуры общества – всю совокупность его достижений и накопленных знаний для создания и рационального использования специальных средств, методов и условий направленного физического воспитания человека.

Под **физическим воспитанием** понимают вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и воспитании (управлении развитием) физи-

ческих качеств человека – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. В широком смысле оно представляет собой педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, культурного человека. При правильном содержании и организации физического воспитания в результате этого процесса человек овладевает совокупностью культурных ценностей, которыми располагает общество.

Принцип органической связи физического воспитания с практикой профессиональной деятельности наиболее конкретно воплощается в профессионально-прикладной физической подготовке (в контексте настоящей лекции – физической подготовке).

Термин «физическая подготовка» подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности. Она является своеобразной разновидностью физического воспитания. Именно поэтому, вопросы, связанные с теорией и методикой физической подготовкой курсантов (слушателей) образовательных организаций системы МВД России рассматриваются как тождественные с теорией и методикой физического воспитания студенческой молодежи.

Физическая подготовка – это процесс развития физических качеств овладения жизненно важными движениями.

Применительно к сотрудникам и обучающимся (курсанты (слушатели) учебных заведений высшего образования, **физическая подготовка** – это плановый учебно-тренировочный процесс, направленный на обеспечение физической готовности сотрудников ОВД к выполнению оперативно-служебных задач и сохранение высокой работоспособности. Различают общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка – специализированный процесс, содействующий успеху к конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека. Результатом физической подготовки является физическая подготовленность, отражающая достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности (на которую ориентирована подготовка).

Физическое образование – это процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.

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

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

Выделяют четыре основные направления физического воспитания:

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

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

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

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

Спортивная подготовка – это многолетний специально организованный педагогический процесс, связанный с использованием всей совокупности необходимых средств, методов, условий, и направленный на достижение высокого спортивного мастерства.

Под **обучением** принято понимать начальный этап овладения, занимающийся необходимой системой знаний, умений и навыков. Основное содержание обучения – это освоение «школы», т. е. техники, основных двигательных действий, формирование умений тренировочной и соревновательной деятельности. При этом, обучение тесно связано с физическим развитием занимающихся.

Тренировка – дальнейший специализированный этап спортивного совершенствования, направленный на углубленное развитие технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств.

Между обучением и тренировкой нет резкой грани, так как, обучая, мы одновременно тренируем, а тренируя – обучаем.

Условное разделение этих понятий позволяет более четко определять задачи для каждого этапа многолетней подготовки, выбирать наиболее эффективные средства и методы их решения. Причем удельный вес обучения и тренировки в структуре различных этапов подготовки неодинаков.

Процесс обучения и тренировки должен носить воспитывающий характер.

Воспитание – это целеустремленное и систематическое воздействие на психологию воспитуемого.

Совершенствование морально-волевых качеств и психологических возможностей – главные задачи процесса воспитания спортсменов.

Обучение, тренировка и воспитание взаимосвязаны и взаимобусловлены прежде всего единством согласованной деятельности тренера и коллектива спортсменов, задачи которых могут быть решены только при условии ведущей роли тренера. Он должен опираться в работе на научно-обоснованную теорию, непрерывно совершенствовать специальные знания, быть в курсе последних достижений науки и практики, и уметь внедрять их в процесс обучения и тренировки лиц, занимающихся спортом.

Физическое развитие – это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей. Оно характеризуется изменениями трех групп показателей:

– *телосложения* (длина тела, его масса, длина конечностей, жировая, мышечная и костная масса, компонентный состав отдельных частей тела), которые характеризовали, прежде всего, биологические формы, или морфологию человека;

- *критериев* здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, и ЦНС, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.) организма человека;
- *развития физических качеств* (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Физическое совершенство – это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

Физические качества – это врожденные и воспитуемые морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

Метод – это совокупность приемов и операций практического и теоретического освоения действительности.

Метод в физической культуре – это способ применения физических упражнений.

Средствами физического воспитания (равно, как и физической подготовки) являются **физические упражнения** – двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания / физической подготовки, сформированы и организованы по его закономерностям.

Физическое упражнение рассматривается, с одной стороны, как конкретное двигательное действие, с другой – как процесс многократного повторения.

Эффект физических упражнений определяется прежде всего содержанием.

Содержание физических упражнений – это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов,

происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (физиологические сдвиги в организме, степень проявления физических качеств и т. п.). Оно обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность.

Методика – это система средств и методов, направленных на достижение определенного результата в процессе физического воспитания.

Форма – это очертания, внешний вид, контуры предмета.

Форма в педагогике – это способ существования учебно-воспитательного процесса.

Применительно к обучению, **форма** – это специальная конструкция процесса обучения.

В данном вопросе нами рассмотрены основные понятия, используемые в области физической культуры. Они носят наиболее общий характер, а конкретные термины и понятия, возникают из определений более общих категорий.

2. Цель, задачи и принципы процесса обучения

Под **целью** понимают конечный итог деятельности, к которому стремится человек или общество.

Целевой установкой физической подготовки в системе МВД России является воспитание квалифицированных сотрудников, отвечающих всем необходимым требованиям, предъявляемым к профессиональным качествам полицейского. Целью физической подготовки является воспитание общих и специальных физических, а также психических качеств, прикладных двигательных умений и навыков, необходимых для эффективного решения оперативно-служебных задач сотрудниками, с учетом направленности

их предстоящей служебной деятельности. Из цели физической подготовки вытекают ее основные, общие и специальные задачи.

Основные задачи:

- воспитание высоких моральных и волевых качеств;
- укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие;
- достижение высокого уровня развития основных физических качеств необходимо достаточного функционального состояния;
- овладение необходимым арсеналом двигательных умений и навыков и возможность их реализации в экстремальных ситуациях служебной деятельности;
- достижение и многолетнее сохранение высокой общей и специальной работоспособности;
- приобретение должных теоретических знаний и практических навыков по методике обучения молодых сотрудников, планированию их подготовки, контролю уровня их подготовленности и т. д.

Общие задачи:

- развитие физических качеств до должного уровня;
- овладение базовыми умениями и навыками самозащиты без оружия;
- активное внедрение разнообразных форм физической культуры и спорта в режим учебной работы и отдыха курсантов (слушателей);
- улучшение физического развития, укрепление здоровья и повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам служебной деятельности;
- овладение практическими навыками самоконтроля за состоянием здоровья в процессе учебных и самостоятельных занятий;

- привитие навыков ЗОЖ;
- воспитание объективной оценки и уверенности в своих силах.

Специальные задачи:

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

Обучение как специально организованный педагогический процесс, строится в соответствии с общими принципами физического воспитания / физической подготовки дидактическими (педагогическими) принципами обучения и методическими закономерностями учебного процесса.

К методическим принципам относятся: принципы сознательности и активности, систематичности, наглядности, прогрессиру-

вания. Применительно к профессиональной деятельности полицейских, они реализуются с учетом ее специфики и особенностей учебно-воспитательного процесса сотрудников различных возрастных групп и профессиональной квалификации.

Принцип сознательности и активности направлен на успешное решение общей цели и задач обучения. Без сознательного и активного отношения к учебным занятиям невозможно добиться даже умеренных результатов.

Важнейшим условием формирования сознательного отношения к занятиям является *мотивация*. Не только желание осваивать новые двигательные действия, но и глубокое понимание цели и задач подготовки, средств, методов и содержания изучаемого материала способствуют стабильному интересу и активному отношению к занятиям. Нужно так организовать образовательный процесс, чтобы владение программным материалом удовлетворяло потребности занимающихся. Опираясь на устойчивый интерес к учебным занятиям, можно решать необходимые задачи как учебного, так и воспитательного характера.

Важнейшим средством повышения сознательности и активности являются *индивидуальные занятия*.

Принцип сознательности и активности тесно связан с воспитанием инициативы, самостоятельности, творческого отношения к выполнению предлагаемых заданий.

Активность в процессе обучения во многом обеспечивается доступностью учебных заданий. Оптимально трудные задачи стимулируют активность. Она особенно важна в условиях противоборства, «под нагрузкой», при нарастающем утомлении.

В процессе обучения ведущую роль играет преподаватель. Однако он не должен сдерживать высокую активность и самостоя-

тельность воспитанников. Эффективность учебного процесса и успешное освоение специфических двигательных действий немислимы без активного, сознательного, творческого приложения сил самих занимающихся.

Принцип систематичности предусматривает регулярность и последовательность обучения на занятиях по физической подготовке.

Регулярность обуславливается оптимальным количеством учебных занятий, рациональной динамикой величины и направленности физической нагрузки.

Рациональная последовательность обучения существенно сокращает сроки освоения учебного материала. Быстрота и качество формирования умений и навыков во много зависят от содержания предшествующего обучения. Последовательность в подборе средств и методов на каждом этапе обучения определяется объективными закономерностями «переноса» двигательных умений/навыков и физических качеств.

Принцип систематичности реализуется в оптимальном количестве повторений средств обучения, используемых как в отдельном занятии, так и при систематическом проведении занятий.

Принцип наглядности обеспечивает необходимые условия освоения и совершенствования двигательных действий (общеоздоровительных и специальных), развития физических и психических качеств. Он преимущественно реализуется в натуральном показе изучаемого действия. Однако не всегда его можно показать многократно, в необходимых параметрах, с акцентом на важных деталях. Лучший методический прием показа – это сочетание натуральной демонстрации с анализом видеоматериалов.

Метод наглядного воздействия используют в тесной взаимосвязи со словесным методом.

Оптимальное соотношение этих методов стимулирует активность восприятия и способствует успешности обучения.

Принцип доступности и индивидуализации требует соответствия изучаемого материала, средств и методов его освоения и форм организации обучения возрастным особенностям, занимающих их возможностям и уровню подготовленности.

Величина и направленность физической нагрузки должны соответствовать конкретным задачам, уровню развития специальных качеств, объективным условиям, применительно к которым проводится занятие. Следует помнить, что чрезмерные физические нагрузки снижают интерес к занятиям, вредно отражаются на подготовленности курсантов (слушателей) и, в конечном счете – на результатах, получаемых при их аттестации на зачете, экзамене, итоговой проверке.

Однако принцип доступности не исключает необходимости выполнения упражнений, требующих максимальных физических и волевых усилий и вызывающих значительное утомление. Доступными нужно считать нагрузки, способствующие укреплению здоровья, повышению функциональной готовности, росту результатов контрольных нормативов.

Мера доступности – показатель непостоянный. Он, во многом, определяется адаптационными и мобилизационными возможностями организма.

Доступность нагрузок неразрывно связана с индивидуализацией учебного процесса.

Принцип прогрессирувания предусматривает постановку и решение постепенно усложняющихся задач, увеличение объема интенсивности связанных с ними нагрузок.

Закономерности развития физических качеств, а также повышение функциональных возможностей требуют систематизированного обновления и увеличения всех компонентов нагрузки.

Реализация принципа прогрессирувания находит свое конкретное выражение в распределении направленности и величины физической нагрузки в течение учебного года.

Обучение – это целенаправленная познавательная деятельность обучаемого под руководством преподавателя, цель которой – приобретение обучаемым системы научных знаний, умений и навыков, формирование у него интереса к учению, развитие познавательных и творческих способностей, а также нравственных качеств личности.

Задачами процесса обучения являются:

- стимулирование учебно-познавательной активности обучающихся;
- формирование познавательных потребностей;
- организация познавательной деятельности обучающихся по овладению научными знаниями, умениями и навыками;
- развитие познавательных и творческих способностей обучающихся;
- формирование учебных умений и навыков для последующего самообразования и творческой деятельности;
- формирование научного мировоззрения и воспитание нравственно-эстетической культуры.

3. Двигательные умения и навыки, стадии их формирования на учебных занятиях по физической подготовке

Освоение человеком двигательных действий может характеризоваться разным уровнем их овладения. Именно поэтому, одна из задач процесса обучения – формирование необходимых двигательных умений и навыков. Общепринято, выделять определенные уровни владения действием.

На первой стадии обучения сообщаются сведения о значении, сущности двигательной задачи и путях ее решения. Формирование действий соответствующих знаний на основе рассказа об изучаемом действии, показа и сопровождающего комментария не только концентрирует внимание на программе действия, но и усиливает учебную мотивацию, потребность овладения движением.

Необходимая информация и полученные знания предполагают формирование представлений об изучаемом действии. Кроме создания зрительного и логического образов, основанных на наблюдении и объяснении, формируется кинестетический образ, связанный с ощущениями, возникающими при практических попытках решить поставленные задачи.

На основе полноценных представлений появляется двигательное умение, которое характеризует способность человека выполнять двигательное действие (решать двигательную задачу) с повышенной концентрацией внимания на составные операции (отдельные движения, составляющие действие) и нестабильными способами решения двигательной задачи.

Формирование умения выполнять новое двигательное действие осуществляется на основе необходимого минимума знаний о его технике, предварительного двигательного опыта и общей физиче-

ской подготовленности благодаря попыткам сознательно построить некоторую систему движений. В процессе возникновения умения происходит постоянный поиск адекватного способа выполнения действия при ведущей роли сознания в управлении движениями. Это и определяет сущность двигательного умения.

Характерными признаками двигательного умения являются следующие:

- управление движениями, составляющими целостное двигательное действие, происходит неавтоматизировано (сознание загружено контролем каждого движения, работа совершается неэкономно);
- способ решения двигательной задачи нестабилен, так как идет поиск наилучшего;
- длительность этапа зависит от способностей обучаемого и обучающего, сложности двигательного действия и других условий.

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

- данную степень владения действием невозможно пропустить, так как она является основой овладения действием на более высоком уровне;
- формирование данных умений способствует развитию двигательного творчества;
- двигательные умения обладают большими образовательными возможностями.

В процессе многократного повторения и необходимой коррекции структуры, двигательное действие уточняется и прочно запоминается, координационные и другие механизмы движения постепенно автоматизируются. Двигательное умение преобразуется в двигательный навык, характеризующий способность человека

выполнять двигательное действие (решать двигательную задачу) автоматизировано, а также с некоторым возможным контролем сознания при необходимости коррекции отдельных движений в процессе его применения (например, при единоборстве с противником), в реальных условиях жизни и профессиональной деятельности.

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

Характерные признаки двигательного навыка:

- отдельные движения, входящие в двигательное действие, выполняются без сосредоточения внимания на них (автоматизация движения);
- автоматизация не снимает ведущей роли сознания при выполнении двигательного действия. Автоматизируются не содержание и не смысловая нагрузка движения, а процесс исполне-

ния некоторых элементов их структуры (координационные отношения нервно-мышечных процессов, взаимосвязи двигательных и вегетативных компонентов и др.);

- сознание человека направлено, в основном, на узловые компоненты действия, учет изменений в обстановке и творческое решение двигательной задачи;
- обладает высокой устойчивостью;
- системность (целостное выполнение без задержек и лишних движений) приводит к повышению точности, совершенствованию ритма, более экономному и быстрому выполнению действия;
- перераспределяются функции анализаторов. Повышается роль двигательного и снижается роль зрительного анализаторов при выполнении действия. Повышается роль зрительного анализатора при контроле условий и результативности деятельности.

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

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

Таким образом, в процессе обучения двигательному действию изменяется характер управления движениями. В результате повышается уровень овладения двигательным действием.

Первым (начальным) уровнем овладения действием является двигательное умение, вторым – двигательный навык.

Процесс совершенствования сформированного двигательного навыка бесконечен. Его основная задача – научить обучающегося свободно владеть навыками в любых условиях. Только в этом случае навык получит свою практическую ценность.

Лекция 4. Научные основы физической культуры, физической подготовки и спорта.

Структура, формы и средства организации процесса обучения по физической подготовке в образовательных организациях МВД России

План

1. Структура процесса обучения.
2. Формы организации процесса обучения.
3. Средства обучения и подготовки.

1. Структура процесса обучения

Исходя из закономерностей формирования двигательного навыка, в процессе обучения отдельному двигательному действию (техническому приему или тактическому действию) выделяют три этапа:

- первоначальное обучение;
- углубленное разучивание;
- закрепление и совершенствование.

Применительно к освоению БПБ, при изучении отдельно взятого приема, также выделяются три этапа:

- создание начального представления о его двигательном составе;
- разучивание рационального способа его выполнения;
- совершенствование применения в ситуациях оперативно-служебной деятельности.

Направленность этапов (не зависимо от того, имеет ли место изучение технического элемента в физическом воспитании (спортивной тренировки) или БПБ в физической подготовке сотрудников правоохранительных органов) – совпадает, хотя каждый из них (этапов) обладает своей спецификой, с учетом которой ставятся конкретные задачи и выбираются рациональные средства, методы и формы организации учебного процесса.

Первоначальное обучение

Цель данного этапа – освоение основ изучаемого приема или действия.

Обучение начинается с ознакомления. Используется сочетание следующих методов:

- показа;
- рассказа;
- практического упражнения.

Показ должен быть образцовым не только по форме. Важно, при этом, использовать оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Особого внимания требуют последовательность выполнения фаз движения и соотношение их длительности, поскольку ритмическая структура служит ориентиром при освоении действий.

После демонстрации изучаемого действия в **рассказе** дают его точное терминологическое наименование, сообщают сведения о значении и месте применения в реальных условиях, объясняют основы решения двигательной задачи. Поскольку внимание у начинающих неустойчиво и объем его невелик, рассказ должен быть четким, кратким, образным.

Повторный показ (не более двух-трех раз) сочетается с сопроводительным пояснением, что усиливает и углубляет восприятие. Формированию зрительного и смыслового представления способствует демонстрация изучаемого действия в кино- и видеоколичках, показ его элементов на кино- и фотограммах, рисунках, схемах. При этом важно ориентировать обучаемого на решение двигательной задачи, а не на копирование поз.

Для создания двигательных ощущений и представлений используют метод **практического упражнения**. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике движения преимущественно используют метод целостного упражнения, так как расчленение действий часто приводит к резкому искажению их структуры и содержания.

При обучении сложным действиям весьма полезны подводящие упражнения, которые помогают сформировать предварительные двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого сложного действия. Как правило, подводящие упражнения индивидуализированы.

Определяя меру повторения, следует учитывать, что новые координационно-сложные упражнения быстро вызывают у начинающих занимающихся утомление соответствующих нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-12 повторений в каждой.

Интервалы между повторениями и сериями должны быть достаточными для отдыха. Их можно использовать также для необходимых замечаний и для повторного показа изучаемого действия.

Продолжительность этапа первоначального обучения зависит от сложности изучаемого действия, способностей и подготовленности занимающихся. Обычно изучение нового материала продолжается в течение трех-пяти последующих занятий.

Начальное разучивание, как правило, сопровождается существенным отклонением от требований техники или оптимального варианта выполнения двигательного действия.

Поэтому очень важно быстро и правильно определить причины ошибок и предусмотреть пути их устранения.

Одна группа ошибок обусловлена объективными закономерностями формирования двигательного навыка. Первые попытки характеризуются иррадиацией процессов возбуждения, блокированием излишних степеней свободы кинематической цепи, неточностью нервно-мышечных дифференцировок и др. В связи с этим, возможно появление лишних движений, искажение амплитуды и направления изучаемого действия, нарушение его ритма, психологическая скованность и мышечное закрепощение.

Другая группа ошибок связана с недостатками в методике обучения. Причиной могут быть недостаточная физическая и психическая подготовленность, неправильное понимание структуры изучаемого действия, утомление, отрицательный «перенос» навыков, неблагоприятные условия выполнения действия и некоторые другие.

Углубленное разучивание

Цель обучения на этапе – детализированное закрепление основ изучаемого материала в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. В процессе углубленного освоения приема или действия формируется двигательное умение, частично

переходящее в навык. Происходит необходимая перестройка регуляторных процессов в ЦНС (концентрация возбуждения, развитие внутреннего торможения и др.), что способствует правильному, четкому и свободному выполнению изучаемых движений.

Успешному решению задач обучения помогает уточненное и осознанное понимание закономерностей выполняемых действий. Этому способствует применение следующих словесных методов:

- развернутый рассказ и беседа;
- разъяснение и более глубокий анализ;
- самоанализ;
- отчет и т. д.

Существенный эффект дают различные средства срочной информации о ходе движения и его основных параметрах. Возрастает роль идеомоторной тренировки.

На данном этапе используют, в основном, метод **целостного упражнения**. Все упражнения должны быть строго целенаправленны. Число стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Однако значительно увеличивается число вариативных повторений.

Усложняется обстановка, в которой происходит обучение. Варьируются задачи выполнения упражнения, что вызывает изменение формы и характера, а также пространственных, временных и силовых характеристик. Предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и усилиями, близкими к максимальным. При этом, структура движения не должна искажаться, а целевая точность должна быть в допустимых пределах. Примерное соотношение стереотипных и вариативных повторений – 30 % и 70 %.

Одним из эффективных методов, направленных на формирование способности регулировать величину, направление и длительность усилий, в соответствии с меняющимися условиями, является метод **контрастных заданий**.

На данном этапе число повторений в одном занятии увеличивается. Изучаемое действие повторяют 10–12 мин, после чего вводят 3,5–5-минутные переключения. Наиболее эффективны переключения на игровые упражнения. Затем снова многократные повторения в таком же временном отрезке. Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что позволяет изучать новый материал. В занятиях широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый, эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения.

Закрепление и совершенствование

Основные задачи этого этапа – дальнейшее закрепление освоенных действий, доведение их до уровня автоматизированности и формирование навыка надежного применения в реальных условиях их проявления.

На данном этапе используют весь комплекс методов физического воспитания / физической подготовки. Из практических преимущественное применение находит метод **вариативного упражнения** с широким изменением условий действий. Задачи совершенствования двигательных навыков решаются с помощью следующих методических приемов:

- изменение обстановки, в которой действует занимающийся (проведение занятий в различных климатических и метеорологических условиях: в зале, на открытом воздухе, в снежную, пас-

мурную, дождливую погоду, при наличии или отсутствии специализированного инвентаря и др.);

- изменение функционального и психического состояния самого курсанта (слушателя) (выполнение заданий в состоянии повышенной эмоциональности, волнения или на фоне утомления, но непременно в соответствии с объективными данными педагогического и врачебного контроля);

- изменение задачи в ходе выполнения задания: облегчение (уменьшать скорость и усилия, выполнять действие без помех и др.) или усложнение (увеличивать скорость и усилия, выполнять действие на оценку, применять сложные его соединения, использовать различные помехи и противодействия, внезапно переключать внимание и т. д.).

Этап закрепления и совершенствования двигательных действий характеризуется органическим сочетанием процессов совершенствования техники выполнения двигательного действия и развития физических качеств, обеспечивающих его эффективность и надежность.

Использование метода **сопряженных усилий** позволяет одновременного и целенаправленного воздействовать, как на структуру движений, так и на физические качества.

2. Формы организации процесса обучения

В образовательных организациях МВД России физическая подготовка курсантов (слушателей) осуществляется в следующих формах:

- 1) учебные занятия:
 - лекции;

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

В соответствии с рабочим учебным планом, на изучение дисциплины «Физическая подготовка» отводится различное (в зависимости от факультета и направления будущей профессиональной деятельности) количество учебных часов на практические занятия. Теоретические занятия составляют 32 ч (16 ч – лекционный курс, 16 ч – семинарские занятия).

Учебные занятия являются основной формой физической подготовки курсантов (слушателей) и организуются в виде теоретических, практических, методических и показательных занятий, которые строятся в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебного процесса.

К практическому учебному занятию по физической подготовке предъявляются следующие требования:

- 1) воздействие занятия должно быть всесторонним (воспитательным, оздоровительным и специальным);

2) содержание занятия должно отвечать конкретным задачам, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков;

3) в процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами;

4) каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Продолжительность учебных занятий по физической подготовке – два академических часа. Проводятся они на стадионе, в спортивных залах (игровом, борцовском, тренажерном), специальной полосе препятствий.

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

Занятия по БПБ проводятся в течение двух учебных часов и состоят из следующих частей:

- подготовительной;
- основной;
- заключительной.

В **подготовительной части** происходит начальная организация обучающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание учебного занятия. Главная цель – функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и ха-

рактору нагрузок должны соответствовать особенностям упражнений основной части. Целесообразно включение специально-подготовительных средств (работа в боевой стойке, передвижение, общеразвивающие и специальные упражнения).

Продолжительность подготовительной части составляет около 15–20 % общего времени.

Основная часть направлена на решение задач учебного занятия, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т. д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

- задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых способностей решают в первой половине основной части;
- задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части;
- динамика нагрузки в учебном занятии носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

В практическом занятии, направленном на изучение и совершенствование БПБ применяются: удары, защиты от ударов, болевые и удушающие приемы, броски, освобождение от захватов и обхватов, обезоруживание, способы помощи и наружного осмотра, связывания и надевания наручников, комплексы рукопашного боя, а также проводятся учебные схватки по упрощенным правилам самбо, дзюдо, рукопашного боя с защитным снаряжением.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70–80 % общего времени.

Заключительная часть учебного занятия должна обеспечивать постепенное снижение нагрузки и приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние. Из арсенала средств применяются: легкий бег, ходьба, строевые приемы, дыхательные упражнения и упражнения на гибкость. По окончании занятия подводятся итоги, даются индивидуальные задания.

На заключительную часть отводится 5–10 % общего времени.

В зависимости от цели и задач в физической подготовке могут быть использованы комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. На практических занятиях по физической подготовке, как правило, имеет место их комплексный характер.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения занятия являются групповые и индивидуальные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой и занимающиеся выполняют задания при различных методах организации:

1. **Фронтальном** (предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более

полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Однако, при этом затрудняется индивидуальный подход.

2. *В подгруппах* (занимающиеся получают отдельные задания).

При занятиях в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

3. *Индивидуальном* (отдельные курсанты (слушатели) получают самостоятельные задания).

В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы подготовки, с учетом индивидуальных особенностей конкретного курсанта (слушателя). Цель – ускорение темпов совершенствования общей и специальной подготовленности. Свое конкретное выражение цель и задачи занятия получают в индивидуальных планах (при необходимости), которые разрабатываются совместно преподавателем и занимающимся.

Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах. Физические упражнения в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультурные паузы) позволяют увеличить общее время, отведенное программой на физическую подготовку, способствуют укреплению здоровья, повышению активности и работоспособности, лучшему усвоению учебной программы, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры в быт курсантов (слушателей).

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

Самостоятельные занятия носят тренировочный характер. С их помощью обеспечивается непрерывность круглогодичного

тренировочного процесса, как во время учебных занятий, так и в период экзаменационных сессий, каникул, учебной практики. Задания для самостоятельных занятий должны соответствовать требованиям учебной программы и индивидуальным особенностям курсантов (слушателей).

В Московском университете МВД России имени В.Я. Кикотя (далее – Университет) ведется большая секционная работа. В целях дальнейшего повышения качества физической подготовки курсантов (слушателей), а также улучшения воспитательной работы с ними во внеурочное время в Университете функционируют спортивные секции.

Ведется большая работа по развитию служебно-прикладных видов спорта, развитию спортивно-массовой работы и популяризации физической культуры среди сотрудников и курсантов (слушателей) Университета.

Работа строится в соответствии с приказами начальника Университета, планом спортивно-массовой работы на год и ведется по следующим основным направлениям:

1. Всероссийские соревнования среди образовательных организаций МВД России.
2. Спартакиады среди переменного состава. Включают соревнования по следующим видам спорта: самбо, плавание, мини-футбол, лыжные гонки, настольный теннис, волейбол, легкоатлетический кросс, стрельба из пистолета Макарова, комбинированная эстафета, армрестлинг. В финальных соревнованиях принимают участие лучшие представители факультетов, организации «Динамо» среди коллективов физической культуры и Центрального аппарата МВД России, высших учебных заведений органов безопасности и правопорядка г. Москвы.

3. Международные соревнования.

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

3. Средства обучения и подготовки

Основным средством физической подготовки являются физические упражнения, соответствующие особенностям конкретной профессиональной деятельности.

Средства физической подготовки распределяются по группам, исходя из направленности:

- развитие профессионально важных физических способностей;
- воспитание волевых и других психических качеств;
- формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков;
- повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Эффект физических упражнений определяется прежде всего содержанием.

Содержание физических упражнений – это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (физиологические сдвиги в организме, степень проявления физических качеств и т. п.). Оно обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность.

Оздоровительное значение

Выполнение физических упражнений вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и, во многих случаях, оказывает лечебный эффект. Оздоровительное значение физических упражнений особенно важно при гипокинезии, гиподинамии, сердечно-сосудистых заболеваниях. Под воздействием физических упражнений можно существенно изменять формы телосложения. Подбирая соответствующую методику выполнения упражнений, в одних случаях массу мышечных групп увеличивают, в других – уменьшают.

С помощью физических упражнений можно целенаправленно воздействовать на воспитание физических качеств человека, что, естественно, может улучшить его физическое развитие и физическую подготовленность, а это, в свою очередь, отразится на показателях здоровья. Например, при совершенствовании выносливости не только воспитывается способность длительно выполнять какую-либо умеренную работу, но и одновременно совершенствуются сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Образовательная роль

Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде, собственного тела и его частей. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками. Это, в свою очередь, позволяет осваивать более сложные двигательные действия и познавать законы движений в спорте. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обла-

дает человек, тем легче он приспосабливается к условиям окружающей среды и осваивает новые формы движений.

В процессе занятий физическими упражнениями происходит освоение целого ряда специальных знаний, пополняются и углубляются ранее приобретенные.

Влияние на личность

Физические упражнения требуют зачастую неординарного проявления целого ряда личностных качеств. Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятий физическими упражнениями, человек вырабатывает в себе ценные для жизни черты и качества характера (смелость, настойчивость, трудолюбие, решительность и др.).

Занятия физическими упражнениями, как правило, проводятся в коллективе. При их выполнении, во многих случаях, действия одного занимающегося зависят или, во многом, определяют действия другого. Происходит как бы согласование своих действий с мотивами и действиями коллектива, подчинение личности под общую стратегию действий. Это проявляется во многих подвижных и спортивных играх. Умение быть сдержанным, подчинить себя воле коллектива, найти одно-единственное правильное решение и, не считаясь со своими личными амбициями, помочь товарищу. Эти и многие другие нравственные качества формируются при занятиях физическими упражнениями.

Содержание любого физического упражнения сопряжено, как правило, с комплексом воздействий на человека. Профессионально весьма важно для специалиста физической культуры (учителя, тренера по виду спорта, преподавателя) умение всесторонне оценить содержание используемого упражнения в педагогическом аспекте,

реально определить возможность использования его различных сторон в образовательно-воспитательных целях.

Особенности содержания того или иного физического упражнения определяются его формой.

Форма физического упражнения – это определенная упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения.

В форме физического упражнения различают следующие структуры:

- внутреннюю;
- внешнюю.

Внутренняя структура физического упражнения обусловлена взаимодействием, согласованностью и связью различных процессов, происходящих в организме во время данного упражнения.

Внешняя структура физического упражнения – это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений.

Содержание и форма физического упражнения тесно взаимосвязаны между собой. Они образуют органическое единство, причем содержание играет ведущую роль по отношению к форме. Для совершенствования в двигательной деятельности необходимо обеспечить, в первую очередь, соответствующее изменение ее содержательной стороны. По мере изменения содержания меняется и форма упражнения. Со своей стороны, форма также влияет на содержание. Несовершенная форма не позволяет, в полной мере, раскрыться содержанию упражнения.

Для более глубокого понимания роли и значения физических упражнений в физической культуре, спортивной тренировке, служебно-прикладной физической подготовке, необходимо иметь представление о их классификации.

Классифицировать физические упражнения – значит логически представлять их как некоторую упорядоченную совокупность с подразделением на группы и подгруппы согласно определенным признакам. В теории и методике физического воспитания наиболее распространенной и широко применяемой является классификация физических упражнений по следующим признакам:

1. *Признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.* Исторически в обществе сложилось так, что все многообразие физических упражнений постепенно аккумулировалось всего в четырех типичных группах:

- гимнастика;
- игры;
- спорт;
- туризм.

Каждая из этих групп физических упражнений имеет свои существенные признаки, но, главным образом, они различаются педагогическими возможностями, специфическим назначением в системе физического воспитания, а также свойственной им методикой проведения занятий.

В отечественной системе физического воспитания данные группы дают возможность: во-первых, обеспечить всестороннее физическое воспитание человека; во-вторых, удовлетворить индивидуальные запросы и интересы многих людей в сфере физического воспитания; в-третьих, охватить физкультурными занятиями людей практически на протяжении всей жизни – от элементарных

детских подвижных игр до занятий упражнениями из арсенала лечебной физической культуры в пожилом возрасте.

2. *Анатомическому признаку.* Все физические упражнения группируются по их воздействию на мышцы рук, ног, брюшного пресса, спины и т. д. С помощью такой классификации составляются различные комплексы упражнений:

- гигиеническая гимнастика;
- атлетическая гимнастика;
- разминка и т. п.

3. *Признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств.* Здесь упражнения классифицируются по следующим группам:

1) скоростно-силовые виды упражнений. Они характеризуются максимальной мощностью усилий (например, бег на короткие дистанции, прыжки, метания и т. п.);

2) упражнения циклического характера на выносливость (например, бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание и т. п.);

3) упражнения, требующие высокой координации движений (например, акробатические и гимнастические упражнения, прыжки в воду, фигурное катание на коньках и т. п.);

4) упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (например, спортивные игры, борьба, бокс, фехтование).

4. *Признаку биомеханической структуры движения.* Выделяют следующие упражнения:

- циклические;

- ациклические;
- смешанные.

5. *Признаку физиологических зон мощности.* Различают упражнения следующей мощности:

- максимальной;
- субмаксимальной;
- большой;
- умеренной.

6. *Признаку спортивной специализации.* Все упражнения объединяют в три группы:

- соревновательные;
- специально-подготовительные;
- обще-подготовительные.

В любой классификации упражнений предполагается, что каждое из них обладает относительно постоянными признаками, в том числе по эффекту воздействия на выполняющего упражнение.

В практических занятиях по физической подготовке широко применяются упражнения:

- профессионально-прикладной гимнастики (без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, лестнице, канатах, шестах, бревне и др.);
- массовых видов спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные игры и др.);
- с применением различных тренажеров и тренажерных устройств;
- образующие специализированные полосы препятствий.

Большое применение в занятиях средств массовых видов спорта связано с их доступностью и высокой прикладной эффек-

тивностью. При их выборе, учитывается профессионально-прикладное значение вида спорта для конкретных профессий.

Отдельно взятое физическое упражнение оказывает комплексное влияние на организм занимающегося индивида, позволяет решать ряд задач физической подготовки. Однако мера влияния физического упражнения на различные аспекты физической подготовки курсантов (слушателей) неодинакова. Поэтому средства упражнения подбираются и используются по их преимущественному воздействию.

Исходя из особенностей профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на следующие упражнения:

- специфические (имеют место в реальных условиях службы, при преследовании, физическом противоборстве и силовом задержании правонарушителя);
- неспецифические (общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения).

К **специфическим упражнениям**, применяемым в физической подготовке курсантов (слушателей), относят все средства (и их сочетания):

а) БПБ:

- специально-подготовительные упражнения;
- удары руками и ногами;
- защитные действия от ударов;
- освобождения от захватов и обхватов;
- болевые приемы стоя;
- броски;
- борьба лежа;

- удушающие приемы;
- защитные действия и обезоруживание ассистента, вооруженного ножом;
- защитные действия и обезоруживание ассистента, вооруженного пистолетом;
- б) технико-тактической подготовки:
 - тактика ведения единоборств;
 - взаимодействие (взаимопомощь) сотрудников полиции при ограничении свободы передвижения ассистента;
- в) учебно-боевой практики:
 - учебно-тренировочные поединки по правилам борьбы (в партере);
 - учебно-тренировочные поединки по упрощенным правилам единоборств (бокс, самбо, рукопашный бой);
- г) комплексных занятий, с использованием практических полигонов:
 - выработка умений по преодолению отдельных элементов полос препятствий;
 - преодоление специальных полос препятствий;
 - преодоление естественных препятствий;
 - решение задач по применению БПБ в условиях практических полигонов;
 - комплексные учения (занятия) в условиях практических полигонов.

Неспецифические упражнения включают в себя две группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально-подготовительные упражнения.

Общеподготовительные упражнения – это двигательные действия, являющиеся преимущественно средством общей подготовки курсанта (слушателя). С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений.

Общеподготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха и восстановления, позволяющие сохранить должный уровень физической и психической работоспособности, применительно к профессиональной деятельности, как курсанта (слушателя), так и сотрудника территориального ОВД. Соответствующие упражнения подбирают из различных видов спорта, спортивных и подвижных игр и дополняют общеразвивающими средствами. К неспецифическим упражнениям общеподготовительной направленности, применяемым в физической подготовке курсантов (слушателей), относят все средства (и их сочетания), представленные в разделе «Общая физическая подготовка» календарно-тематического плана:

- прикладная гимнастика и атлетическая подготовка;
- легкая атлетика и ускоренное передвижение;
- лыжная подготовка;
- плавание;
- спортивные и подвижные игры.

Специально-подготовительные упражнения – это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специфическими средствами по форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств и проявляются, как правило, в двигательных заданиях подводящей и имитационной направленности.

Лекция 5. Научные основы физической культуры, физической подготовки и спорта. Методы обучения по физической подготовке в образовательных организациях МВД России. Основы развития физических качеств

План

1. Методы обучения и подготовки.
2. Физические качества.

1. Методы обучения и подготовки

В физическом воспитании / физической подготовке применяются две группы методов:

1. *Специфические*, характерные только для процесса физического воспитания / физической подготовки. К ним относятся:

- методы строго регламентированного упражнения;
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и развитием физических качеств.

2. *Общепедагогические*, применяемые во всех случаях обучения и воспитания. Они включают в себя:

- словесные методы;
- методы наглядного воздействия.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания / физической подготовки, как наилучшим. Только их оптимальное сочетание, в соответствии с методическими принципами, может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания / физической подготовки.

Специфические методы

Методы строго регламентированного упражнения

Основным методическим направлением в процессе физического воспитания / физической подготовки является строгая регламентация упражнений. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой. Они обладают большими педагогическими возможностями и позволяют:

- осуществлять двигательную деятельность занимающихся по предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т. д.);
- строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой, в зависимости от психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;
- точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
- избирательно воспитывать физические качества;
- использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом;
- эффективно осваивать технику физических упражнений и т. д.

В практике физического воспитания / физической подготовки все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы:

- а) методы обучения двигательным действиям;
- б) методы воспитания физических качеств.

Методы обучения двигательным действиям. К ним относятся:

- целостный (метод целостно-конструктивного упражнения);
- расчлененно-конструктивный;
- сопряженного воздействия.

Метод целостно-конструктивного упражнения применяется на любом этапе обучения. Его сущность состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т. п.). Им возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания, занимающихся на необходимых частях техники.

Недостаток целостного метода заключается в том, что в неконтролируемых фазах или деталях двигательного действия возможно закрепление ошибок в технике. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой, его применение нежелательно. В этом случае предпочтение отдается расчлененному методу.

Расчлененно-конструктивный метод применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

При применении расчлененно-конструктивного метода необходимо соблюдать следующие правила:

1. Обучение целесообразно начинать с целостного выполнения двигательного действия, а затем, в случае необходимости, выделять из него элементы, требующие более тщательного изучения.

2. Необходимо расчленять упражнения таким образом, чтобы выделенные элементы были относительно самостоятельными или менее связанными между собой.

3. Изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой же возможности объединять их.

4. Изучать выделенные элементы (по возможности) в различных вариантах. Тогда легче конструируется целостное движение.

Недостаток расчлененно-конструктивного метода заключается в том, что изолированно разученные элементы не всегда легко удается объединить в целостное двигательное действие.

В практике физического воспитания / физической подготовки целостный и расчлененно-конструктивный методы часто комбинируют. Сначала приступают к разучиванию упражнения целостно. Затем осваивают самые трудные выделенные элементы и, в заключение, возвращаются к целостному выполнению.

Метод сопряженного воздействия применяется, в основном, в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т. е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, занимающийся на занятиях прыгает в длину с утяжеленным поясом. В этом случае, одновременно происходит совершенствование, как техники движения, так и двигательных способностей. При применении данного метода необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура.

Методы воспитания физических качеств. Представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены

на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Их можно разделить на методы:

- со стандартными нагрузками;
- нестандартными (переменными) нагрузками.

Метод со стандартными нагрузками в основном, направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).

Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной). Наиболее типичными его разновидностями являются:

а) равномерное упражнение (например, длительный бег, плавание, бег на лыжах, гребля и другие виды циклических упражнений);

б) стандартное поточное упражнение (например, многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

Метод стандартно-прерывистого (интервального) упражнения – это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

Метод с нестандартными (переменными) нагрузками характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с нагрузкой:

- прогрессирующей;
- варьирующей;
- убывающей.

Упражнения с прогрессирующей нагрузкой непосредственно ведут к повышению функциональных возможностей организма.

Упражнения с варьирующей нагрузкой направлены на предупреждение и устранение скоростных, координационных и других функциональных барьеров.

Упражнения с убывающей нагрузкой позволяют достигать больших объемов нагрузки, что важно при развитии выносливости.

Основными разновидностями метода с нестандартными (переменными) нагрузками являются:

1. Метод переменного-непрерывного упражнения. Он характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью. Различают следующие разновидности этого метода:

а) переменное упражнение в циклических передвижениях (переменный бег, «фартлек», плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью);

б) переменное поточное упражнение – серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

2. Метод переменного-интервального упражнения. Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками. Типичными разновидностями этого метода являются:

а) прогрессирующее упражнение (например, последовательное однократное поднятие штанги весом 70–80–90–95 кг и т. д. с полными интервалами отдыха между подходами);

б) варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха (например, поднятие штанги, вес которой волнообразно изменяется – 60–70–80–70–80–90–50 кг, а интервалы отдыха колеблются от трех до пяти минут);

в) нисходящее упражнение (например, преодоление отрезков в следующем порядке – 800 + 400 + 200 + 100 м с жесткими интервалами отдыха между ними).

Кроме перечисленных, имеется еще группа методов **обобщенного воздействия** в форме непрерывного и интервального упражнения при круговой тренировке.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 8–10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивания, приседания, отжимания в упоре, прыжки и др.) и проходит круг от одного до трех раз. Данный метод используется для развития и совершенствования практически всех физических качеств.

Игровой метод

В системе физического воспитания / физической подготовки игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. Выделим основные методические особенности данного метода:

- 1) обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно,

а в тесном взаимодействии. В случае же педагогической необходимости, с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом развития двигательных способностей;

3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4) соблюдение условий и правил игры, в условиях соревнования, дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества (чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т. д.);

5) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.

Соревновательный метод

Упражнения выполняются в форме соревнований.

Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занима-

ющихся. Его обязательным условием является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

В практике физического воспитания соревновательный метод проявляется:

- в виде официальных соревнований различного уровня (Олимпийские игры, чемпионаты мира по различным видам спорта, первенство страны, города, отборочные соревнования и т. п.);
- как элемент организации урока, любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку.

Соревновательный метод позволяет:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
- содействовать воспитанию волевых качеств.

Общепедагогические методы

Применение общепедагогических методов в физическом воспитании / физической подготовке зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, их возраста, особенностей личности и подготовки преподавателя-тренера, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

Словесные методы

В физическом воспитании / физической подготовке преподаватель свои общепедагогические и специфические функции, в зна-

чительной мере, реализует с помощью слова: ставит перед занимающимися задачи, управляет их учебно-практической деятельностью на занятиях, сообщает знания, оценивает результаты освоения учебного материала, оказывает воспитательное влияние на учеников.

Применяются следующие словесные методы:

1) *дидактический рассказ* – изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности;

2) *описание* – создание у занимающихся представления о действии. Оно предусматривает четкое, выразительное, образное раскрытие признаков и свойств, предметов, их величины, расположения в пространстве, форм, сообщение о характере протекания явлений, событий. При помощи описания занимающимся сообщается, главным образом, фактический материал, говорится, что надо делать, но не указывается, почему надо так делать. Оно применяется, в основном, при создании первоначального представления или при изучении относительно простых действий, когда занимающиеся могут использовать свои знания и двигательный опыт;

3) *объяснение* – последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, например, понятий, законов, правил и т. д. В физической подготовке оно применяется в целях ознакомления занимающихся с тем, что и как они должны делать при выполнении учебного задания. При объяснении широко используется спортивная терминология, характерная для данного раздела программы (легкоатлетическая,

гимнастическая и т. д.). Применение терминов делает объяснение более кратким;

4) *беседа* – вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися;

5) *разбор* – форма беседы, проводимая преподавателем с занимающимися после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т. д., в которой осуществляются анализ, и оценка достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого;

6) *лекция* – системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы/проблемы;

7) *инструктирование* – точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого занимающимся задания;

8) *комментарии и замечания*. Преподаватель по ходу выполнения задания, или сразу же за ним, в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки. Замечания могут относиться ко всем занимающимся, к одной из групп или к одному ученику;

9) *распоряжения, команды, указания* – основные средства оперативного управления деятельностью, занимающихся на занятиях. Под распоряжением понимается словесное указание преподавателя на занятии, которое не имеет определенной формы (стандартных словосочетаний, неизменных по подбору фраз). Распоряжения дают для выполнения какого-либо действия («повернитесь лицом к окнам», «постройтесь вдоль стены» и т. д.), упражнения – для подготовки мест занятий, инвентаря для уборки спортзала и т. д. Команда имеет определенную форму, установленный порядок подачи и точное содержание.

Командный язык – это особая форма словесного воздействия на занимающихся, с целью побуждения их к немедленному безусловному выполнению или прекращению тех или иных действий.

Указание представляет собой словесные воздействия, с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий (например, «быстрее», «выше взмах» и т. п.). В зависимости оттого, как преподаватель подает команды, как он дает указания и распоряжения, можно почти безошибочно сделать заключение о его профессиональной подготовленности.

Методы наглядного воздействия (обеспечения наглядности)

В физическом воспитании / физической подготовке методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию занимающимися выполняемых заданий. К ним относятся:

- метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся);
- методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.);
- методы направленного прочувствования двигательного действия;
- методы срочной информации.

Рассмотрим их основные особенности.

Метод непосредственной наглядности предназначен для создания у занимающихся правильного представления о технике выполнения двигательного действия (упражнения). Непосредственный показ (демонстрация) движений преподавателем или одним из занимающихся всегда должен сочетаться с методами

использования слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание.

При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения:

- оптимальное расстояние между демонстрантом и занимающимися;
- плоскость основных движений (например, стоя к занимающимся в профиль легче показать технику бега с высоким подниманием бедра, маховые движения в прыжках в высоту с разбега и т. п.);
- повтор демонстрации в разном темпе и в разных плоскостях, наглядно отражающих структуру действия).

Методы опосредованной наглядности создают дополнительные возможности для восприятия занимающимися двигательных действий с помощью предметного изображения. К ним относятся:

- демонстрация наглядных пособий;
- учебных видео- и кинофильмов;
- рисунки фломастером на специальной доске;
- зарисовки, выполняемые занимающимися;
- использование различных муляжей (уменьшенных макетов человеческого тела).

Наглядные пособия позволяют акцентировать внимание занимающихся на статических положениях и последовательной смене фаз движений.

С помощью *видеофильмов* демонстрируемое движение можно замедлить, остановить в любой фазе и прокомментировать, а также многократно повторить.

Рисунки фломастером на специальной доске являются оперативным методом демонстрации отдельных элементов техники физических упражнений и тактических действий.

Зарисовки, выполняемые занимающимися в виде фигурок, позволяют графически выразить собственное понимание структуры двигательного действия.

Муляжи (макеты человеческого тела) позволяют преподавателю продемонстрировать занимающимся особенности техники двигательного действия (например, техники бега на различные дистанции, техники поворота при выполнении «челночного» бега 10х10, 4х20 м, техники преодоления отдельных элементов полосы препятствий и т. п.).

Методы направленного прочувствования двигательного действия направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. К ним относятся:

- направляющая помощь преподавателя при выполнении двигательного действия (например, проведение преподавателем руки занимающихся, при обучении финальному усилию в метании гранаты на дальность);
- выполнение упражнений в замедленном темпе;
- фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия (например, фиксация положения звеньев тела перед выполнением финального усилия в метаниях гранаты);
- использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения движения.

Методы срочной информации предназначены для получения преподавателем и занимающимися с помощью различных технических устройств (тензоплатформы, электрогониометры, фотоэлектронные устройства, свето- и звуколидеры, электромишени и др.) срочной информации после или по ходу выполнения двигательных действий, соответственно с целью их необходимой коррекции, либо для сохранения заданных параметров (темпа, ритма, усилия, амплитуды и т. д.). Так, в настоящее время в физическом воспитании / физической подготовке, спортивной тренировке широко применяются различные тренажерные устройства (велоэргометры, беговые дорожки, гребные тренажеры и др.), оборудованные встроенными компьютерами, управляющими системой регулирования нагрузки, которые показывают значения пульса, скорости, времени, длину дистанции, расход калорий и др. Профиль нагрузки графически отображается на дисплее.

Следует отметить, что, готовясь к занятию и выбирая оптимальные для того или иного этапа методы, преподаватель должен предусматривать, какова должна быть их структура, чтобы усилить, например, мотивационную или воспитательную, образовательную или развивающую функцию.

2. Физические качества

Физические качества характеризуют двигательные способности человека:

- 1) *кондиционные* (силовые, скоростные, выносливость, гибкость);
- 2) *координационные* (способность поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие, способность выполнять движе-

ния без излишней мышечной напряженности (скованности), ловкость).

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

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

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

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

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

Виды силовых способностей:

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

2) *скоростно-силовые* проявляются в быстрых движениях – динамическая (быстрая) сила, или в амортизационных усилиях – «амортизационная» сила. Выделяются так же способности проявлять большие величины силы в наименьшее время – «взрывная» сила;

3) *силовая выносливость*.

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

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

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

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

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

- упражнения с внешним сопротивлением (штанги, набивные мячи, вес партнера или соперника и др.);

- упражнения, отягощенные весом собственного тела;

- статические упражнения в изометрическом режиме (без изменения длины мышц);

– упражнения с использованием сопротивления упругих предметов.

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

1) *метод максимальных усилий*:

– развитие максимальной силы;
– развитие максимальной силы с незначительным приростом массы;

– одновременное увеличение силы и массы;

2) *метод непереломных усилий с нормированным количеством повторений*:

– преимущественное увеличение мышечной массы и максимальной силы;

– уменьшение жирового компонента массы тела и совершенствование силовой выносливости;

– совершенствование силовой выносливости и рельефа мышц;

3) *метод непереломных усилий с максимальным количеством повторений* (метод до отказа) – совершенствование силовой выносливости;

4) *«ударный метод»* – совершенствование «взрывной силы»;

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

Быстрота – способность человека выполнять движение в минимальный для данных условий промежуток времени. Это комплекс функциональных свойств человека, непосредственно

и преимущественно определяющих скоростных характеристики движения.

Формы проявления скоростных способностей:

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

Факторы, определяющие проявление быстроты:

- *личностно-психические*, к которым относятся темперамент, эмоциональность, мотивация и т. д.;
- *центрально-нервные*, в первую очередь зависящие от подвижности нервных процессов;
- *нервно-мышечные*, влияющие на эффективность внутримышечной и межмышечной координации и обеспечивающие скоротечность двигательных действий;
- *уровень совершенства техники движения*.

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

- упражнения, воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей;
- упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей;
- упражнения сопряженного воздействия, направленные на скоростные и другие качества, а также на совершенствование двигательных действий.

Методы воспитания быстроты:

- а) *строго регламентированных упражнений*, которые подразделяются на методы:

- повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;

- вариативного упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе и в специально созданных условиях;

б) *игровой*;

в) *соревновательный*.

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

- умственное;
- сенсорное;
- эмоциональное;
- физическое.

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

Интегральные внешние показатели выносливости:

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

2. В серийно повторяемых упражнениях ациклического и комбинированного характера – суммарное число повторений

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

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

Стабильность технически правильного выполнения действий – отсутствие или минимальное число нарушений техники в указанных условиях.

Факторы, определяющие выносливость:

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

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

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

- *функциональной экономичности* (оправданно экономичного расходования энергии на работу), *технической отлаженно-*

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

Типы выносливости:

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

2. Специфическая (специальная) выносливость. О ней правильно говорить лишь тогда, когда способность противостоять утомлению в деятельности определенного типа имеет существенную специфику, которая обусловлена реализацией функциональных возможностей, обеспечивающих проявление выносливости в данной деятельности в зависимости от ее объективных требований к различным двигательным качествам.

В соответствии с этим различают следующие виды специфической выносливости:

– *скоростная*. Основным внешним показателем является время, на протяжении которого удастся поддерживать заданную скорость либо темп движений;

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

– *координационно-двигательная* проявляется в двигательной деятельности, предъявляющей повышенные требования к ко-

ординационным способностям (гимнастика, спортивные игры, единоборства).

Общая выносливость

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

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

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

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

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

- *слитного упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности.* Основу составляет сравнительно длительное не-

прерывное воспроизведение двигательных действий, вызывающее значительную активацию аэробного обмена. Продолжительность нагрузки – от нескольких до десятков минут;

– *повторного интервального упражнения*. Используются главным образом не на начальных этапах, а после достижения некоторого уровня тренированности. Интенсивность упражнения в рабочих фазах, где повторяются основные двигательные действия, создающие повышенную нагрузку (субмаксимальная) чему при беге и других передвижениях соответствует 75–85 % от максимальной, а по показателям частоты сердечных сокращений (ЧСС) – от 120–140 (в начале фазы) до 170–180 уд/мин (в конце). В интервалах между рабочими фазами нагрузка минимальная, а ЧСС к концу интервала – 120–140 уд/мин. Число повторений рабочих фаз и соответственно интервалов между ними главным образом зависит от того, насколько занимающийся способен соблюдать вышеуказанные параметры упражнения. Обычно начинают с трех-четырех повторений и доводят до нескольких десятков.

Методы круговой тренировки при воспитании общей выносливости комплексного характера:

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

– *интервальная круговая тренировка* строится в режиме интервальной работы субмаксимальной и переменной интенсивности, содержанием является сравнительно кратковременные

упражнения, определенная часть которых выполняется с дополнительными отягощениями.

Специфическая (специальная) выносливость

Чтобы избирательно направленно воздействовать на отдельные факторы специфической выносливости и оптимизировать ее развитие, используют соответствующие специально-подготовительные упражнения, в которых моделируются определенные моменты целевых упражнений (или целевой деятельности) с акцентированием требований к способности противостоять утомлению.

При этом используются методы:

- 1) переменного интервального упражнения на укороченных отрезках;
- 2) повторного упражнения.

Гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой.

Применительно к физическим качествам человека **гибкостью** принято называть свойство упругой растягиваемости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющих пределы амплитуды движений звеньев тела.

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

Способы проявления гибкости:

- динамический;
- статический.

Гибкость представляет собой одну из главных предпосылок движений и необходимых взаимных расположений звеньев тела. Внешне она проявляется в величине амплитуды (размаха) сгибаний/разгибаний и других движений. Соответственно ее показатели измеряют по предельной амплитуде движений, оцениваемой в линейных величинах (см или мм) или в угловых градусах посредством гониометра и других приборов.

Факторы, определяющие проявление гибкости:

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

Основными средствами воспитания гибкости являются упражнения на растягивание, т. е. многократно повторяемые упражнения с постепенно увеличивающейся и возможно более полной амплитудой движений, которые подразделяются:

- на активные (махи, рывки, наклоны, вращательные движения);
- пассивные (движения с помощью партнера, различных амортизаторов и т. д.) ;
- статические (сохранение неподвижного положения с предельной амплитудой в течение 6–9 с).

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

Упражнения на растягивание следует сочетать с упражнениями на расслабление мышц.

Число повторений для достижения максимальной амплитуды для разных суставов неодинаково. Например, в лучезапястном суставе, локтевом, плечевом, тазобедренном, коленном нужно сделать 15–25 движений, а в суставах позвоночного столба – не менее 25–30 повторений.

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

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

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

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

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

Показателями (измерителями) ловкости являются:

- координационная сложность задания (движения);
 - время, необходимое для овладения новым упражнением,
- как один из основных показателей зависит от координационной

сложности упражнения, физической подготовленности занимающихся, наличия прежнего опыта в выполнении различных движений;

- способность человека быстро перестраиваться на различные виды двигательной деятельности;
- точность выполнения движения;
- умение управлять своими движениями во времени и в пространстве;
- способность к поддержанию статического и динамического равновесия;
- рациональное сочетание напряжений и расслаблений мышц при различных движениях.

Факторы, определяющие проявление ловкости:

- *личностно-психические*, к которым относятся мотивация, волевые качества (решительность, смелость и др.), специализированные восприятия (мышечное чувство, чувства ритма, чувства положения тела (пространства), чувства времени) и т. д.;
- *уровень развития других физических качеств*;
- *сложность двигательного задания*;
- *общая двигательная подготовленность* (двигательное образование, т. е. школа движений, база двигательных навыков, уровень овладения сходными движениями);
- *возраст и функциональное состояние организма*.

Средства воспитания ловкости:

- а) физические упражнения повышенной координационной сложности;
- б) физические упражнения, содержащие элементы новизны;
- в) физические упражнения, требующие быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно изменившейся обстановкой;

г) физические упражнения с преимущественной направленностью на психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий;

д) специальные физические упражнения на совершенствование координации движений, учитывающих особенности вида деятельности:

- подводящие, способствующие освоению новых форм движений;
- развивающие непосредственно координационные способности, проявляющиеся в конкретном виде деятельности.

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

Повышение координационной трудности упражнений осуществляется, как правило, по трем направлениям:

- точности движений;
- согласованности движений;
- внезапности изменения обстановки.

В заключение необходимо отметить, что совершенствование физических качеств происходит только тогда, когда тренировочные требования достаточно велики.

Исследования показали, что на начальных этапах тренировки развитие силы, быстроты или выносливости приводит к совершенствованию и других качеств. Однако в последующей физической подготовке параллельный рост прекратится, так как специфические условия специальной деятельности требуют определенного уровня развития того или иного качества.

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

Лекция 6. Боевые приемы борьбы в системе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел

План

1. История создания систем боевых и спортивных единоборств.
2. Боевые приемы борьбы и прикладные виды спорта в системе видов ближнего боя.
3. Боевые приемы борьбы как основная часть служебно-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.
4. Классификация и техника выполнения боевых приемов борьбы.

Формирование и развитие профессионально значимых качеств личности сотрудников ОВД – ключевая задача системы служебной подготовки. БПБ, являясь неотъемлемым элементом физической подготовки, вносят существенный вклад в воспитание личностных и профессиональных компетенций курсантов (слушателей) и адъюнктов.

Изучение истории, классификации и принципов применения боевых приемов способствует не только овладению техническими навыками, но и формированию у обучающихся:

- чувства патриотизма и гордости за героическое прошлое Отечества;
- устойчивой гражданской и правовой позиции;
- дисциплины, исполнительности и профессиональной ответственности;

- моральной и физической готовности к действиям в экстремальных условиях;
- навыков командного взаимодействия и взаимопомощи.

БПБ воспитывают в сотрудниках ОВД мужество, самообладание, уважение к закону, решительность и способность действовать в условиях неопределенности. При этом практическое освоение приемов сопровождается развитием нравственной устойчивости, выдержки и стратегического мышления.

Таким образом, изучение БПБ выполняет не только прикладную, но и воспитательную функцию, формируя профессиональные и личностные качества, соответствующие требованиям, установленным нормативными правовыми актами МВД России, в том числе приказом МВД России от 27 августа 2024 г. № 500 «Об утверждении Положения о порядке организации морально-психологического обеспечения деятельности органов внутренних дел Российской Федерации».

Словосочетание «**боевые приемы**» не является специальным термином и встречается в различных источниках, обозначая действия атаки и защиты противоборствующих сторон, как правило, в ближнем бою. В данной лекции представлена история боевых приемов, а также дана классификация разновидностей ближнего боя.

Специальный термин «**боевые приемы борьбы**» был представлен в нормативных документах МВД России в 90-х гг. XX в., он в сочетании с термином «физическая сила» заменил термин «боевые приемы самбо», который использовался сотрудниками ОВД страны ряд десятилетий. В лекции представлена, разработанная специалистами кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки Университета, классификация БПБ.

Включение БПБ в качестве обязательного компонента системы физической подготовки сотрудников силовых ведомств требует освоения общих принципов ведения боя. Представление данных принципов в лекции будет способствовать обучаемым изучению тактических действий в дальнейшем.

Существенное значение при изучении БПБ имеет получение представления о наиболее уязвимых болевых точках на теле человека, что позволит сотрудникам ОВД грамотнее и эффективнее применять эти знания в своей оперативно-служебной деятельности.

1. История создания систем боевых и спортивных единоборств

Под словосочетанием «**боевые приемы**» подразумеваются различные атакующие и защитные действия человека с помощью подручных средств и без таковых, направленные на обеспечение жизнедеятельности человека в его противостоянии представителям животного мира, а также при разрешении конфликтных ситуаций между людьми.

Ученые полагают, что приемы, обеспечивающие выживание человека, появились вместе с появлением самого человека. По современным данным предки человека (гоминиды) появились на Земле более шести миллионов лет назад, а человек разумный – около 200 тыс. лет назад. Документальным подтверждением использования человечеством приемов нападения и защиты еще с эпохи каменного века (около 2,6 млн лет назад) являются наскальные изображения (петроглифы) древних людей со сценами охоты на животных.

Наряду со сценами вооруженного противостояния, в наскальных изображениях, а также в описаниях на древних папирусах встречаются бытовые сцены, представляющие приемы борьбы как забаву и как способ физической подготовки воинов к боевым действиям, прототипа современной спортивной тренировки. Необходимость специальной тренировки и совершенствования приемов борьбы была осознана представителями Древнего мира, свидетельством тому являются иероглифические свитки, датируемые IV–III тысячелетиями до новой эры, в которых описаны приемы, сходные с приемами борьбы и бокса, распространенные в древнейшей цивилизации на нашей планете – Шумерском царстве, в котором зародилась письменность человечества. Примерно в это же время, как и в царстве шумеров, около 4000 лет до н. э., развивается борьба и в Древнем Китае.

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

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

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

Древнегреческий поэт Гомер, живший в I тысячелетии до н. э., упоминает о борьбе в своих поэмах «Илиада» и «Одиссея», события в которых, по расчетам ученых, происходили во II тысячелетии

до н. э. Именно ко времени жизни Гомера относится начало проведения первых Олимпийских игр (776 г. до н. э.), родоначальницей которых и была Греция. Вначале в их программу в 688 г. до н. э. были включены кулачные бои, затем последовала борьба, а позже их сочетание – панкратион. Покорение Персии (современного Ирана) и Индии Александром Македонским в 300 гг. до н. э., обогатило греческую борьбу приемами, столетиями культивируемыми народами этих стран.

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

С падением Римской империи в 476 г. и свержением последнего императора гладиаторские бои ушли в прошлое.

Пришло время Средневековья, длившееся почти тысячелетие, которое было отмечено поединками конных и пеших рыцарей, с копьями и шпагами, нередко также заканчивающимися смертью одного из турнирных бойцов. В указанный исторический период, по мнению ряда специалистов, снизилось прикладное значение приемов борьбы и кулачного боя, в связи с усилением доспехов воинов и появлением огнестрельного оружия.

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

Из европейских стран, в первую очередь, следует отметить Францию, которая возродила проведение Олимпийских игр в 1896 г.,

на которых в числе олимпийских видов спорта была представлена борьба (французская, она же классическая или греко-римская), по праву называемая основой всех видов борьбы. Во Франции также был развит *сават* (бой с ударами ногами), который в сочетании с английским боксом образовал французский бокс, повлиявший на развитие ударных единоборств.

На особое место следует поставить Англию, подарившую миру не только всенародную игру – футбол, но и самое распространенное ударное единоборство – бокс. Кулачные бои были развиты у многих народов, поединки по ним проводились и в Древней Греции, но культуру защиты и нападения ударов руками с правилами принесли англичане.

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

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

Истоками приемов борьбы народов Южной Америки являлась необходимость взять в плен живых противников, поэтому у инков и ацтеков имелись многовековые традиции применения и совершенствования борьбы.

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

В XVII-XVIII вв. выходцы из Африки, привезенные рабовладельцами в Бразилию, создали своеобразную **борьбу капозйра** – сплав танца и единоборства. Умение освобождаться от охранников, при условии связанных рук и маскировка тренировок под своеобразный танец, позволили родиться этому афроамериканскому экзотическому виду боевых искусств.

Различные виды борьбы у народов Средней Азии, Кавказа, насчитывают тысячи лет. Так, у тюркских народов развиты виды борьбы, похожие по названиям и правилам поединков: куреш – у казахов, курес – у киргизов, кураш – у узбеков.

Развита борьба на Кавказе: чидаоба – в Грузии, кох – в Армении, гюлеш – в Азербайджане. Причем удары в этих видах единоборств не предусмотрены.

Издrevле борьба является неизменным элементом национальных праздников многих народов. Свои национальные виды борьбы есть у башкир, якутов, монголов и других народов Азии. Но, все же, говоря о восточных единоборствах, следует особо остановиться на их развитии в Китае, Корее и, в особенности, в Японии.

Корейская национальная борьба ссирым на поясах упомянута в древних фресках, возраст которых составляет более 1500 лет. Но всемирное признание получил другой вид корейского единоборства – тхэквондо, основой которого являются удары ногами. С 1973 г. этот вид спорта стал обязательным в школах Кореи, а с 2000 г. он получил олимпийский статус. О древней китайской борьбе цзюэди выше упоминалось, хотя наиболее известным термином является

«**ушу**» – воинское искусство, ударной разновидностью которого является кунг-фу. Решающее значение для развития ушу принесло, прибытие около 500 г. в Китай из Индии буддийского монаха Бодхидхармы, который в монастыре Шаолинь основал свою школу физических упражнений на основе знаний йоги, знаменитый шаолиньский стиль ушу. Воины, обучавшиеся в стенах монастыря, помогали китайским правителям в свержении власти иноземцев. В XVI в. военные отряды бойцов ушу помогли отразить нашествие японских пиратов-самураев. Считается, что так произошло широкое знакомство представителей японских единоборств с китайской системой ушу, на основе которой в Японии развилась система дзюдзюцу (другие названия: джиу-джитсу, джиу-джицу, юютсу).

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

Пик развития восточных единоборств пришелся на XVIII–XIX вв., когда по всей Японии, особенно на острове Окинаве, развились различные школы карате, а в 1882 г. Дзигоро Кано на основе джиу-джитсу основал новый вид борьбы – дзюдо. В конце XIX – начале XX в. японские миссионеры отправились во многие страны мира, пропагандируя свои достижения в искусстве владения приемами

дзюдо, карате, джиу-джитсу, что сыграло важную роль в развитии восточных единоборств на всех континентах. Пожалуй, ни одна школа мира, обучающая представителей своих силовых ведомств искусству нападения и защиты без оружия, не обходится без этих приемов.

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

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

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

В 1905 г. начинают открываться кружки по изучению новой борьбы, но русско-японская война остановила это начинание, путь в Россию японским специалистам был закрыт. Но выходит ряд книг о дзю-дзюцу, переведенных с других языков. В г. Москве открывается японское издательство «Жиу-Житсу», директор которого преподавал в Московской полиции. Ранее жандармерия и полиция использовали практическое руководство И. А. Смирнова, в котором было представлено пять приемов самообороны.

В дореволюционной России уровень преступности был на очень высоком уровне. В связи с этим, возникла острая необходимость в подготовке городских и околоточных надзирателей к действиям по обезвреживанию преступника без нанесения тяжкого вреда его здоровью, задержанию и грамотному конвоированию преступников и правонарушителей. В решении данной задачи ключевую роль сыграл И. В. Лебедев, борец, организатор соревнований борцов, который впервые провел систематизацию приемов самообороны для российских полицейских. В 1914 г. его курс подготовки прошли 30 человек, которые стали инструкторами в силовых структурах и передавали данные знания более широкому кругу лиц. А в 1915 г. вышла его книга «Самооборона и арест».

В 1918 г. в недрах НКВД формируется термин «самозащита без оружия». Декретом ВЦИК от 22 апреля 1918 г. создается **всеобуч** (всеобщее обучение) – орган военного обучения и физического воспитания трудящихся. В июле 1918 г. для подготовки специалистов открываются краткосрочные курсы инструкторов спорта, впоследствии преобразованные в военную школу физического воспитания, по программе которой курсанты изучали дисциплину «Защита и нападение без оружия». Одним из преподавателей

в ней был В. А. Спиридонов. Обучение борьбе, боксу, джиу-джитсу проводилось на Московских курсах инструкторов спорта и допризывной молодежи. Созданное в 1923 г. спортивное общество «Динамо», объединив в своих рядах чекистов, пограничников и работников милиции, приняло на себя основную работу по выполнению этих задач. Обществу предстояло сформировать такую специфическую спортивно-прикладную дисциплину, как самозащита без оружия. В 1924 г. инструкторы спорта получили методическое руководство «Физическая подготовка РККА и допризывной молодежи», в которой излагались способы защиты и нападения без оружия (борьба, бокс, джиу-джитсу). Однако приемы джиу-джитсу, описанные в руководстве, не представляли практического интереса и поэтому не получили широкого распространения. Тем не менее они сыграли положительную роль в определении содержания и методики обучения приемам рукопашного боя. Потребность в специалистах по физической подготовке сотрудников ВЧК и милиции, членов общества «Динамо» была велика. В 1925 г. во Владивостоке для подготовки инструкторов физкультуры были организованы курсы дзюдо, на которых занятия проводил В. С. Ощепков, закончивший еще до революции Кодокан по специальности «Дзюдо». Преподавая борьбу дзюдо, он и его многочисленные ученики настолько изменили и модернизировали ее, что она развивалась своим оригинальным путем. Борьба, которой занимались советские спортсмены, уже стала похожей на будущую борьбу самбо.

Дальнейшую модернизацию системы подготовки специалистов силовых подразделений производил Н. Н. Ознобишин, являющийся артистом цирка и литератором. Будучи представителем благородного рода московских коммерсантов, он получил домашнее образование и владел пятью иностранными языками. Являясь

большим фанатом бокса, не упускал возможности побоксировать, а в 1915 г. принимал участие в первом чемпионате г. Москвы по боксу. Опираясь на опыт в области единоборств, знание иностранных языков и пользуясь возможностью гастролировать за рубежом, Ознобишин выполнил огромную научно-методическую работу. Изучение английского и французского бокса, системы самозащиты лондонской, парижской и берлинской полиции, американской тренировочной школы, средневековой системы самозащиты позволило ему создать свою систему самозащиты и изложить ее в книге «Искусство рукопашного боя». Пособие предназначалось для обучения сотрудников ОГПУ и милиции действиям, связанным с оперативной работой этих органов. В 1930 г. ее опубликовало издательство НКВД РСФСР, однако совсем скоро данная работа попала в список запрещенных.

Последующим развитием до 40-х гг. прошлого века в обществе «Динамо» ведомственной системы самообороны занимались В. А. Спиридонов и В. С. Ощепков, который с 1929 г. переехал в Москву и привнес приемы дзюдо в комплекс «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). В столице он преподавал самооборону и дзюдо воинам Красной армии, а с 1931 г. – слушателям Центральной высшей школы рабоче-крестьянской милиции и студентам Института физической культуры (ныне РГУФКСИТ).

На основе знаний восточных единоборств В. С. Ощепков создавал новый вид борьбы в одежде, условно называемой им «борьба вольного стиля дзюдо». Но в сентябре 1937 г., в разгар сталинских репрессий, он был ложно обвинен в шпионаже в пользу Японии, арестован. Вскоре Ощепков умер в Бутырской тюрьме. Его начинания по развитию новой борьбы на основе дзюдо были продолжены его учениками, в первую очередь А. А. Харлампие-

вым, который также по праву считается одним из основателей самбо.

В июне 1938 г. в г. Москве был проведен I Всесоюзный сбор тренеров по борьбе вольного стиля (так стали именовать создаваемый вид единоборства). Старшим тренером сбора являлся А. А. Харлампиев, представивший систематику и терминологию советской борьбы.

Всесоюзный комитет по физкультуре и спорту издал приказ от 16 ноября 1938 г. № 633 «О развитии борьбы вольного стиля». Этот день признан днем рождения самбо, хотя современное название «самбо» этот вид единоборства получил только с 1946 г.

Во второй половине XX в. в СССР и, впоследствии, в Российской Федерации, начался активный процесс адаптации зарубежных практик боевой подготовки и развития отечественных систем прикладных единоборств. Существенную роль в этом сыграли следующие дисциплины: самбо, боевое самбо, рукопашный бой, каратэ, а в дальнейшем – смешанные боевые единоборства.

В конце 1960 гг. в СССР появляется такой вид восточного единоборства, как каратэ. До 1978 г. каратэ в СССР существовало в виде самостоятельных секций и клубов, чаще всего основанных людьми, побывавшими за рубежом и обучавшихся там этому виду единоборств. Занятия каратэ в СССР стали к этому времени очень популярными. Чтобы взять под контроль сложившуюся ситуацию 13 ноября 1978 г. Комитет по физической культуре и спорту при Совете министров СССР (Спорткомитет СССР) создал комиссию по развитию карате.

В декабре 1978 г. была создана Федерация каратэ СССР. Оперативное каратэ разработано в КГБ СССР. В 1981 г. Совет министров

СССР принял постановление «О мерах по упорядочению работы секций каратэ». В том же году Президиум Верховного Совета РСФСР издал указ № 6-9 «Об административной ответственности за нарушение правил обучения каратэ», а также указ № 6-24 «О внесении дополнений в Уголовный кодекс РСФСР». Уголовный кодекс был дополнен ст. 219/1 «Об ответственности за незаконное обучение каратэ».

17 мая 1984 г. Спорткомитет СССР издал приказ № 404 «О запрещении обучения каратэ в спортивных обществах».

Таким образом, в период с 1984 по 1989 г. каратэ в СССР находилось под официальным запретом, однако продолжали действовать подпольные секции и клубы.

18 декабря 1989 г. Государственный комитет СССР по физической культуре и спорту (Госкомспорт СССР) принял постановление № 9/3 «О развитии восточных единоборств в СССР». Согласно этому постановлению, приказ от 17 мая 1984 г. № 404 был признан утратившим силу. В настоящее время каратэ в России представлено федерацией (и широким спектром стилей), которая активно сотрудничает с международными организациями.

В начале 80-х гг. на арену видов спорта прикладной направленности выходит рукопашный бой. До официального введения рукопашного боя в МВД СССР действовал такой вид служебно-прикладного вида спорта, как самозащита без оружия, разработанная А. Н. Кустовым.

Самозащита без оружия была включена в Единую всесоюзную спортивную классификацию (ЕВСК) 1985–1988 гг., утвержденную Спорткомитетом СССР, в части касающейся служебно-прикладных видов спорта, культивируемых в МВД СССР (постановление Спорт-

комитета СССР от 14 мая 1984 г.). В системе МВД СССР самозащита без оружия введена в действие соответствующим указанием.

Чуть позже самозащиты без оружия был введен другой ведомственный вид спорта – рукопашный бой. Правила соревнований по нему разработаны во исполнение соответствующих приказов Комитета государственной безопасности СССР (КГБ СССР) и постановлений Организационно-методического комитета по физической подготовке сотрудников органов МВД СССР, КГБ СССР при президиуме Центрального совета «Динамо».

Соревнования по рукопашному бою по правилам Всероссийского физкультурно-спортивного общества (ВФСО) «Динамо» состоят из двух туров.

В первом туре участники соревнований демонстрируют технику выполнения приемов, оцениваемых по десятибалльной системе. В целом он аналогичен соревнованиям по самозащите без оружия, но его целью является определение специальной подготовленности сотрудников.

Спортсмены, набравшие необходимое количество баллов, допускаются ко второму туру соревнований.

Второй тур представляет собой проведение поединков. Правилами соревнований разрешены броски, удержания, болевые и удушающие приемы, нанесение контролируемых ударов руками и ногами с остановкой непосредственно у поверхности тела противника.

Спортсмены на обоих турах разделены на шесть весовых категорий. Обязательно использование защитных средств: боксерского шлема, накладок на кисти и голени, раковины. Поединки проводятся на татами. Выполнение технических действий, которые могут привести к травмам или потере сознания, запрещено.

Поединок состоит из одного тайма определенной продолжительности, но останавливается после каждого эффективного технического действия, достигшего цели в соответствии с правилами, и оценивается судьями. Он может закончиться досрочно в случае присуждения одному из участников «чистой» победы, или дисквалификации за нарушение правил.

Таким образом, рукопашный бой является одним из видов спортивного единоборства, и достаточно гармонично синтезирует в себе арсенал технических приемов нескольких разнонаправленных видов спорта: борьбы, каратэ, бокса и др.

В 1996 г. в России была создана Национальная федерация рукопашного боя (НФ РБ). Комиссией, в составе В. И. Харитонов, Б. А. Широбоева, Г. А. Королева, Е. П. Супрунова, С. Н. Шиверова, Г. П. Зинькевича, С. Г. Белоусова, были подготовлены правила соревнований, за основу которых взяты правила по рукопашному бою ВФСО «Динамо» (1986 г.). Комиссией были учтены изменения и дополнения, внесенные в 1991 г., а также замечания и пожелания специалистов рукопашного боя МВД России, ФСБ России и ФПС России.

На сегодняшний день рукопашный бой как вид спорта является наиболее целесообразной системой, включающей элементы самбо, дзюдо, бокса, джиу-джитсу и других единоборств. Он является фундаментальной основой физической подготовки сотрудников ОВД и подлежит освоению в образовательных организациях МВД России. Современное развитие рукопашного боя характеризуется системным подходом к его методике.

Ведется работа по стандартизации техники, унификации учебных программ, повышению безопасности, а также популяризации среди гражданского населения. Значительное внимание уделяется подготовке инструкторов, а также интеграции руко-

пашного боя в подготовку к действиям в экстремальных условиях. На базе университетов МВД России и региональных учебных центров проводятся соревнования по рукопашному бою, в том числе в рамках Спартакиады МВД России.

Рукопашный бой обладает высокой прикладной ценностью в системе подготовки сотрудников органов правопорядка. Он формирует навыки самозащиты, оперативного обезвреживания правонарушителей, уверенности в ближнем бою, а также способствует укреплению морально-волевых качеств. Служит эффективным средством интеграции физической, тактической и психологической подготовки.

Наряду с рукопашным боем все большую популярность завоевывают смешанные боевые искусства (Mixed Martial Arts (MMA)).

Истоки MMA восходят к системам вале-тудо в Бразилии и шу-трестлингу в Японии. В России первые элементы MMA появились в 1990 гг. в рамках деятельности японской организации RINGS. Российские спортсмены (Фёдор Емельяненко, Михаил Илюхин, Андрей Копылов и Николай Зувев) стали первыми представителями MMA на международной арене.

Официальный статус вида спорта в России MMA получило 26 сентября 2012 г. В 2017 г. был утвержден Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «смешанное боевое единоборство (MMA)» (приказ Минспорта России от 24 марта 2017 г.).

Сегодня MMA активно используется в системе физической и профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов, а также в служебно-прикладной физической подготовке сотрудников МВД России. Это обусловлено его универсальностью и высокой эффективностью.

ММА включает в себя ударную и борцовскую технику, реализуемую в разнообразных положениях и позициях, многообразие элементов которой предопределено малым количеством запрещенных действий. Большая вариативность технических действий, продолжительность соревновательного поединка, во время которого спортсмену приходится сочетать скорость (ударная и бросковая техника) и силу (борьба в стойке и партере, болевые и удушающие приемы), которые необходимо выполнять на фоне нарастающего утомления, предъявляет высокие требования к уровню технико-тактического мастерства спортсменов, а также специальной физической подготовленности, в структуре которой необходимо оптимально развивать силу и скорость, выносливость и скоростно-силовую выносливость, зрительно-моторные разрешающие возможности и уровень проприоцептивных способностей.

Занятия по ММА способствуют формированию устойчивости к стрессу, способности к действиям в условиях неопределенности и конфликта, что имеет ключевое значение в оперативно-служебной деятельности. Кроме того, соревновательная форма ММА дает возможность объективной оценки уровня подготовки, развития тактического мышления и уверенности в собственных действиях. В сочетании с традиционными прикладными дисциплинами, такими как рукопашный бой и самбо, ММА усиливает практическую направленность физической подготовки в ОВД.

В 1996 г. возникла идея создания нового вида спорта – русского (универсального) боя, объединившего отечественные и зарубежные практики. В разработке концепции приняли участие олимпийский чемпион по дзюдо С. П. Новиков и полковник ФСБ России В. И. Харитонов. Новый вид спорта включал полосу препятствий

и поединок на ринге. С 2000 г. он получил организационную и международную поддержку.

Универсальный бой представляет собой силовое двоеборье, в рамках которого последовательно выполняются элементы военно-прикладной подготовки: преодоление полосы препятствий, метание ножа, стрельба и, в завершение, – поединок на ринге с использованием ударной и борцовской техники. Благодаря такому сочетанию универсальный бой способствует развитию у сотрудников ОВД выносливости, координации, силы, стрессоустойчивости и способности к быстрому принятию решений в условиях боевого столкновения. На практике он зарекомендовал себя как эффективное средство профессионально-прикладной физической подготовки, обеспечивающее совершенствование профессионально-важных физических качеств и формирование прикладных двигательных умений и навыков.

Универсальный бой используется в тренировочном процессе в учебных заведениях ФСИН России, Минобороны России, Росгвардии и специальных подразделений, поскольку отражает структуру и динамику реальных ситуаций, связанных с оперативно-служебной деятельностью. Важным аспектом является также соревновательная форма, которая позволяет объективно оценивать уровень готовности и мотивации сотрудников.

История развития прикладных боевых искусств в России подтверждает их глубокую интеграцию в систему физической подготовки силовых структур. Опора на научные подходы, адаптация международного опыта и создание отечественных методик (самбо, рукопашный бой, универсальный бой) обеспечили высокую прикладную ценность единоборств в подготовке сотрудников МВД России.

2. Боевые приемы борьбы и прикладные виды спорта в системе видов ближнего боя

БПБ – это рациональные и эффективные технические действия (специальные физические упражнения), осуществляемые в том числе с применением оружия, подручных и некоторых специальных средств, регламентированные нормативными актами МВД России по организации профессиональной служебной и физической подготовке, предназначенные для применения сотрудниками при использовании физической силы в рамках выполнения служебных обязанностей. Приемы направлены на обеспечение правопорядка, личную безопасность сотрудника, пресечение сопротивления, обезоруживание, конвоирование.

В исторической хронологии в соответствии с ЕВСК 1985–1988 гг. к служебно-прикладным видам спорта были отнесены: «... пункт 3: виды спорта, объединяемые МВД СССР: самозащита без оружия; пункт 4: виды спорта, объединяемые КГБ СССР: рукопашный бой».

ЕВСК 1994–1996 гг. отражает социальные перемены, произошедшие в России, и включает значительно большее количество видов спортивного единоборства. В части служебно-прикладных видов спорта отражена только их централизация в ВФСО «Динамо» и увеличение числа культивирующих их министерств (МВД России, ФСБ России). На сегодняшний день в федеральных органах исполнительной власти (ФОИВ) развиваются следующие служебно-прикладные виды спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации (Минспорт России) (табл. 1).

Создатели и adeпты различных систем самозащиты, рукопашного боя, самбо и других видов спорта для профессиональной подготовки сотрудников силовых ведомств и министерств единогоглас-

но сходятся во мнении, что в «любой системе особое внимание должно уделяться физической подготовке и соревнованиям». Оценить возможную эффективность того или иного приема можно либо в условиях реального боя, либо соревновательного противоборства. Кроме того система должна проверить свою состоятельность в поединках с представителями других систем.

Профессионально-прикладной спорт является практикой «использования спорта в рамках непосредственно-прикладной подготовки к избранной профессиональной деятельности (производственной, военно-служебной и т. д.)». В то же время специалистами недооценивается такая важнейшая социально-общественная задача улучшения качества подготовленности специалистов посредством занятий профессионально-прикладным спортом, в котором соревновательная деятельность обусловлена особенностями и спецификой профессиональной деятельности, а соревновательные действия и правила состязаний определяются на основе ее моделирования. Л. П. Матвеев отмечает, что существуют определенные виды спорта, увеличивающие уровень «функциональных возможностей организма», а также «как бы моделирующие на повышенном уровне те требования к способностям, умениям и навыкам, какие предъявляют определенные типы профессиональной деятельности; такие виды или разновидности спорта соответственно и называют «профессионально-прикладными» (авиационный спорт для избирающих летные профессии, автомобильный спорт для водителей автотранспорта, военно-прикладные виды спорта для военнослужащих и т. д.)». В то же время на такой крайне важной функции, как моделирование профессиональной деятельности, ни Л. П. Матвеев, ни другие специалисты не акцентируют

внимание, отмечая только его важную роль в подготовке профессиональных кадров.

В настоящее время самбо, рукопашный бой, универсальный бой не являются служебно-прикладными видами спорта, утвержденными приказом Минспорта России от 20 декабря 2021 г. № 997 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта)», но по своему содержанию и направленности, подходят в качестве основы формирования служебно-прикладного раздела физической подготовки. БПБ не являются отдельным видом спорта, имеющим утвержденные Минспортом России правила соревнований, а являются частью служебно-прикладного раздела дисциплины «Физическая подготовка». На сегодняшний день, содержание БПБ, реализуемое практически в полном объеме в соревновательной практике можно увидеть в дисциплине «Демонстрация техники» в соревнованиях по рукопашному бою, организуемых Общероссийской федерацией рукопашного боя и в дисциплине «Самооборона», организуемой Международной федерацией рукопашного боя. Существует также армейский рукопашный бой (не путать с рукопашным боем «Динамо», НФ РБ). Данный вид военно-прикладного вида спорта развивается в Минобороны России.

Таблица 1

ФОИВ	Служебно-прикладные виды спорта
МЧС России	Многоборье спасателей, спасательный спорт, пожарно-спасательный спорт, многоборье кинологов
МВД России	Служебно-прикладной спорт, служебное многоборье, служебное двоеборье, служебный биатлон, многоборье кинологов, стрельба из боевого ручного стрелкового оружия
ФСБ России	Служебное двоеборье, служебное многоборье, многоборье кинологов, стрельба из боевого ручного стрелкового оружия
ФСО России	Служебное единоборство, служебное многоборье, служебное двоеборье, многоборье кинологов, стрельба из боевого ручного стрелкового оружия
ФССП России	Служебное двоеборье, служебный биатлон, стрельба из боевого ручного стрелкового оружия, комплексное единоборство
Ростовардия	Военно-прикладной спорт, военно-спортивное многоборье, стрельба из боевого ручного стрелкового оружия, пожарно-спасательный спорт, служебный биатлон, комплексное единоборство, многоборье кинологов
ФСИН России	Служебный биатлон, комплексное единоборство, многоборье кинологов, стрельба из боевого ручного стрелкового оружия

Анализ содержания учебных программ, правил соревнований, методических рекомендаций и пособий по самозащите без оружия, рукопашному бою «Динамо», НФ РБ, армейскому рукопашному бою, боевому самбо позволил прийти к выводу о том, что по содержанию технических действий данные виды спорта существенным образом не отличаются. Основное различие в нормированном правилами соревнований порядке проведения поединков и оценке выполненных приемов и действий. В свою очередь, особенности правил проведения соревнований по тому или иному виду служебно-прикладного вида спорта, обусловлены теми целями и задачами ФОИВ, который занимается руководством развития данного вида спорта.

Приведем пример

Рукопашный бой (интерпретация с военной точки зрения) – вид боевой деятельности военнослужащих и подразделений в ближнем бою с целью уничтожения или выведения из строя противника путем применения личного оружия, подручных средств и борьбы без оружия.

Данное определение подходит для Вооруженных Сил Российской Федерации, так как основное направление деятельности, борьба (бой) с «внешним» врагом. В сфере внутренних дел нужно учитывать, что практический и правоприменительный характер службы, связан с использованием сотрудником своих профессиональных навыков в непосредственном контакте с людьми. Данное обстоятельство создает предпосылки и условия, согласно которым сотрудникам ОВД предоставлен большой объем полномочий, в соответствии с которым возрастает и уровень их личной ответ-

ственности за свои действия. Для того чтобы избежать случаев превышения сотрудниками ОВД своих полномочий, их деятельность строго регламентирована нормативными правовыми актами, основным из которых является Конституция Российской Федерации.

При осуществлении своих полномочий сотрудники полиции должны помнить о том, что в ст. 2 Конституции Российской Федерации указано, что «человек, его права и свободы являются высшей ценностью. Признание, соблюдение и защита прав и свобод человека и гражданина – обязанность государства». Для понимания и соблюдения этого, сотруднику ОВД необходимо обладать определенными компетенциями и понимать специфику своей профессиональной деятельности, действовать в соответствии с законом, четко определять пределы необходимой обороны и уверенно действовать в условиях крайней необходимости, для чего важен качественно построенный специфический процесс обучения. Сотрудники ОВД бой с населением не ведут именно поэтому нам подходит понятие «боевые приемы борьбы».

3. Боевые приемы борьбы как основная часть служебно-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел

Основной целью физической подготовки сотрудников ОВД является формирование профессионально необходимой физической готовности к успешному выполнению оперативно-служебных задач, в том числе умелому применению физической силы и БПБ, а также поддержание высокой работоспособности в условиях служебной деятельности. Реализация этой цели осуществляется в соответствии

с законодательством Российской Федерации и нормативными правовыми актами МВД России в рамках образовательного процесса и системы профессиональной подготовки. О важности изучения раздела «Боевые приемы борьбы» свидетельствует его приоритетное значение при выставлении итоговой оценки физической подготовленности в ходе педагогического контроля и проверочных мероприятий.

Требуется отметить, что уровень профессиональной подготовленности сотрудников во многом зависит от качества сформированных в процессе освоения программ обучения в образовательных организациях МВД России универсальных, а также общепрофессиональных и профессиональных компетенций. К ним относятся:

- способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- способность выявлять, пресекать преступления и административные правонарушения;
- способность осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей.

Приобретение курсантами (слушателями) указанных компетенций в период обучения в образовательных организациях высшего образования (в вузах) МВД России осуществляется в рамках дисциплины «Физическая подготовка». При ее изучении основное внимание отводится служебно-прикладной физической подготовке и направлено на освоение БПБ, в том числе ударов и бросков, которые представляют собой квинтэссенцию этих приемов.

Формирование устойчивых навыков выполнения БПБ требует многократных повторений и вариативности движений. Однако ограниченное количество учебных часов на отдельные темы (в среднем от двух до шести) затрудняет достижение этой цели. В связи с этим, учебный процесс организуется так, чтобы двигательные действия переходили из темы в тему, проходя стадии от начального освоения до закрепления. При этом акцент делается на универсальных приемах, обеспечивающих необходимое число повторений.

Обучение БПБ осуществляется поэтапно:

На первом этапе формируется общее представление о технике. Прием изучается по фазам с использованием подводящих упражнений.

На втором этапе происходит развитие двигательного умения, уточняются технические детали, формируется слитное выполнение приема.

На третьем этапе навык доводится до автоматизма, достигается устойчивость к внешним помехам.

Параллельно с технической подготовкой проводится работа над общей и специальной физической подготовкой, которая обеспечивает развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения и совершенствования приемов.

4. Классификация и техника выполнения боевых приемов борьбы

В соответствии с приказом МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской

Федерации», умелое применение БПБ является составляющей частью готовности сотрудников к выполнению своих профессиональных обязанностей.

Первый раздел классификации БПБ, разработанной учеными кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки Университета, в соответствии с указанными Порядком и Рабочей учебной программой (РУП) по физической подготовке, включает в себя:

1. Подготовительные приемы:

- 1.1. Специальные упражнения (включая кувырки и скоростно-силовые упражнения).

- 1.2. Стойки (прямую, согнувшись), дистанции (дальнюю, ближнюю, вплотную), передвижения (скачок, челнок, приставной шаг), захваты (за одежду, за туловище, за шею, за руки, за ноги).
Страховка ассистента и самостраховка.

Второй (наиболее обширный) раздел включает в себя:

2. Приемы стоя, к которым относятся следующие:

- 2.1. Броски: задняя подножка, задняя подножка с захватом ноги, передняя подножка, бросок через спину, бросок через бедро, бросок с захватом ног спереди, бросок с захватом ног сзади.

- 2.2. Удары (руками, ногами, головой).

- 2.3. Болевые приемы (приемы ограничения свободы передвижения): загибом руки за спину (способами перевода: толчком, рывком, замком, нырком, скручиванием руки внутрь и скручиванием руки наружу), рычагом руки (локтя) через предплечье, давлением кисти («под ручку»).

- 2.4. Удушающие приемы (предплечьями, отворотами одежды).

- 2.5. Приемы защиты от ударов руками, ногами, предметами.

2.6. Приемы обезоруживания после защиты от угрозы ножом или пистолетом.

2.7. Приемы освобождения от захватов и обхватов.

2.8. Приемы защиты от угроз захвата пистолета.

2.9. Приемы взаимопомощи сотрудникам.

2.10. Комбинации приемов.

Третий раздел включает в себя:

3. Приемы борьбы лежа, к которым относятся:

3.1. Переворачивания.

3.2. Удержания (сбоку, поперек).

3.3. Болевые приемы (рычаги суставов рук, дожимы суставов рук, узлы суставов рук и ног, ущемления мышц рук и ног).

3.4. Удушающие приемы руками и одеждой, включая приемы двойного удушения (одновременной атакой шеи руками и грудной клетки ногами).

При этом следует помнить, что легких приемов борьбы не бывает. Каждый из них требует знаний, умений и навыков выполнения как в условиях отсутствия сопротивления ассистента, так и в условиях его полного сопротивления. Но следует помнить, что обучение без сопротивления ассистента сводится к получению только демонстрационных навыков, которые являются малопригодными для выполнения профессиональных обязанностей сотрудниками полиции.

В то же время, изучение всех видов БПБ на сопротивляющемся ассистенте является весьма травмоопасным способом, ввиду необходимости применения в процессе единоборства ударов и болевых приемов. Поэтому навыки противоборства сопротивляющемуся в полную силу сопернику вырабатываются у сотрудников

в спортивных видах единоборств, в которых условия строго оговорены правилами этих видов спорта.

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

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

Лекция 7. Специфика и тактика применения боевых приемов борьбы в экстремальных ситуациях служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел

План

1. Основы тактики и виды тактических действий в единоборствах.
2. Принципы, правила и приемы ведения ближнего боя с применением боевых приемов борьбы.
3. Анализ ситуаций и условий нападений на сотрудников органов внутренних дел. Применение приемов самозащиты при задержании правонарушителей.
4. Условия и пределы применения физической силы на основе моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности.
5. Тактические особенности применения боевых приемов борьбы и защита от них на основе уязвимых зон на теле человека.

1. Основы тактики и виды тактических действий в единоборствах

Для поддержания правопорядка и успешного противостояния преступникам сотрудники полиции должны иметь не только хорошую физическую подготовленность, но и тактически грамотно действовать в различных ситуациях служебной деятельности, а также профессионально применять БПБ. Поэтому овладение основами тактики, а также необходимыми знаниями, умениями,

навыками, поддержание их на должном уровне и стремление к достижению профессионального мастерства являются служебной обязанностью всех сотрудников ОВД.

Применение физической силы стало обычным делом в деятельности сотрудников ОВД. Оно сопряжено с риском причинения тяжких последствий, а в некоторых случаях под угрозу ставится здоровье и даже жизнь человека. Поэтому особое значение имеют проблема обеспечения прав граждан, соблюдение законности в деятельности подразделений ОВД.

Для того чтобы действовать успешно, решительно, профессионально и грамотно при защите общества и государства от преступных посягательств, сотрудники полиции должны постоянно совершенствовать свою физическую подготовку, систематически изучать нормативные акты, учебную литературу и практику применения физической силы.

Эффективность использования физической силы при пресечении противоправного поведения зависит от двух условий:

- четкого правового регулирования ее применения;
- уровня специальной профессиональной подготовки сотрудников ОВД, направленной на выработку у них стойких физических и тактико-психологических навыков владения БПБ.

Вопросы, связанные со спецификой и тактикой БПБ в экстремальных ситуациях сотрудниками ОВД, влияют не только на возможность защитить собственную жизнь и здоровье, но также и жизнь граждан, которые могут стать объектом преступного посягательства. Необходимость знания условий пределов применения физической силы, а также способов применения таковой является неременным условием деятельности сотрудников ОВД.

Формирование данных знаний может осуществляться как самостоятельно сотрудником, так и в процессе обучения в вузе МВД России, в рамках которого проводятся занятия по физической подготовке.

Понимание тактики и владение ее основами позволяет ориентироваться в условиях противоборства, предугадывать развитие конфликта поединка, улавливать причины изменения замыслов противника и эффективно управлять его поведением. Основными целями совершенствования тактических умений и навыков являются:

- повышение эффективности собственных действий;
- разрушение намерений противника;
- обучение управлению поведением противника и его двигательными реакциями.

Начало исследований теории тактики в спортивной борьбе было представлено в работах А. А. Харламбиева и А. Н. Ленца, в боксе К. В. Градополова и Г. О. Джерояна. Идеи этих авторов определили понимание тактики, развитие ее теории и практики в спортивных единоборствах. Все они имели практически единые теоретические основы в понимании тактики как искусства использования и создания благоприятных ситуаций и эффективного применения приемов нападения и обороны или построения планов поединка.

Понятие «тактика» происходит от греч. *taktika* – «искусство построение войск».

Тактика, как составная часть воинского искусства, является теорией и практикой в подготовке к ведению боя – это учение о бое. Ее общие задачи сводятся к наиболее правильному исполь-

зованию сил и средств в разнообразной обстановке для достижения успеха в бою и к планированию его развития.

Тактика изучает закономерности боя и управления войсками в бою, свойства и возможности средств борьбы своих сил и сил противника и определяет задачи и способы их боевого применения.

Тактика воинского искусства повлияла на понимание тактики в спортивных единоборствах. Первым положением является рассмотрение тактики боя как спортивной схватки, поединка; вторым – определение тактики как учебной дисциплины, которая включает в себя теорию и практику подготовки и ведения схватки (соревновательной деятельности), а как понятие – обобщает способы, приемы, избранные для ведения схватки. Третье положение о том, что «теория тактики исследует закономерности, характер и содержание боя, разрабатывает способы его подготовки и ведения; изучает боевые возможности и возможности подразделений, частей и соединений» позволило А. Н. Ленцу выделить в спортивной борьбе:

- тактику проведения технических действий;
- тактику ведения схватки;
- тактику участия в соревнованиях.

Общее определение тактики в воинском искусстве использовалось в теоретических построениях для отдельных видов спорта.

В каждом виде спорта свое понимание тактики, так как разные виды отличаются друг от друга структурой деятельности, способами и средствами ее осуществления. Ниже представлены определения термина «тактика», используемые в различных видах спортивных единоборств:

1. **Тактика** борьбы самбо в основном является искусством применения техники данного вида спорта в конкретных условиях

схватки, правильного использования соотношения данных самбиста и его противника, а также рационального планирования соревнования в целом и каждой схватки в отдельности (А. А. Харлампиев).

2. **Тактика** бокса – это искусство ведения боя на ринге, рациональное использование боевых средств для достижения победы (К. В. Градополов).

3. **Тактика** борца представляет собой способность правильно оценивать складывающуюся в борьбе обстановку и в соответствии с ней выбирать наиболее целесообразные способы и средства для достижения победы (Е. М. Чумаков).

4. **Тактика** спортивной борьбы – это умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в схватке и соревнованиях (А. Н. Ленц).

5. **Тактика** бокса – это раздел теории бокса, в котором изучаются формы, виды, способы и средства борьбы с различными по манере ведения боя противниками. Тактическое мастерство боксера определяется правильным планированием боя и его управлением (Г. О. Джероян).

Переход от понимания тактики как искусства применения техники борьбы к пониманию тактики как управления поведением противника позволяет представить ее в виде сложной системы управления соревновательной деятельностью, включая собственное поведение и поведение противника. Характер конфликтной деятельности единоборцев, первоначально определяющийся лишь тактикой создания и использования благоприятных ситуаций, усложняется тактикой обыгрывания противника, а затем – тактикой

скрытого управления, т. е. манипулирования, его намерениями и действиями.

Управление действиями противника, его открытым и скрытым рефлексивным поведением при осуществлении манипулирования, а также его сенсомоторными реагированиями характеризует высшую степень тактической подготовленности.

Управление двигательными (сенсомоторными) реагированиями противника осуществляется в основном на его подсознательном уровне, когда тактические воздействия изменяют параметры его движений, время реагирования, направление усилий при выполнении соревновательных действий.

Тактика обыгрывания при выборе действий является рефлексивным способом преодоления замысла противника, когда спортсмен исходит из предполагаемых способов взаимодействия. Участники поединка соотносят свои намерения, цели и приемы ведения борьбы. Обыгрывание направлено на достижение управляемого взаимодействия с противником. Тактика строится на ведении с противником игры, в которой главным является применение различных ложных действий и проявление способности игроков отличать их от реальных действий.

Тактика создания благоприятных ситуаций реализуется на основе искусного применения технических действий и распознавания конфликтных ситуаций, когда спортсмен рассматривает достижение своих целей, учитывая собственные возможности или исходя из ожидаемых им действий противника. Распространенным способом создания благоприятных ситуаций является изменение силовых воздействий на противника и пространственного взаиморасположения с ним.

«Обратной стороной» тактики создания благоприятных ситуаций является создание препятствий противнику. Если в тактике создания благоприятных ситуаций сопротивление противника рассматривается как внешние помехи, то, создавая препятствия, борец направляет усилия на создание барьеров противнику, которые мешают осуществлению избранных им действий.

Успешность конфликтного взаимодействия обеспечивается посредством инициативы ведения поединка, которая определяется ведущей или направляющей ролью спортсмена при возникающих противодействиях. Управление процессом противоборства характеризуется как способность самостоятельно применять действия независимо от желаний и воли противника. Конфликтность при владении инициативой возрастает по мере стремления спортсмена к управлению поведением противника. Поэтому квалифицированные единоборцы стремятся к постоянному владению инициативой, что позволяет навязывать противнику свою тактику борьбы (боя), создавая для него своеобразный «коридор» возможного выполнения лишь определенных действий.

Инициатива в схватке позволяет навязывать противнику свою волю и добиваться от него определенного поведения, тем самым ограничивая его свободу выбора действий или даже не оставляя ему никакого выбора.

Манера ведения поединка представляет собой устойчивую форму поведения и определенный состав применяемых действий. Ее целесообразно отличать от стиля деятельности. В манере находят отражение характерные способы ведения борьбы (боя) на основе определенной доктрины, а в стиле деятельности главным является выбор спортсменом индивидуального тактико-технического арсенала.

В спортивной борьбе определение манер ведения поединка первоначально основывалось на выделении у борца преобладающего физического качества:

- а) по признаку силы – «силовики»;
- б) по признаку выносливости – «темповики»;
- в) по признаку ловкости – «игровики».

Выявление конфликтного взаимодействия в тактике позволяет расширить понимание содержания разновидностей манер ведения поединка.

Манеры с направленностью на нападение – бросковое или ударное нападение силового или темпового доминирования, комбинационное (игровое) нападение, позиционное нападение и маневренное нападение.

Манеры с направленностью на оборону – выжидательная оборона и провоцирующее маневрирование; маневренное отступление и изматывающая защита.

Наступательная стратегия определяет поведение борцов, так как представляет собой основной путь разрешения конфликта. В ней выделяются следующие основные ситуации:

- нейтральная, опасная и благоприятная контактные ситуации;
- благоприятная и ложная ситуации начала атаки;
- стартовая ситуация начала атаки;
- критическая ситуация, оцениваемое и/или неоцениваемое положения.

Дополнительные ситуации: начало использования защиты противника и начало ее преодоления.

В оборонительной стратегии выделяются следующие ситуации:

- начало вызова;

- провоцирование;
- опережение;
- начало разрушения;
- начало уклонения.

При реализации избранного взаимодействия спортсмены проводят различные действия нападения и обороны, к которым относятся: атаки против защит, подготавливаемые атаки, атаки с рефлекторным воздействием, комбинированные атаки, атаки на подготовки, атаки против атак, защиты.

Различные сочетания боевых действий, проводимых участниками поединка, приводят к возникновению устойчивых схем взаимодействия двух противоборствующих спортсменов. Они имеют сложную структуру, так как воздействие атакующего спортсмена может осуществляться при параллельном устранении противодействия противника или его использовании, а также при преследовании и нейтрализации противника. Взаимодействие с атакующим спортсменом проявляется как начальное уклонение, принятие и содействие началу проведения атаки противника для дальнейшего перехода к воздействию на него. Противодействие атакам характеризуется разрушением, изменением, преодолением и устранением воздействий противника.

Боевые взаимодействия (тактико-технические структуры) возникают вследствие сочетания боевых действий (различных атак, контратак, защит, вызовов, провокаций, угроз, ложных атак и т. д.), а также подготавливающих и результирующих технических действий.

Маневрирование представляет собой целенаправленное перемещение участников поединка по отношению друг к другу, со-

здающее благоприятные ситуации для начала атаки. Оно осуществляется за счет изменения направления передвижений, изменения усилий, перемещения туловища, движений руками, ногами, изменения захватов.

Приемы маневрирования позволяют осуществлять не прямое воздействие на противника, скрывать собственные намерения и цели, а также дезориентировать противника.

Маневр становится приемом маневренного нападения, когда он является двигательным подготавливающим действием, предшествующим применению броска или удара при их слитном выполнении. Приемы маневренного нападения обеспечивают непосредственное проведение оцениваемых приемов и не решают тактических задач.

Предатаковые подготовки направлены на создание преимущества в ситуации начала атаки – ***атакового старта***.

В предатаковой подготовке тактическое воздействие на противника осуществляется для обеспечения успешности проведения не всего действия, а его начала. В первую очередь, она применяется для перехода от благоприятной для начала атаки ситуации к стартовой ситуации начала атаки.

Во-первых, это выбор временного момента начала атаки; во-вторых – устранение возможности проведения противником встречной атаки или контратаки; в-третьих – использование или нейтрализация возможной защиты.

Основными предатаковыми подготовками в спортивной борьбе являются: сковывание, раскрытие, толчки, рывки, дерганье, поддериживание, раздериживание, паузы, замедление движения и т. д.

Тактические действия направлены на уменьшение субъективного потенциала противника до уровня, позволяющего применять

против него конкретные технические действия (осуществлять предметное преобразование).

В основном **тактические действия** – это способы управления поведением или реакциями противника. К ним относятся: угрозы, вызовы, провоцирование, демонстрация и маскировка действий и намерений, имитация действий, дезориентация и дезинформация противника, введение в заблуждение, ложное согласие и т. д.

Механизмы достижения успеха могут быть самыми разнообразными и зависят от множества факторов: биомеханических характеристик выполнения технических и тактических действий, способов тактического обыгрывания противника, способов управления двигательными реакциями и психофизиологических закономерностей поведения человека.

Самыми простыми тактическими способами создания благоприятной ситуации являются силовое и темповое подавление противника. В первом случае происходит наращивание своего силового давления, что в итоге создает ситуацию силового превосходства, обеспечивающего проведение технических действий. Во втором – утомление противника за счет темпового давления на него, что также создает благоприятную ситуацию для проведения атаки.

Опережение действий связано с развитой способностью к антиципации действий противника, с одной стороны, и к скоростному превосходству при проведении действий – с другой.

Выжидание благоприятного момента для начала атаки связано со способностью к быстрой идентификации ситуации (благоприятной или неблагоприятной), а также сформированным умением быстро принимать решения в условиях дефицита времени.

«Обратной стороной» тактики создания благоприятных ситуаций является *тактика подавления*. «Создавай противнику поме-

хи, проблемы, препятствия» – вот ее девиз. Если в тактике создания благоприятных ситуаций сопротивление противника оценивается как внешняя помеха, то в тактике подавления усилия борца в основном направлены на создание противнику трудностей в проведении ожидаемых от него действий. Например, борец бросает манекен, который, конечно, никакого сопротивления оказать не может. Но если вместо обычного манекена борцу предлагают бросить резиновый, который наполнен водой, то перемещение в нем воды создает трудности для броска. Овладение этой тактикой часто сводится к выполнению борцами заданий, усложняющих выполнение приемов, и к поиску решений:

- при противодействии противнику большего веса или роста;
- при выполнении бросков с наклонной платформы;
- при выполнении бросков противника с прикрепленными у него на спине резиновыми жгутами и т. д.

Овладение доктриной создания препятствий противнику позволяет спортсмену перейти к преодолению его противодействий, когда эффективность противодействия в одном направлении становится незначительной – особенно при резком изменении направления воздействия или момента и места приложения усилий.

Создание препятствий противнику и преодоление его противодействий позволяет атакующему борцу осуществлять прямое управление его поведением, когда противник, независимо от осознания управляющего воздействия и своей воли, вынужден выполнять навязываемые ему действия.

Для базового уровня тактической подготовленности борца главными являются следующие качества:

- а) *физические* – скорость, ловкость, сила и выносливость;

б) *психические* – наблюдательность и неожиданность выполняемых действий, а также способность выжидать благоприятный момент для проведения атак и контратак.

Характеристика боя на ближней дистанции

Бой ведется при помощи коротких ударов снизу и боковых почти вплотную. Тактическая задача – занять удобные положения для выполнения захвата, нанесения ударов, утомить ими противника или сковать его удары. На этой дистанции бой носит силовой характер.

В бою боец попадает на ближнюю дистанцию с дальней или со средней. Маневрируя на дальней дистанции, он стремительно входит сразу в ближнюю, где проводит атаку или контратаку. Боец может войти с дальней дистанции в ближнюю постепенно, после предварительного проведения ударов на средней дистанции, добиваясь успеха в ближнем бою. Маневрируя или ведя бой на средней дистанции, боец также может войти в ближнюю, атакуя или контратакуя противника или обороняясь.

Времени для нанесения ударов на этой дистанции еще меньше, чем на других. Из-за близости противника и особенностей боевого положения боец успевает реагировать на удары противника в основном подставками и отбивами. Поскольку на ближней дистанции зрительные восприятия действий бойца из-за его близости к противнику ограничены, и он не может увидеть, что делает противник, какие места у него открыты, в бою приходится руководствоваться главным образом мышечно-двигательной и осязательными ощущениями.

Стоит отметить, что при видении ближнего боя с применением БПБ следует соблюдать ряд правил и принципов, позволяющих

быстро оценить сложившуюся обстановку, возможности противника (правонарушителя) его уровень физического развития, выбрать тактику и стратегию проведения противоборства, задержания или поражения.

2. Принципы, правила и приемы ведения ближнего боя с применением боевых приемов борьбы

Вопросы ведения ближнего боя составляют содержание одного из важных разделов тактической подготовки сотрудников силовых структур. В данном разделе представлены общие принципы ведения такого боя, в которых затрагиваются его тактические, стратегические и психологические аспекты. Специалисты единоборств выделяют ряд принципов ведения ближнего боя, которыми следует руководствоваться сотрудникам полиции в экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности. Они носят характер рекомендаций, правил поведения, которые выработаны поколениями сотрудников правоохранительных органов, их следует знать и по мере возможности, пользоваться.

Мы рассмотрим принципы параллельно с рассмотрением тактики ведения спортивных поединков и отметим закономерности, которые актуальны и в поединках с правонарушителями. Аналогия спортивного поединка и поединка с правонарушителем, который может быть вооружен и не один, весьма условна. Однако общие обстоятельства следует выделить.

Необходимо точно знать и осознавать уровень своих технических, тактических умений и навыков применения атакующих и защитных действий, чтобы реально оценить соотношение сил и условий ведения поединка и поставить адекватную его цель

и способы ее достижения. Выполнению данного обстоятельства способствует знание теоретических основ тактики:

- данные разведки (наличие информации о противнике, месте и условиях ведения боя);
- анализ соотношения сил и условий применения БПБ;
- уточнение цели, постановка задач, выбор тактики, способов и средств решения задач, принятие решения.

Это обеспечивается и принципом *единства цели, средств и способов ее достижения*. Вступая в неожиданную схватку, надо мгновенно оценить силы и возможности противника, а также окружающую обстановку, выработать на основе этой оценки план действий, немедленно реализовать данный план со всей решительностью и смелостью.

План обязательно должен включать следующие аспекты:

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

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

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

Важность психологической готовности к ведению боя также согласуется с принципом *сохранения спокойствия перед боем и в процессе его ведения*. Во всякой рукопашной схватке, следует сохранять ясную голову и хладнокровие. Гнев, волнение, а тем более страх, являются сильными стресс-факторами, влияющими на

стабильность тактических и технических навыков выполнения, вызывая как забывание отработанных тактических схем и нарушение ориентации в обстановке, так и ухудшение выполнения техники.

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

Принцип *естественности позиций и передвижений* обеспечивается как устойчивыми навыками выполнения технических и тактических действий, так и психологической готовностью. Для боя подходит любое положение тела, однако это не исключает такого понятия, как боевая позиция, или стойка. Она должна быть естественной и удобной для осуществления любых защитных и атакующих действий. В наибольшей мере указанным требованиям отвечают борцовская или боксерская стойки, которые являются универсальными, поскольку они позволяют вести бой на различной дистанции. Удобные способы передвижения в бою каждый боец отрабатывает в процессе тренировок. Важно избегать двух крайностей:

- 1) нельзя стоять неподвижно на одном месте;
- 2) нельзя подпрыгивать на носках подобно боксеру на ринге.

Необходимо учитывать опорную поверхность, экономить силы и сосредоточить внимание на поведении противника.

Принцип *сокращения дистанции*. Поразить ударом на дальней дистанции опытного противника очень трудно. Требуется ее сократить одним из способов передвижения, чтобы поймать его на болевой захват, а лучше бросить на землю и там провести прием задер-

жения. Наиболее мощные удары (основанием кулака, локтем, коленом, головой) тоже требуют ближней дистанции.

Принцип *наличия базовой матрицы* подразумевает наличие устойчивых навыков выполнения стандартных (базовых) комбинаций из приемов задержания противника в условиях приближенных к реальной схватке. Наиболее часто комбинация элементов базовой техники, используемая сотрудниками МВД России, включает в себя расслабляющий удар противника ногой (при контратаке – в сочетании с уклоном или блоком), захват его руки с проведением приема задержания в стойке, либо проведение броска с последующим приемом задержания. Отрабатанная до автоматизма их комбинация, завершающаяся задержанием противника, закрепленная в условиях сопротивления ассистента, является важнейшим техническим средством единоборств сотрудников полиции.

Принцип *«открытая рука»* относится к технической составляющей подготовки сотрудников силовых ведомств. Проведение захватов с переходом на бросок или на болевой прием требует использования открытой руки. В то же время она позволяет наносить разрушительные удары в уязвимые места человеческого тела (в глаза, горло, ключицу, солнечное сплетение, половые органы, суставы рук и т. д.). Имеются в виду удары основанием ладони, ребром ладони и пальцами. Чтобы избежать вывиха и перелома пальцев, рекомендуется плотно прижимать их друг к другу (бить пучком пальцев) либо пускать в ход большие пальцы рук. Что касается кулака, то наилучшим считается рубящий удар его основанием («кулак – молоток»).

Принцип *правильной защиты* затрагивает как техническую, так и тактическую стороны подготовки бойцов. Всякий бой сочета-

ет в себе атакующие и защитные действия. В рукопашной схватке первый же пропущенный удар может оказаться роковым, особенно если он нанесен вооруженной рукой. Главные требования к правильной защите следующие:

1. Своевременность, т. е. не слишком рано и не слишком поздно. Так, блокировка и уклонение эффективны в те моменты атак противника, когда он из-за инерции уже не может ни изменить траекторию, ни остановиться, ни вернуться в исходное положение.

2. В результате защитных действий боец должен занять позицию, удобную для проведения им контратаки.

3. Средствами правильной защиты являются в первую очередь уклоны, нырки, отбивы атакующих конечностей, и только в исключительных случаях можно защищаться жесткой подставкой под удар своей руки, ноги, корпуса.

Принцип *отвлечения внимания противника* относится к маскировке – группе рассмотренных выше тактических способов подготовки технических действий. Отвлекая внимание противника можно провести свой прием внезапно и с максимальным результатом. Выделим несколько основных способов отвлечения внимания, подтвержденных практической работой сотрудников МВД России:

– *демонстрация мирных намерений* (способ – маскировка истинных задач разрешения конфликта). Средствами в этом случае являются мимика и спокойный голос, улыбка, выражение благодушного настроения, симпатии к противнику и т. д.;

– *привлечение внимания к постороннему предмету* (способ – обман). Средства: мимика и речь. Например, обращение к человеку, якобы появившемуся позади противника; взгляд, движение

головы и возглас, демонстрирующее эмоции от того, что якобы происходит вне поля зрения противника. Тем самым удастся выиграть инициативу и провести свой прием;

– *привлечение внимания к себе* (способ – вызов). Средства: голос (например, шепот, вынуждающий противника подойти ближе либо наклониться); изменение позы (например, закрыть лицо руками, схватиться за живот, опуститься на колени, отвернуться в сторону); мимика (например, выражение притворного страха). Задачей подобных действий является потеря бдительности противником, вызов его на пассивные действия, позволяющие провести собственные атакующие действия. Аналогичные задачи решает крик, особенно с угрожающими интонациями, который нередко влечет за собой непроизвольную остановку действий противника, что позволяет перехватить инициативу и контраковать;

– *использование подручных предметов* (способ – связка действий). Имеются в виду средства ослепления противника (используются песок, грязь, смесь махорки с молотым перцем), а также метание в лицо или в руки (с криком «Держи!») мелких предметов (например, головного убора, портсигара, стакана и т. д.). В результате опытный боец может выиграть несколько мгновений, достаточных для успешного проведения приема.

В экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности сотрудникам ОВД следует также руководствоваться следующими общими правилами и рекомендациями:

1. Никогда не пытаться состязаться с нарушителем в остроумии и сарказме. Если правонарушитель начал разговор с вами в указанной манере, то не следует его прерывать. Ваша сила в знании своего дела, мастерстве и умении убеждать. Пусть нарушитель почувствует это по вашему поведению.

2. Старайтесь не поддаваться эмоциональному воздействию нарушителя. Ведите себя спокойно, но внимательно по отношению к нему. Пусть он знает пределы, которые вы устанавливаете, и последствия, грозящие ему при их несоблюдении.

3. Никогда не следует угрожать нарушителю, надо стараться убедить его выполнить ваши законные требования.

4. Никогда не следует раскрывать перед нарушителем полностью свои намерения в отношении предпринимаемых к нему мер.

5. Никогда не заканчивать разговор с нарушителем вручением ему постановления об уплате штрафа, повестки или подписи в протоколе. Следует кратко и доходчиво объяснить, какие первые шаги может предпринять нарушитель, разъяснить его права. Если он выполнил все ваши указания, следует высказать ему свое одобрение. Если же отказывается вам подчиняться, то ему необходимо спокойно сказать об ответственности за невыполнение требований представителя власти.

6. В случаях, если правонарушитель (преступник) может оказать вооруженное сопротивление, силовое задержание рекомендуется производить в отдаленном, пустынном месте, чтобы не допустить случайных жертв. В других случаях, напротив, задержание лучше произвести в многолюдном месте.

7. При пешем доставлении необходимо исключить возможность побега. Конвой, как правило, должен быть на одного человека больше, чем задержанных. Один из сотрудников обязательно находится впереди, а второй сзади задержанных. Если доставляет один сотрудник одного правонарушителя, то ему лучше идти сзади в двух-трех шагах, подавая ему команды, либо следовать с правой стороны, придерживая ему правую руку и оставляя свою пра-

вую руку свободной. Если сотрудник левша, то идти нужно слева. При обучении сотрудников следует из многообразия видов и условий нападений выбирать наиболее характерные для соответствующей специализации сотрудников ОВД и специфики местных условий работы.

Необходимо отметить, что при видении ближнего боя с применением БПБ следует соблюдать ряд правил и принципов, позволяющих быстро оценить сложившуюся обстановку, возможности соперника (правонарушителя), его уровень физического развития, выбрать тактику и стратегию проведения противоборства, задержания или поражения.

3. Анализ ситуаций и условий нападений на сотрудников органов внутренних дел. Применение приемов самозащиты при задержании правонарушителей

Противоправные действия в отношении сотрудников полиции, совершаемые на постоянной основе, включают широкий спектр нарушений – от неповиновения законным требованиям и оскорблений до активного сопротивления, нападений с применением физической силы и использования оружия. Эти инциденты происходят в самых разных ситуациях – при задержании правонарушителей, пресечении преступлений, обеспечении общественного порядка, а также во время повседневного патрулирования. Такая регулярная конфронтация создает напряженную и опасную рабочую среду для стражей правопорядка. Рассмотрим несколько случаев:

1. Шумная, нетрезвая и агрессивная толпа явно не способствовала спокойному отдыху москвичей. Тем более не соответствовала

нормальным представлениям о безопасности для прохожих. Полицейские попытались призвать нарушителей к соблюдению элементарных приличий. Но у них оказались другие представления о нормах поведения. Сотрудникам полиции стали угрожать физической расправой, после чего от слов перешли к делу. Патрульных избili арматурой, а затем в полицейских были произведены выстрелы из травматического оружия. После случившегося было возбуждено уголовное дело.

2. Пьяная компания на улице. Офицер, майор внутренней службы, в полном соответствии с законом представился, сделал дебоширам замечание, потребовал прекратить нарушать общественный порядок. В ответ компания бросилась избивать безоружного сотрудника.

3. Участковый уполномоченный, находясь при исполнении служебных обязанностей, подвергся нападению во время поквартирного обхода жилого сектора. В подъезде дома к нему со спины подошел неизвестный гражданин и нанес полицейскому несколько ударов по голове, сопровождая свои действия нецензурной бранью. Несмотря на полученные ранения, участковый задержал мужчину и доставил его в отдел полиции.

4. В ходе плановой проверки неблагополучных семей, состоящих на учете, сотрудник подразделения по делам несовершеннолетних подверглась нападению одного из жильцов. Женщина получила ушибы руки и шеи. На месте происшествия был задержан 37-летний неработающий гражданин.

В этой связи представляют интерес статистические данные, полученные при анализе столкновения сотрудников полиции с преступниками, участии в поимке и задержании правонарушителей в рукопашных поединках.

Так, в ходе проведенного опроса было выявлено, что вариативность ситуаций разнообразна:

- схватки происходят без оружия;
- с огнестрельным оружием;
- применением холодного оружия;
- использованием различных подручных средств.

Данные опроса сотрудников свидетельствуют о том, что в рукопашных схватках при задержании, преступниками наиболее часто применялись следующие виды подручных средств: палки различной длины, бутылки, стулья, табуретки, камни, мелкие предметы, лопаты или вилы, а также топоры, зонтики, отвертки, песок и другие предметы быта.

Сегодня, увы, есть все основания говорить о том, что нападение на сотрудников полиции, считающееся в большинстве других стран одним из тягчайших преступлений, у нас становится едва ли не обыденным делом.

Так, проверка документов, замечание в адрес нарушителя правил дорожного движения, разведывательный опрос, профилактическая беседа, очная ставка, допрос наполнены психическим напряжением и содержат вероятность «психологического взрыва», перерастающего в острейшее противостояние. В последнее десятилетие наблюдается тенденция учащения таких ситуаций и обстоятельств.

Подобные ситуации, условия, обстоятельства оказывают на всех, в том числе и на сотрудников ОВД, сильное психологическое воздействие и именуются обычно *экстремальными* (особыми, исключительными, чрезвычайными). Они создают большие сложности в решении профессиональных задач, сказываются на

успешности действий, требуют от личного состава психологической устойчивости и особого умения действовать при таких условиях. Возросшие активность и профессионализм криминального элемента, использование им повсеместно оружия и других современных средств совершения преступлений, активизация группового бандитизма, организованной преступности породили повышенную потребность к служебно-боевой деятельности. К ее осуществлению в первую очередь должен быть готов личный состав ОВД.

Важнейшим компонентом в системе обеспечения безопасности сотрудников ОВД является их профессиональная защищенность, в первую очередь от посягательств преступных элементов. Однако понятие «защищенность сотрудников», особенно в контексте вопросов обеспечения их личной безопасности, сейчас стоит рассматривать значительно шире. Ее вряд ли можно сводить только к проблеме защищенности от преступных действий, хотя оба эти понятия в реальности неразрывно связаны. ***Профессиональная защищенность сотрудников ОВД*** – явление многоплановое, включающее целый комплекс взаимосвязанных, но самостоятельных компонентов.

Попав в экстремальные условия, каждый сотрудник испытывает большие, а порой и предельные нагрузки, наблюдая за всем происходящим и выполняя необходимые профессиональные действия. Он напряженно размышляет, оценивает, делает для себя выводы, принимает решения, продумывает способы поведения и действий, мобилизует собственные силы и возможности, преодолевает внутренние трудности и колебания, подчиняет свое поведение долгу, решению поставленных задач и т. п. То, что проис-

ходит в психике сотрудника, неизбежно отражается на его профессиональной деятельности.

Чтобы не стать жертвой нападения, сотрудник полиции должен придерживаться следующих правил:

- 1) в любых обстоятельствах приближаться ко всем подозреваемым и правонарушителям, предвидя их сопротивление;
- 2) никогда не недооценивать подозреваемого или правонарушителя;
- 3) внимательно оценивать, надо ли приближаться к подозреваемому человеку или месту осмотра;
- 4) следить за руками подозреваемых и правонарушителей;
- 5) соблюдать безопасную пространственную дистанцию до подозреваемого, проверяемого или правонарушителя;
- 6) думать о «прикрытии» и постоянно взаимодействовать с другими сотрудниками;
- 7) оперативно принимать решение и использовать в полной мере законные средства воздействия на сопротивляющихся;
- 8) надевать наручники на подозреваемых и сопротивляющихся;
- 9) осматривать их не спеша и тщательно;
- 10) сознавать важность подготовленности к схватке с преступником и владения БПБ;
- 11) быть готовым к осложнению служебно-боевой ситуации, разработав на этот случай план действий.

Случаи ранения и гибели сотрудников ОВД в последнее время объясняются отсутствием у них достаточной практики ведения рукопашного боя и противоборства.

Отсутствие необходимых навыков владения БПБ и, особенно, с использованием специальных и подручных средств снижает уровень боевой готовности личного состава ОВД.

По результатам проведения исследований специалистами ОВД определено, что 93 % опрошенных сотрудников ОВД, участвовавших в экстремальных условиях, указали на неадекватное самочувствие и поведение в этих условиях. Из всех опрошенных 35 % указали на то, что преследование и последующая схватка требуют большого физического и психологического напряжения. Анализ деятельности правоохранительных органов показывает, что исход любой операции по пресечению преступных действий, зависит не только от умений уверенно использовать приемы борьбы, но и от степени развития профессионально значимых физических способностей: быстроты, выносливости, силовых и координационных способностей.

Таким образом, эффективность действий сотрудников ОВД в экстремальных ситуациях, связанных с применением физической силы, в первую очередь, определяется уровнем основных сторон физической подготовленности – собственно физической, технической, тактической, психологической, морально-волевой и интеллектуальной.

Анализируя действия сотрудников полиции при задержании надо отметить, что в условиях повышенных требований к сотрудникам ОВД, общая и особенно специальная физическая подготовленность в совокупности с умением самостоятельно принимать адекватные ситуации, решения, специальные и подручные средства, огнестрельное оружие, умением взаимодействия в составе служебного наряда является одним из важных критериев профессиональной деятельности.

Формирование системы обеспечения личной профессиональной безопасности сотрудников ОВД является не только объективной потребностью и актуальной задачей деятельности ОВД, но и реальным процессом, набирающим силу в настоящее время. Именно эффективность действий сотрудников ОВД в экстремальных условиях находится в прямой зависимости от профессионализма, психологической подготовки, дисциплины и организованности личного состава. Личная безопасность во многом базируется на профессиональном мастерстве, морально-психологической, огневой, физической, профессионально-психологической подготовке.

Все это требует от руководящих кадров уделять соответствующее внимание организаторской и психологической работе с сотрудниками, заблаговременному обучению личного состава, изучению и творческому использованию опыта действий в сложной оперативной обстановке. Руководитель ОВД должен быть уверен, что он заблаговременно сделал все необходимое для формирования у сотрудников психологической готовности самоотверженно и умело действовать в самых сложных условиях, для поддержания высокой служебной активности, дисциплины и психологической устойчивости к негативному воздействию всех факторов чрезвычайных обстоятельств.

Анализ данных гибели и ранений сотрудников ОВД позволяет сделать вывод, что основной их причиной являются неумелые действия при задержании правонарушителя.

Гибель и ранения сотрудников ОВД в результате нападения свидетельствует о том, что в процессе обучения сотрудников практически не уделяется внимание способам обеспечения профессиональной и личной безопасности в чрезвычайных обстоятельствах и экстремальных условиях служебной деятельности. При обучении

недостаточно используется моделирование типовых ситуаций оперативно-служебной деятельности. Кроме того, наряду с требуемыми навыками и умением обращаться с табельным оружием и владением БПБ, немаловажную роль в профессиональной подготовке играет правовая и психологическая подготовленность сотрудника к предстоящим действиям, и прежде всего в экстремальных ситуациях.

4. Условия и пределы применения физической силы на основе моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности

Профессиональная деятельность сотрудников МВД России нередко переходит в рамки крайних форм правового конфликта с нарушителями закона (жесткое психологическое противоборство, прямое и косвенное физическое противодействие, преследование нарушителей и т. п.).

Как свидетельствует изучение отечественного опыта, служебная деятельность сотрудников ОВД представляет собой один из наиболее сложных видов деятельности по разнообразию, жесткости и противоречивости требований, предъявляемых к профессиональному поведению сотрудника правоохранительных органов.

Как показывают опросы представителей различных служб и подразделений ОВД, все это многократно усложняет процесс и структуру адекватной (особенно индивидуальной) оценки обстановки, принятия и реализации безукоризненных юридических, тактических и технических решений о применении мер принуждения, неизмеримо увеличивает нагрузку на интеллектуальную

и эмоциональную сферу сотрудников в условиях задержания преступников.

В экстремальных условиях резко повышается вероятность «цепной реакции увеличения ошибок», что чревато серьезными психическими и физическими травмами среди личного состава подразделений ОВД.

Названные факторы и условия в силу различных причин далеко не всегда удастся полностью нейтрализовать и учесть заранее, что позволяет определить этот класс ситуаций как особо критические ситуации служебно-боевой деятельности сотрудников и рассматривать готовность к действиям в них как один из наиболее значимых критериев формирования и оценки профессионализма и жизнеспособности каждого представителя практически любой категории специалистов ОВД.

Известно, что зачастую успех в служебной деятельности зависит не только от двигательных умений и навыков, но и от уровня развития интеллектуальных (рассудок, разум) способностей.

При восприятии текущей обстановки в условиях применения физической силы, большое значение имеют опыт и знания, интенсивность переключения и устойчивость внимания, точность пространственного восприятия, объем поля зрения, глазомер, оценка времени, которые проявляются на основе быстрых мыслительных операций.

В условиях дефицита времени у неподготовленного специалиста затрудняется правильное восприятие ситуации, появляются ошибочные действия. В то же время структура двигательных действий в различных ситуациях должна состоять из быстрого анализа обстановки, предвидения ее изменения, быстрого принятия

наиболее верного решения и своевременной реализации необходимых действий в зависимости от сложившихся обстоятельств.

Формирование способности к своевременным эффективным двигательным действиям на фоне высокой работоспособности в сочетании с хорошим состоянием здоровья, способностью к быстрым (стремительным) поступкам в соответствии с задачами и условиями, должно стать главной целью подготовки к применению физической силы в различных условиях.

Таким образом, сотрудник ОВД должен обладать высоким умственным и физическим развитием, быть психологически подготовленным для успешной работы в различных по сложности ситуациях, которые, как правило, встречаются в условиях задержания преступника.

В процессе служебно-боевой деятельности в экстремальных условиях сотрудники правоохранительных органов находятся под постоянным воздействием целого комплекса факторов, не имеющих места в повседневной жизни человека. В этих условиях закономерно ожидать появления признаков утомления, снижения работоспособности и надежности деятельности.

К числу дополнительных факторов, ускоряющих развитие утомления и усиливающих выраженность его проявлений, следует отнести воздействие на организм неблагоприятных условий деятельности, нервно-психологическое напряжение, чрезмерную умственную и физическую нагрузку. В некоторых случаях дополнительные факторы могут выступать в качестве основной причины утомления.

Анализ работ ряда авторов позволяет утверждать, что физическая подготовка, в первую очередь, может способствовать отдале-

нию времени наступления состояния утомления и снижению психологической напряженности. С помощью целенаправленного подбора упражнений вполне возможно обеспечить снижение неблагоприятного влияния других нарушений устойчивости профессиональных навыков.

Учитывая цели, стоящие перед физической подготовкой, и задачи, решаемые в процессе ее проведения, ей отведена наибольшая роль в совершенствовании профессиональных двигательных функций и важных психических качеств сотрудников ОВД.

Применение сотрудниками ОВД физической силы значительно осложняется тем, что существует множество видов задержания, существенно различающихся по самым разным, в том числе психологическим, признакам.

Так, виды задержания различаются:

- 1) по количеству лиц:
 - одного правонарушителя;
 - группы правонарушителей;
- 2) по уровню организованности и «криминального профессионализма»:
 - случайной группы;
 - организованной группы;
 - преступного сообщества и др.;
- 3) по последовательности задержания:
 - одновременное;
 - разновременное;
- 4) по вооруженности правонарушителей;
- 5) возрасту задерживаемых;
- 6) месту задержания;

- 7) количеству сотрудников, осуществляющих задержание;
- 8) способу сближения с правонарушителем;
- 9) степени благоприятности для задержания;
- 10) степени активности психического и физического принуждения правонарушителей;
- 11) видам и способам ведения поиска и специальных операций и др.

Психологическая подготовка к задержанию

По времени осуществления психологически значимо то, как осуществлена подготовка сотрудников к задержанию. Она бывает предварительной и непосредственной.

Задача **предварительной подготовки** – формирование и подержание психологической подготовленности личного состава во всем объеме. Она решается путем реализации всей программы морально-психологической подготовки в течение достаточно длительного периода подготовки.

У **непосредственной подготовки** задача другая – формирование состояния высокой профессиональной готовности сотрудника непосредственно перед началом задержания. Она проводится руководителем в ходе инструктажа подчиненного и проигрывания с ним ситуаций предстоящих действий, в ходе общения с ним при приготовлении к задержанию, а также путем самомобилизации сотрудником своих сил и возможностей перед началом действий. При этом целенаправленный инструктаж проводит руководитель или другой опытный сотрудник, ранее лично участвовавший в выполнении аналогичного задания. Только такие авторитетные лица способны оказать нужную профессиональную и психологическую помощь тем, кому предстоит выполнить сложную задачу.

Целенаправленный инструктаж преследует следующие цели:

- вселить во всех участников предстоящей ситуации задержания уверенность в успехе;
- укрепить авторитет лиц, назначенных старшими;
- убедить в необходимости и надежности применения технических средств и оружия (при их использовании).

При решении задач оперативно-служебной деятельности необходимость применения физической силы часто возникает внезапно, поэтому в образовательных организациях МВД России проводится заблаговременная профессионально-психологическая подготовка курсантов (слушателей) к задержанию правонарушителей. Ее следует развивать и продолжать в территориальных ОВД во всем масштабе, охватывающем любые виды задержания и поддерживающем нужные навыки на высоком уровне.

Анализ оперативно-служебной деятельности сотрудников МВД России показал, что самые типичные и крайние по трудности ситуации, требующие высокого уровня физической подготовленности, в обобщенном виде могут быть выражены в алгоритме деятельности: «поиск – преследование – оперативное задержание».

Подготовка к деятельности по данной схеме имеет много общего со спортивной тренировкой, поэтому ее закономерности могут быть использованы, при их соответствующей адаптации, в физической подготовке сотрудников ОВД.

Подготовка в любом виде спорта содержит в себе физическую, техническую, тактическую, психологическую, морально-волевую и интеллектуальную подготовку. Все эти виды подготовки, как показали многочисленные исследования, имеют место в физической подготовке сотрудников ОВД.

Необходимо отметить, что применение физической силы бывает, как правило, после преследования преступников, т. е. происходит на фоне предварительной физической нагрузки и выполнения различных разнохарактерных приемов и действий. Это обстоятельство является очень важным, поскольку предварительная физическая нагрузка предъявляет высокие требования к уровню сформированности умений и навыков единоборства, приемов задержания и обезвреживания преступников.

Приведенные данные свидетельствуют о том, что для успешного противоборства с нарушителями, преступниками, сотрудники полиции должны владеть широким диапазоном умений и навыков (в том числе единоборств) в чрезвычайно сложных, экстремальных условиях, связанных с реальной угрозой для жизни.

Как показали исследования многих авторов, спортивные тренировки практически любым из видов единоборств, обладают широким спектром воздействия на двигательную, психическую и интеллектуальную сферу, психическое состояние занимающихся и позволяют существенно улучшить их подготовленность для решения задач, возникающих при применении физической силы. Доказано, что спортсмены-единоборцы значительно лучше осваивают программу обучения по БПБ по сравнению со спортсменами других спортивных специализаций, что вполне объяснимо и логично.

Однако, анализ технико-тактического арсенала большинства современных единоборств показывает, что ни одно из них не является абсолютно универсальным и не способно полностью заменить все остальные виды. Причем характерной чертой рассматриваемых единоборств является то, что все они проводятся без оружия и поэтому не отражают комплексного характера деятельности сотрудника полиции при задержании, которая помимо собственно еди-

ноборства, содержит в себе элементы передвижений, преодоления препятствий, огневого воздействия и т. п. Лишь в первом туре соревнований по рукопашному бою (демонстрация техники самозащиты) есть схватка с противником, вооруженным ножом или палкой, но и она достаточно условна и проводится без таких важных элементов, как неожиданность нападения противника и ответные действия с его стороны.

Среди единоборств можно выделить такие, в которых рукопашная схватка моделируется с более высокой степенью реальности, с точки зрения технических действий, зон и областей ударов и оценки результата действия, это – рукопашный бой, армейский рукопашный бой, боевое самбо и т. п. Все эти виды спорта не обеспечивают полную подготовку к схватке с преступником, так как представляют собой лишь заключительную стадию оперативного задержания в процессе служебной деятельности сотрудников ОВД, но без других важных ее элементов. Ведь реальное задержание представляет собой комплексный вид служебно-боевой деятельности, когда в ближнем бою против преступников применяется личное огнестрельное оружие, холодное оружие, подручные средства и БПБ без оружия.

Поэтому, необходима подготовка, которая должна носить комплексный характер и, в наиболее полной мере отражать все стороны профессиональной деятельности личного состава ОВД при задержании преступников.

В последние несколько лет были предприняты определенные шаги по разработке и внедрению новых комплексных занятий в систему физической и боевой подготовки в силовых структурах России, особенно для отработки действий в условиях ограниченного пространства. И, в первую очередь, это делалось в процессе под-

готовки подразделений специального назначения, в пограничных, воздушно-десантных войсках, вузах и учебных подразделениях МВД России и ФСБ России. Особенно активно это внедрялось в Вооруженных Силах Российской Федерации после опыта боевых действий в Афганистане, а во внутренних войсках – после опыта проведения боевых операций против незаконных вооруженных формирований в Чечне.

Принцип применения таких комплексных занятий сводится к моделированию с их помощью объема, структуры физических и психических нагрузок, структуры и последовательности компонентов профессиональной, служебной деятельности. Особое место комплексные упражнения, моделирующие служебно-профессиональную деятельность, занимают в системе подготовки кадровых сотрудников ОВД. Практически в каждом вузе МВД России разработаны подобные упражнения.

Принцип моделирования физических нагрузок и прикладных навыков в виде комплексов предусматривает периодическое создание экстремальных ситуаций, требующих от личного состава предельных психологических напряжений. Иногда они рассматриваются как самостоятельные разделы боевой подготовки и проводятся в специально отведенное для них время.

Проведение комплексных занятий по силовому задержанию правонарушителей должно проходить в три основных этапа:

1. Отработка техники приемов и тактики действий в спортивном зале.
2. Отработка техники приемов и тактики действий в условиях специального полигона, моделирующего реальную обстановку.
3. Специальные комплексные учения с распределением ролей «преступник – сотрудник».

Для изучения возможностей тестирования различных сторон готовности сотрудников ОВД и специальных подразделений МВД России к задержанию преступников, столкновению с ними в рукопашной схватке, был выделен ряд ее компонентов и, на основе имеющегося в отечественной и зарубежной практике опыта оценки подготовленности личного состава в единоборствах, разработаны способы их оценивания (табл. 2).

Для улучшения практической реализации применения физической силы необходимо:

1. При отработке вопросов силового задержания преступника повышенное внимание обучаемых следует концентрировать на максимальном использовании факторов внезапности, а также отвлечения внимания преступника.
2. При проведении занятий по БПБ в программу обучения обязательно включать технические действия спортивного, боевого и специального разделов.
3. Напоминать обучаемым, что обязательной частью задержания является нанесение упреждающего удара для расслабляющего воздействия.
4. Соблюдать ряд принципов при отработке вопросов группового задержания преступника, связанных с контролем окружающей обстановки, оказанием взаимопомощи.
5. Отдельное техническое действие или комбинацию технических действий совершенствовать сначала в спортивном зале, затем в смоделированных условиях ограниченного пространства, на фоне физического утомления, психологических и отвлекающих факторов. Затем в ходе учений в составе подразделения, во взаимодействии с другими подразделениями и службами по схеме «поиск – преследование – силовое задержание».

Таблица 2

**Компоненты подготовленности по выполнению БПБ
и соответствующие способы их оценивания**

<i>Компоненты подготовленности по выполнению БПБ</i>	<i>Способ и форма проверки</i>	<i>Критерии оценивания</i>
Техника выполнения индивидуальных атакующих и защитно-атакующих действий	Выполнение комплексов рукопашного боя, необходимых для задержания правонарушителей	1. Соответствие описанию. 2. Скорость выполнения действий. 3. Технические ошибки (большой размах, чрезмерная амплитуда и др.) 4. Неоправданные остановки при выполнении
Степень сформированности навыков ведения рукопашной схватки с противником	Обусловленные схватки (испытуемый знает, как и чем его будут атаковать, атака начинается по команде проверяющего, либо самостоятельно)	1. Соответствие показанной техники описанию приема. 2. Быстрота. 3. Слитность выполнения движений

Степень сформированности индивидуальных действий в группе и групповых действий ведения рукопашной схватки	Полубусловленные схватки (испытываемый не знает, как и чем его будут атаковать, атака начинается самостоятельно). Задержание одного или нескольких преступников группой сотрудников	1. Способность защищаться и контратаковать противника не зная заранее способа его атаки. 2. Быстрота. 3. Слаженность группового взаимодействия
Степень сформированности групповых навыков рукопашного боя в условиях, приближенных к реальным	Упражнение на специальном полигоне, моделирующем реальную обстановку задержания преступников	1. Время задержания группы преступников. 2. Качество выполнения боевых приемов борьбы в составе группы

5. Тактические особенности применения боевых приемов борьбы и защита от них на основе уязвимых зон на теле человека

Тактика применения сотрудниками полиции физической силы и БПБ – это наиболее целесообразное использование тактико-технических, физических и волевых возможностей в конкретно сложившихся условиях для достижения наилучшего результата в рукопашной схватке.

Под наиболее целесообразным использованием тактико-технических возможностей следует понимать, как выбор отдельного технического действия в конкретном случае, так и использование всего технического арсенала, которым овладел сотрудник в период обучения, в том числе и подготовка к проведению своих коронных и наиболее эффективных приемов, которые более целесообразны в зависимости от специфики оперативно-служебной деятельности.

Использование физических возможностей должно быть predetermined и заранее иметь значительное преимущество, которое исходит из антропометрических данных сотрудников: их роста, веса, телосложения, а также от тактически грамотных действий в достижении положительного результата.

Важную роль имеет правильный психологический настрой и подсознательная готовность на возможное физическое противостояние, а также хладнокровие и сознательная реакция на происходящее вокруг.

Следовательно, общую тактику действий по обеспечению личной безопасности, можно представить в виде так называемой «звезды выживания».

Тактика применения изученных БПБ заключается в определении линии поведения и методов действий сотрудников в сложных условиях при защите от внезапного нападения, а также при задержании преступника. Тактика зависит от создавшейся обстановки и степени подготовленности сотрудника. Победу одерживает тот, кто правильно оценивая создавшуюся ситуацию, умело маскируя свои действия, используя промахи противника, сумеет быстро и своевременно применить тот или иной прием или действие.

Применение приемов самозащиты может быть *активным* (когда нападающий сам является инициатором схватки) и *пассивным* (когда оборонительные действия вызываются нападением противника).

Для успешного освоения тактических действий применение приемов самозащиты можно разделить на два взаимосвязанных этапа:

1. **Подход** – момент, предшествующий непосредственному применению приемов самозащиты и выражающийся в разработке плана применения этих приемов.

2. **Решение** – техническое выполнение задуманного плана, т. е. момент самой схватки.

Подход является постоянно развивающимся процессом, где есть начало (обдумывание), середина (переход к решению) и конец (победа над противником). В зависимости от обстоятельств, при которых возникает схватка, он бывает:

- *искусственным*, когда план схватки может быть составлен путем создания наиболее выгодной обстановки, при активном применении приемов, когда есть время на обдумывание;

– *естественным*, когда состояние плана схватки происходит мгновенно при внезапном нападении.

Необходимость применения приемов не дает времени на обдумывание своих действий, а заставляет исходить из естественных положений, создавшихся в этот момент, поэтому подход бывает обычно при пассивном применении приемов самозащиты.

Часто обстановка складывается таким образом, что начавшаяся схватка с естественного подхода доходит до момента, когда удастся применить искусственный подход. Он называется **комбинированным** и заключается, прежде всего, в отвлечении внимания противника перед проведением приема. Для того чтобы быстро принять правильное решение, сотрудник обязан своевременно оценить все моменты предстоящего поединка с противником, а именно, место схватки, расположение предметов, освещение и др. Только с учетом этих условий необходимо строить свои тактические действия в схватке с противником.

В тактику, прежде всего, входит выбор конечной цели ведения схватки, которая должна зависеть и от правомерности применения физической силы. Целью может быть защита собственной жизни любой ценой, когда налицо намерения и потенциальные возможности противника. В этом случае правомерны жесткие защитные и ответные действия, способные серьезно травмировать противника.

Для успешного проведения физического воздействия следует использовать следующие тактические принципы:

1. **Разведка.** Она служит для создания правильного представления о противнике, его намерениях и возможностях, а также для оценки окружающей обстановки. Условно подразделяется:

- на предварительную (зрительную);
- разведку боем.

Посредством *предварительной разведки* можно оценить рост, вес, телосложение противника, вероятность его подготовленности в единоборствах (нарушена форма ушных раковин – возможно противник имеет навыки борьбы; сломан или приплюснут нос и имеются оmozоления на пястных головках кулака – вероятность того, что противник боксер или занимался восточными единоборствами). Также зрительно можно определить условия погоды, почвы и во что одет и обут противник.

Разведка боем применяется непосредственно при ведении рукопашной схватки и дает более четкие представления о возможностях противника (стойка, передвижение, умение атаковать и защищаться).

2. **Маскировка** – это действия, используемые с целью скрыть от противника истинные намерения, состояние и подготовленность, с целью вызова его реакций, способствующих решению тактических задач. Например, при задержании демонстративно сосредоточить внимание на другом человеке, рассматривать какой-либо предмет. При ведении боя сделать вид, что боитесь или устали.

Тактические принципы, создающие благоприятную ситуацию для задержания правонарушителя следующие:

- угроза;
- сковывание;
- вызов.

Угроза, когда противник, защищаясь от угрозы применения того или иного специально рассчитанного действия, может принять удобное для задуманной атаки положение.

Сковывание. При выполнении атакующий применяет захваты, ограничивающие действия противника, который, сосредоточив

свое внимание на освобождение от этих захватов, создает возможность для применения различных действий.

Вызов, когда атакующий принимает определенное положение тела или его частей, создавая условия для активных действий со стороны противника, против которых он готов провести запланированные действия.

При обработке информации о противнике и окружающих условиях в сложившейся ситуации избираемая тактика может быть:

- наступательной;
- контратакующей;
- оборонительной.

Наступательная тактика предполагает высокую активность в схватке, захват инициативы и применяется с целью немедленного проявления преимущества или физического изматывания противника с подавлением его воли.

Контратакующая тактика предполагает использовать благоприятные моменты, возникающие при попытке противника атаковать, для проведения запланированных действий.

Оборонительная тактика предполагает сосредоточить внимание на защите, не проявляя активности в схватке, и, как правило, предпринимать попытку атаковать противника лишь в том случае, если он допустит явную ошибку. Она чаще всего применяется с тем, чтобы восстановить свои силы или выиграть время.

Основой грамотных тактических действий сотрудника при задержании преступника являются:

- решительность;
- внезапность;
- быстрота действий.

Немаловажную роль в противоборстве с правонарушителем и в тактической подготовке является знание уязвимых частей человеческого тела, т. е. их топография. Приведем лишь только отдельную зону человека как наиболее задействованную в процессе задержания и выделим воздействия на жизненно важные области торса. Необходимо отметить, что предпосылкой успешного задержания является нанесение расслабляющего удара.

Необходимо выделить следующие удары:

- в солнечное сплетение;
- между двумя ребрами;
- по подвижным ребрам;
- в подмышечную впадину;
- переднюю часть лобковой кости;
- промежность;
- копчик;
- по почкам;
- в область спины напротив сердца между пятым и девятым грудными позвонками;
- рубящий удар по точке, расположенной в месте соединения ноги с торсом.

Тактика ведения рукопашной схватки предполагает деятельность, в которой осуществляется процесс целенаправленного воздействия на противника при помощи физической силы и БПБ, направленных на решение оперативных задач посредством рационального выбора наиболее удобных позиций, комбинационных действий, а также постоянной готовности к активным действиям.

Постоянная готовность к боевому противоборству обеспечивается компонентами физической готовности, которую можно представить следующим образом.

Резюмируя вышесказанное, необходимо отметить, что реализация тактического умения действовать в ситуации физического противодействия противоправным устремлениям противника основана на общем понимании рукопашного противоборства.

Правильное понимание ситуации в рукопашном противоборстве – это целостное представление о боевой сущности складывающейся обстановки в процессе решения конкретной оперативной задачи.

Особенности применения сотрудниками ОВД БПБ в условиях ограниченного пространства

В случае возникновения ситуаций, связанных с применением физической силы и БПБ, сотрудник должен учитывать не только сложность обстановки, но и при выборе своих тактических действий обязан принимать во внимание потенциальную степень опасности противника, его психологическое состояние, антропометрические данные, вооруженность и т. п.

В общем виде, систему физической подготовки сотрудников можно представить в виде совокупности специально подобранных элементов подготовки, совместное взаимодействие которых направлено на формирование функциональной, а также профессионально важной надежности в повседневных условиях несения службы и экстремальных условиях оперативно-служебной деятельности.

При формировании навыков применения физической силы и БПБ сотрудниками в ходе противоборства с правонарушителем в ограниченном пространстве стоит обращать внимание на следующие особенности.

Так, при задержании преступника необходимо действовать внезапно с тем, чтобы он не разгадал намерения.

Лучше всего подходить к задерживаемому сзади. Если же приходится подходить к нему спереди, необходимо использовать такой тактический прием, как маскировка (например, обратиться к человеку стоящему рядом).

Если перед задержанием элемент внезапности утрачен, необходимо по возможности принять меры к тому, чтобы у задерживаемых напряженное ожидание активных действий смешалось некоторым успокоением, после чего решительно провести задержание.

В сложной ситуации ограниченности пространства и действии сотрудниками вдвоем (или большим числом) необходимо предварительно составить план взаимодействия, атаковать внезапно и одновременно. Однако не рекомендуется проводить болевые приемы сразу двум атакующим. Целесообразнее одному проводить болевой прием, а другому сотруднику выполнить сковывающие захваты, не давая преступнику перемещаться, короткими фразами внося коррективы в действия напарника.

При защите от нападающего с ножом в руке следует проявлять осторожность, поддерживать дистанцию, следить за направлением и глубиной колющих выпадов, не допускать контакта с режущей поверхностью клинка.

Следует воспользоваться благоприятными моментами, когда противник не готов к противодействию, по возможности используя подручные средства (связку ключей, головной убор и т. д.).

Приемы борьбы с противником, вооруженным ножом, включают в себя:

- 1) *упреждающие* – внезапные, опережающие действия противника;
- 2) *атакующие* – инициативные, наступательные действия, используемые в поединке и защитные действия.

Тактика и техника в рукопашном противоборстве между собой неразрывно связаны. Каждое техническое действие применяется для решения тактического замысла. Например, прямой одиночный удар левой рукой в голову тактически построен на сохранении дальней дистанции. Обманным действием прямого удара правой руки в туловище можно заставить противника рефлексивно опустить правую руку с тем, чтобы нанести сокрушительный удар в открывшуюся часть головы прямой или боковой левой.

Обучая тактике применения приемов рукопашного боя и БПБ, необходимо моделировать и разъяснять варианты возможного их наиболее рационального тактического применения в условиях ограниченности пространства.

Так, при изучении удара кулаком сбоку в голову следует разъяснить, в каких случаях пользоваться этим ударом, показать его применение в качестве атакующего и контратакующего удара, дать задания для совершенствования в парах и, далее, в условиях боевой практики в условиях ограниченного пространства объектов транспорта.

В ограниченном пространстве противнику необходимо навязывать свою форму боя, которой в значительной степени владеет сотрудник, либо ту, которой в меньшей степени владеет противник. В данном случае, сотрудники должны обладать хорошей наблюдательностью и вниманием.

Из ударной техники следует отобрать ту, которая будет эффективной, т. е. выполняться с сохранением устойчивого равновесия или в условиях быстрого восстановления равновесия. Из защитных действий от ударов рукой (предметом), ногой, освобождений от захватов и обхватов – те, которые также позволяют сохранить устой-

чивое положение и быстро выполнить ответные контратакующие действия. Из бросков и болевых приемов в стойке – те, которые оставляют возможность завершения их в случае возникновения ошибок с помощью ударов, выхода из соприкосновения с противником на любой фазе проведения приема, например, использовать в своих целях ограниченность пространства в качестве упора о стену и т. п.

Необходимо выделить следующие особенности применения физической силы и БПБ в условиях ограниченности пространства:

1. Проводимые защитные и атакующие действия практически всегда ведутся на ближней и средней дистанции.
2. Эффективность и надежность действий обеспечивается серийной и комбинированной атакой.
3. Действия должны характеризоваться малой амплитудой и простотой приемов.
4. Условия стесненного помещения необходимо использовать в свою пользу (удары о стены, прижатие противника к стене, отталкивание от стен и т. п.).

Топография уязвимых частей человеческого тела

Наиболее уязвимые точки головы для ударов (рис. 1–3):

- висок (потеря сознания, сотрясение мозга, летальный исход) (7);
- макушка (сотрясение мозга, кровоизлияние, летальный исход) (10);
- затылок (сотрясение мозга, кровоизлияние, летальный исход) (11);
- надбровная дуга (кровоизлияние в глаза, потеря зрения) (6);
- нижняя челюсть (потеря зрения) (9);

- носовая кость (кровотечение, сильное болевое ощущение) (5);
- основание черепа (потеря сознания, летальный исход) (12);
- уши (повреждение наружного уха и барабанной перепонки) (8);
- щека (перелом челюсти) (4).

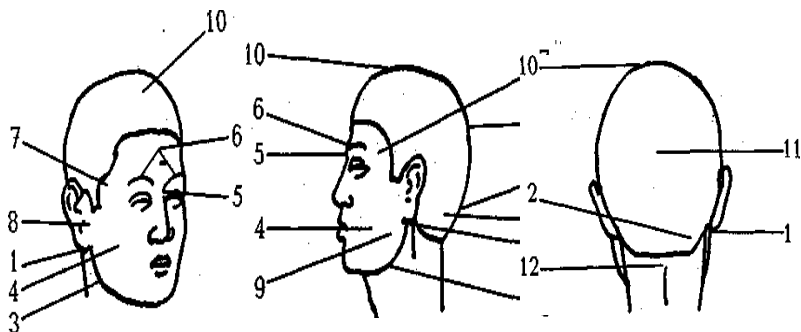


Рис. 1–3. Наиболее уязвимые точки головы

Наиболее уязвимые точки головы для нажатия (рис. 1–3):

- углубление за мочкой ушей (1);
- точка у основания черепа на затылке (2);
- глазница;
- уши;
- подбородок;
- надавливание под носом;
- впадина под нижней челюстью (3).

Воздействие на жизненно важные области шеи

Рубящие удары и приемы сворачивания шеи разработаны для повреждения шейного отдела позвоночника, особенно первого позвонка, который в свою очередь повреждает ЦНС.

Шея настолько уязвима, что правильно примененная техника может немедленно и окончательно вывести противника из строя.

Основные приемы воздействия на шею и горло:

- *рубящий удар по задней поверхности шеи* наносится в точку, расположенную возле шейного позвонка. В зависимости от силы удара можно нокаутировать противника или даже убить его;
- *рубящий удар по горлу* наносится в щитовидный хрящ. Эффективность воздействия повышается в случае, если голова противника отклонена назад;
- *нажатие пальцами на подъязычную кость* (из-под челюсти слева и справа от гортани);
- *нажатие пальцами на впадину*, расположенную ниже гортани;
- *удушение*;
- *сворачивание шеи*;
- *нажатие на впадину*, расположенную на верхней части центра ключицы.

Воздействия на жизненно важные области торса

Торс состоит из груди и живота. Наиболее уязвимые точки торса для ударов (рис. 4):

- в солнечное сплетение (1);
- между двумя ребрами (2);
- по подвижным ребрам (3);
- в подмышечную впадину (4);
- переднюю часть лобковой кости (5);
- промежность (6);
- копчик (7);
- почкам (8);
- область спины напротив сердца между пятым и девятым грудными позвонками (9);
- рубящий удар по точке, расположенной в месте соединения ноги с торсом (10).

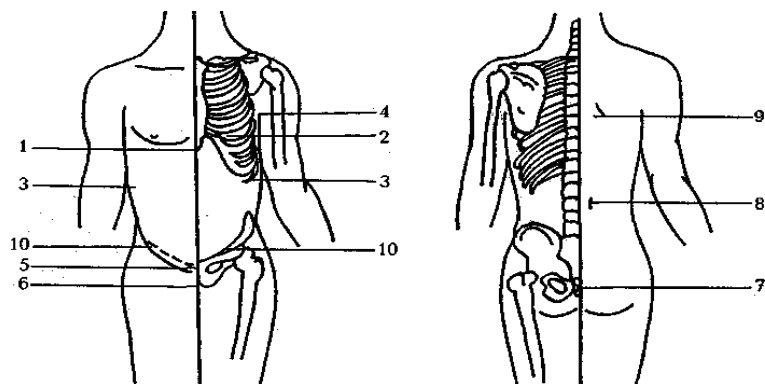


Рис. 4. Болевые точки торса и спины

Воздействие на верхние конечности

Наиболее уязвимые точки верхних конечностей для воздействия (рис. 5):

- впадина над ключицей (нажатие и вытаскивание) (1);
- впадина под ключицей (2);
- верхняя часть лопатки (3);
- впадина, расположенная в середине центрального углубления лопатки (4).

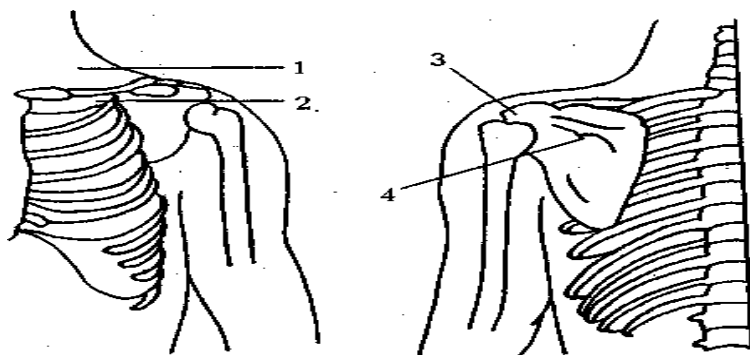


Рис. 5. Наиболее уязвимые точки верхних конечностей
(вид спереди и сзади)

Воздействие на плечо

Плечевой сустав – это самый большой сустав верхней части тела. Он формируется соединением плечевой кости и лопатки. Так как вокруг данной области проходит множество нервов, удар в плечо или под мышку очень болезнен.

Связки в плече немногочисленны и слабы. В связи с этим **плечо** – это чрезвычайно подвижный и очень нестабильный сустав, особо чувствительный к повреждениям.

Плечо может двигаться вокруг всех трех осей, вперед и назад в горизонтальной плоскости, сгибаться под углом 70° , отводиться назад, втягиваться внутрь и вытягиваться наружу.

Вследствие этих характеристик в рукопашном бою особое внимание необходимо обращать именно на эту часть тела.

Воздействие на локоть

Локоть может сгибаться и разгибаться в пределах 140° . Когда он разогнут и повернут наружу, плечо и предплечье не образуют прямую линию, предплечье немного выгнуто наружу. Когда рука согнута, угол исчезает. В рукопашном бою он используется для проведения замков.

Так как вращение руки внутрь или наружу включает вращение плеча и костей предплечья, замок локтя эффективно остановит свободное движение плеча. Аналогично – замок запястья заблокирует локоть, который в свою очередь блокирует плечо, и, следовательно, все тело противника будет под контролем.

Локоть – это центральная ось всей руки. Поэтому, если он заблокирован, плечо также блокируется.

Наиболее уязвимые точки локтя для ударов:

- локтевые нервы;
- внутренняя поверхность локтевого изгиба;

- внешняя поверхность локтевого изгиба;
- лучевой нерв на верхней и центральной части локтевого изгиба.

Вышеперечисленные точки используются также для захватов и нажатия пальцами.

Уязвимые точки предплечья и запястья (рис. 6):

- впадина, расположенная на тыльной стороне лучезапястного сустава со стороны большого пальца;
- область, расположенная на предплечье со стороны большого пальца, примерно посередине лучевой кости.

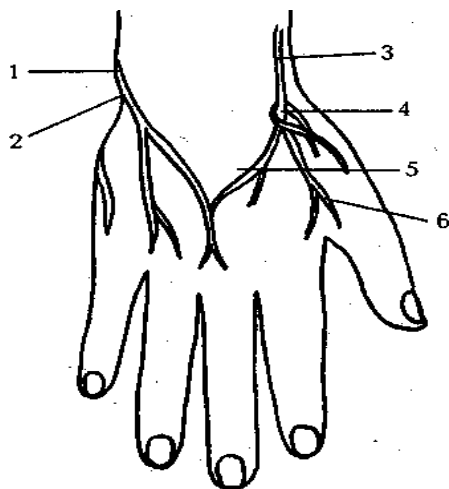


Рис. 6. Запястье: 1 – шиловидный отросток; 2 – локтевой нерв;
3 – лучевой нерв; 4 – нервный узел; 5 – локтевой нерв;
6 – впадина у большого пальца

Воздействие на нижние конечности

Уязвимые точки колена для удара:

- коленная чашечка;
- наружная сторона колена;

- внутренняя сторона колена;
- задняя поверхность коленного сустава.

Уязвимые точки голеностопа для ударов:

- большая берцовая кость;
- внутренняя сторона голеностопного сустава;
- наружная сторона голеностопного сустава;
- пальцы ног.

В заключение необходимо отметить, что подготовка сотрудников полиции к эффективным действиям в условиях задержания преступников осуществляется в процессе обучения навыкам применения БПБ.

Проведенными исследованиями доказано, что специально подобранные средства в системе проведения занятий по БПБ позволяют ускорить процесс адаптации личного состава ОВД к экстремальным условиям профессиональной и служебно-боевой деятельности.

Ведущим системообразующим фактором является цель физической подготовки, формируемая на основе требований, предъявляемых к физической готовности сотрудников ОВД, а они вытекают из особенностей профессиональной деятельности и качеств, необходимых для успешного выполнения профессиональных задач в условиях применения физической силы.

Именно поэтому в современных условиях формирование и совершенствование профессионально важных психофизических качеств, двигательных умений и навыков у личного состава ОВД путем использования специальных средств и методов приобретает первостепенное значение.

Лекция 8. Основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел

План

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

1. Организация физической подготовки в органах внутренних дел

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

Физическая подготовка организуется и проводится в учебных группах из расчета не менее 100 ч в год (согласно соответствующим программам). В органах, организациях, подразделениях МВД России организуются и проводятся практические занятия не реже одного раза в неделю общей продолжительностью не менее двух часов, в том числе и контрольные занятия, которые осуществляются не реже одного раза в год.

Дополнительно организуются и проводятся:

- 1) тренажи с сотрудниками нарядов патрульно-постовой службы, дорожно-патрульной службы – ежедневно перед заступлением на службу;
- 2) учебно-методические занятия с руководителями учебных групп – по мере необходимости, но не реже одного раза в год;
- 3) дополнительные занятия с сотрудниками, не выполняющими контрольные упражнения по физической подготовке или неудовлетворительно владеющими БПБ, – по мере необходимости.

Для занятий по физической подготовке используются:

- собственная спортивная база подразделений ОВД;
- помещения и другие места, пригодные для этой цели;
- лесопарковая зона, открытая местность;
- аренда спортивных сооружений.

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

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

Форма одежды устанавливается:

- 1) на занятиях – руководителем учебной группы;
- 2) при инспектировании, на контрольных и целевых проверках – проверяющим.

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

Предупреждение травматизма обеспечивается:

- тщательной подгонкой обмундирования, спортивной формы одежды и обуви, проверкой исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, инвентаря и оборудования;
- правильной организацией и методикой проведения всех форм физической подготовки, поддержанием в процессе занятий и соревнований высокой дисциплины;
- строгим соблюдением правил проведения спортивных соревнований;
- заблаговременной подготовкой и применением средств страховки и оказанием помощи при выполнении упражнений (приемов), связанных с риском и опасностью, особенно при выполнении заданий по БПБ и плаванию;
- учетом состояния здоровья и физической подготовленности сотрудников, особенно имеющих отклонения в состоянии здоровья или перенесших заболевания;
- постоянным наблюдением за внешними признаками утомления личного состава;
- разъяснительной работой среди личного состава о мерах предупреждения травматизма;
- соблюдением мер, исключаяющих возможность обморожений, теплового и солнечного ударов, других обморочных состояний.

2. Структура и содержание занятий по физической подготовке

В целях дифференцированного подхода к обучению сотрудников в зависимости от специфики выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач устанавливаются три уровня физической

подготовки, которые предусматривают минимальные требования к объему изучаемого учебного материала и в рамках которых осуществляется обязательная подготовка сотрудников и их проверка.

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

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

Первый уровень – базовая физическая подготовка (для сотрудников, не являющихся сотрудниками полиции, в текущем режиме подготовки для педагогических работников образовательных организаций МВД России).

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

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

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

Для нарядов патрульно-постовой службы полиции, дорожно-патрульной службы ГИБДД, перед заступлением на службу организуются занятия продолжительностью по 10–15 мин в приспособленных для этого местах под руководством штатных и внештатных инспекторов. Их цель – закрепление навыков выполнения БПБ, в том числе с помощью резиновой палки, а также отработка двигательных навыков быстрой изготoвки к стрельбе. Занятия проводятся в повседневной форме одежды, в том числе с использованием специальных средств (например, касок (защитных шлемов), бронежилетов, защитных жилетов).

Индивидуальные или **групповые дополнительные занятия** проводятся для сотрудников, не выполняющих нормативы по физической подготовке и слабо владеющих БПБ.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- самостоятельного выполнения физических упражнений во время утренней физической зарядки, дежурства и в процессе служебной деятельности (физкультурные паузы продолжительностью 5–10 мин);
- самостоятельных занятий спортом и (или) туризмом в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

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

Раздел 1 «*Общая физическая подготовка*» содействует достижению должного уровня готовности сотрудников к преследованию правонарушителя на коротких, средних и длинных дистанциях,

в том числе с преодолением преград, естественных и искусственных препятствий.

Раздел 2 «*Боевые приемы борьбы*» обеспечивает овладение техникой применения приемов самозащиты и задержания правонарушителей с использованием БПБ.

Раздел 3 «*Тактика применения боевых приемов борьбы*» включает:

- решение моделирующих задач, связанных с пресечением пассивного и активного неповиновения ассистентов путем ограничения свободы передвижения с применением физической силы, БПБ;
- учебно-тренировочные поединки по борьбе, боксу, рукопашному бою, боевому самбо с полной психофизической мобилизацией сотрудника;
- преодоление полос препятствий, моделирующих преследование ассистентов;
- комплексные задания, моделирующие поиск, преследование и ограничение свободы передвижения ассистентов, которые формирует и поддерживает целостную готовность сотрудников к действиям в экстремальных ситуациях, к пресечению противоправных действий, к поиску, преследованию и задержанию активно сопротивляющихся правонарушителей.

3. Система контроля и оценки физической подготовленности сотрудников

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

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения занятия.

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

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

Порядок проверки и оценки физической подготовки

Уровень физической подготовленности сотрудников проверяется и оценивается:

- на учебных занятиях (каждый раз при выполнении упражнений);
- контрольных занятиях с целью определения степени усвоения отдельных упражнений или разделов (по итогам обучения за определенный период времени);
- при инспектировании или проверке органа (подразделения, учреждения) внутренних дел;
- проведении испытаний на присвоение (подтверждение) квалификационных званий, других испытаний на пригодность к действиям, связанным с применением и использованием физической силы, специальных средств.

Проверка индивидуальной физической подготовленности сотрудников осуществляется не менее, чем по двум (одному в образовательных организациях МВД России) общефизическим упражнениям и одному – служебно-прикладному (БПБ, преодоление полосы препятствий).

Индивидуальная оценка физической подготовленности сотрудников складывается из оценок, полученных ими за выполнение контрольных упражнений, а также БПБ и определяется:

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

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

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

«неудовлетворительно» – во всех остальных случаях.

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

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

Оценка за БПБ выставляется на основании демонстрации пяти приемов на несопротивляющемся партнере и определяется:

«отлично» – при выполнении пяти приемов;

«хорошо» – при выполнении четырех приемов;

«удовлетворительно» – при выполнении трех приемов.

Выполнение приема оценивается:

«выполнено» – если прием проведен согласно описанию, быстро, уверенно и доведен до завершения;

«не выполнено» – если прием проведен без расслабляющего удара, не в соответствии с описанием, медленно или не доведен до завершения.

Выполнение БПБ должно заканчиваться задержанием и сопровождением партнера до команды проверяющего «Отпустить захват».

При проверке по решению проверяющего оценка за БПБ может проводиться по правилам рукопашного боя на основании результатов поединка или по результатам решения типовой задачи, имитирующей единоборство и задержание сопротивляющегося правонарушителя.

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

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

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

4. Планирование физической подготовки, учет и отчетность

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

Вопросы физической подготовки отражаются в планах работы ОВД, управлений (отделов, отделений) по профессиональной служебной и физической подготовки и спорту.

В планах работы предусматриваются:

- проведение сборов подготовки и повышения квалификации инструкторов физической подготовки (при их наличии), учебно-тренировочных сборов команд, проведение соревнований по служебно-прикладным видам спорта;
- мероприятия по контролю за состоянием физической подготовки и оказанию практической помощи ОВД для совершенствования этой работы;
- мероприятия по созданию и совершенствованию материальной базы для занятий физической подготовкой и спортом;
- расходы на проведение мероприятий по физической подготовке и спорту;
- заслушивание руководителей ОВД на соответствующих коллегиях, оперативных совещаниях;
- агитация и пропаганда физической культуры и спорта.

В ОВД ведется следующая документация по учету физической подготовки:

1) учебный (тематический) план по физической подготовке на год, где предусматриваются:

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

2) расписание занятий, где указываются:

- дата, время и место их проведения;
- наименование раздела физической подготовки и темы;
- Ф. И. О. руководителя занятий;

3) поурочные планы (планы занятий), предусматривающие:

- наименование подразделения и категорию обучаемых;
- задачи и время, отводимое на проведение занятия в целом и отдельных его частей;

- место проведения занятий и форму одежды обучаемых;
- материальное обеспечение занятий;
- наименование основных и подготовительных упражнений;
- время, отводимое на их разучивание и тренировку;
- организационные и методические указания по обучению занимающихся;

4) планы массовых физкультурно-спортивных мероприятий, предусматривающие:

- конкретные мероприятия;
- исполнителей;
- сроки и места их проведения;

5) протоколы соревнований;

6) сводные протоколы сдачи нормативов по физической подготовке;

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

По итогам проделанной работы за год подразделения профессиональной служебной и физической подготовки, а также отвечающие за спортивную деятельность отчитываются перед руководителями ОВД по следующим основным разделам:

- организационные мероприятия;
- учебно-методическая работа;
- материально-техническое обеспечение;
- контроль, проверка исполнения, оказание практической помощи ОВД;

- состояние работы по физической подготовке, служебно-прикладным видам спорта;
- выводы и предложения по совершенствованию физической подготовки личного состава.

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

5. Формы физической подготовки в органах внутренних дел

Физическая подготовка сотрудников ОВД осуществляется в следующих формах:

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

Утренняя физическая зарядка

Направлена на укрепление здоровья и закаливание организма, сохранение физической и умственной работоспособности, повышение физической тренированности сотрудников.

Зарядкой рядовой и начальствующий состав ОВД, начальствующий (постоянный) состав учебных заведений и учебных цен-

тров занимается самостоятельно, а в период обучения – в составе учебных групп под руководством командира или лица, назначенного из числа наиболее подготовленных сотрудников (курсантов, слушателей).

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

Учебные занятия

Являются основной формой физической подготовки и организуются в виде теоретических, практических, методических и показательных занятий.

Теоретические занятия в ОВД проводятся специалистами физической подготовки. В их содержании предусматривается следующая примерная тематика:

- «Физическая подготовка – средство повышения уровня профессиональной подготовленности сотрудников органов внутренних дел»;
- «Основы организации и методики проведения занятий по физической подготовке. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями»;
- «Теоретические основы боевых приемов борьбы. Правомерность применения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел»;
- «Тактика применения боевых приемов борьбы» и др.

Практические занятия несут учебно-тренировочную направленность, для обеспечения освоения программного материала.

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

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

- сокращением времени на построение, перестроение и различные передвижения, четкостью подачи команд и их выполнением;
- краткостью и ясностью объяснений;
- увеличением времени непрерывного выполнения упражнений;
- сокращением перерывов между выполнением отдельных упражнений;
- выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком;
- применением комплексной тренировки и соревновательного метода;
- наиболее целесообразным использованием оборудования и инвентаря.

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

- тренировка с большой нагрузкой с целью развития выносливости и скорости;
- тренировка со средней нагрузкой, во время которой основное внимание уделяется совершенствованию техники выполнения упражнений;

– тренировка в форме контрольных состязаний, спаррингов и т. д.

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

Методические занятия организуются в целях повышения уровня методической подготовки руководителей занятий. Их количество и содержание определяются в зависимости от уровня практической и методической подготовленности руководителей занятий. На них отрабатываются следующие основные вопросы:

- подача команд при проведении занятий по физической подготовке;
- показ, объяснение и обучение технике выполнения упражнений, приемов и действий;
- оказание помощи и страховка при выполнении физических упражнений;
- составление поурочных планов занятий по физической подготовке;
- проверка и оценка физической подготовленности сотрудников и физической подготовки подразделения;
- проведение всех форм физической подготовки с сотрудниками в составе учебной группы.

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

В заключение отметим, цель физической подготовки сотрудников ОВД, формируемая на основе требований, предъявляемых к физической готовности указанной категории сотрудников, вытекающих из особенностей профессиональной деятельности и качеств, необходимых для успешного выполнения профессиональных задач в условиях применения физической силы, является ведущим системообразующим фактором подготовки сотрудников.

В связи с этим в современных условиях формирование и совершенствование профессионально важных психофизических качеств, двигательных умений и навыков у личного состава ОВД путем использования специальных средств и методов, приобретает первостепенное значение. Необходимо:

1. Владеть основами тактики применения физического воздействия и БПБ. Сотрудник полиции сможет целесообразнее использовать технические, физические и волевые возможности в конкретно сложившихся условиях для достижения лучшего результата в рукопашной схватке с преступником или группой преступников.

2. Уметь использовать в практике служебной деятельности тактику физического воздействия и БПБ. Это позволит сотрудникам ОВД успешнее решать оперативно-служебные задачи по обеспечению правопорядка, защите граждан, предотвращению преступлений и задержанию преступников.

3. При проведении занятий по БПБ в программу обучения обязательно включать технические действия спортивного, боевого и специального разделов.

4. Соблюдать ряд принципов при отработке вопросов группового задержания преступника, связанных с контролем окружающей обстановки, оказанием взаимопомощи.

5. Отдельное техническое действие или комбинацию технических действий совершенствовать сначала в спортивном зале, затем в смоделированных условиях ограниченного пространства, на фоне физического утомления, психологических и отвлекающих факторов. Затем в ходе учений в составе подразделения, во взаимодействии с другими подразделениями и службами по схеме «поиск – преследование – силовое задержание».

Библиографический список

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон от 13 декабря 1996 г. № 150-ФЗ «Об оружии» // СПС «КонсультантПлюс». – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_12679/ (дата обращения: 22.03.2025).
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2025) // СПС «КонсультантПлюс». – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 22.03.2025).
3. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2025) // СПС «КонсультантПлюс». – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/ (дата обращения: 22.03.2025).
4. Федеральный закон от 8 августа 2024 г. № 279-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон „Об оружии“ и статью 9 Федерального закона „О войсках национальной гвардии Российской Федерации“» // СПС «КонсультантПлюс». – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_482538/ (дата обращения: 22.03.2025).
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 20 августа 2009 г. № 695 «Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта» // СПС «КонсультантПлюс». – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_99459/ (дата обращения: 22.03.2025).

6. Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» (зарегистрировано в Минюсте России 12 марта 2024 г. № 77488) // СПС «КонсультантПлюс». – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_472049/ (дата обращения: 22.03.2025).

7. Приказ Минспорта России от 24 августа 2018 г. № 739 «Об утверждении порядка признания видов спорта, спортивных дисциплин и включения их во Всероссийский реестр видов спорта и порядка его ведения» (зарегистрировано в Минюсте России 10 декабря 2018 г. № 52951) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) // СПС «КонсультантПлюс». – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_313339/ (дата обращения: 22.03.2025).

Основная научная и учебная литература

1. Антоненко, А. А. Роль и место физической подготовки в системе профессионального обучения слушателей в образовательных организациях МВД России : учебное пособие / А. А. Антоненко, А. Э. Антоненко. – Ростов н/Д : Ростовский юридический институт МВД России, 2021. – 55 с.

2. Ермилов, Ю. А. Основы силовой подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебное пособие / Ю. А. Ермилов, А. Б. Медников. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2022. – 102 с.

3. Иващенко, Ю. В. Оптимизация физической подготовленности курсантов образовательных организаций системы МВД России на основе комплексного использования средств общей выносливости : учебно-методическое пособие / Ю. В. Иващенко. – Ростов н/Д : Ростовский юридический институт МВД России, 2020. – 47 с.

4. Камнев, Р. В. Обучение курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России по дисциплине «Физическая подготовка» в дистанционном форме : учебное пособие / Р. В. Камнев, А. Ю. Плешивцев, С. В. Тихонов. – Волгоград : Волгоградская академия МВД России, 2023. – 94 с.

5. Кузнецов, С. В. Физическая подготовка : учебник / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков. – Нижний Новгород : Нижегородская академия МВД России, 2024. – 151 с.

6. Подготовка боксеров в образовательных организациях МВД России : учебное пособие / [С. В. Малетин и др.]. – Барнаул : Барнаульский юридический институт МВД России, 2023. – 63 с.

7. Проблемные вопросы терминологического обеспечения физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : учебное пособие / [Д. Г. Овечкин и др.]. – Волгоград : Волгоградская академия МВД России, 2021. – 60 с.

8. Физическая подготовка : курс лекций / [Д. А. Платонов и др.]. – М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2019. – 219 с.

9. Ханахмедов, А. С. Научные основы физической подготовки курсантов и слушателей в образовательных организациях системы МВД России : курс лекций / А. С. Ханахмедов, В. О. Ким, Г. И. Степанов. – Уфа : Уфимский юридический институт МВД России, 2020. – 119 с.

10. Чехранов, Ю. В. Деятельностная направленность физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России : монография / Ю. В. Чехранов. – М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2020. – 269 с.

11. Чмыхов, В. В. Баскетбол : учебное пособие / В. В. Чмыхов, Г. Ю. Мартынов, В. Л. Рыбальченко ; отв. ред. В. В. Чмыхов. – М. : Московская академия Следственного комитета Российской Федерации, 2022. – 88 с.

Дополнительная научная и учебная литература

1. Алдошин, А. В. Методические особенности совершенствования профессиональных двигательных качеств слушателей образовательных организаций МВД России : методические рекомендации / А. В. Алдошин, Р. Г. Панферов, И. Н. Подрезов. – Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2020. – 60 с.

2. Астафьев, Н. В. Нормирование способов действий сотрудников органов внутренних дел с применением средств физического принуждения : монография / Н. В. Астафьев. – Тюмень : Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, 2020. – 174 с.

3. Бабин, А. В. Атлетическая подготовка обучающихся образовательных организаций МВД России : учебно-практическое пособие / А. В. Бабин, М. М. Магомедалиев, А. Н. Муллағалиев. – Уфа : Уфимский юридический институт МВД России, 2021. – 47 с.

4. Галяутдинов, Р. Ф. Индивидуальный подход к развитию физических качеств лиц среднего и старшего начальствующих составов органов внутренних дел, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел : методические рекомендации / Р. Ф. Галяутдинов, А. А. Кадымов. – Уфа : Уфимский юридический институт МВД России, 2020. – 31 с.

5. Камалов, А. Р. Специальные подготовительные упражнения для изучения боевых приемов борьбы : учебно-методическое пособие / А. Р. Камалов, Д. А. Рыбалкин. – Казань : Казанский юридический институт МВД России, 2021. – 81 с.

6. Макеева, В. С. Дифференциация психофизической готовности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД : монография / В. С. Макеева, С. Н. Баркалов, А. В. Алдошин. – Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2020. – 123 с.

7. Махов, С. Ю. Совершенствование психофизических качеств и функциональной подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки : монография / С. Ю. Махов, С. Н. Баркалов, С. А. Моськин. – Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова, 2024. – 132 с.

8. Методика организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел : учебно-методическое пособие / [В. А. Серебрянников и др.]. – Хабаровск : Дальневосточный юридический институт МВД России, 2022. – 347 с.

9. Особенности развития выносливости у обучающихся образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки : учебно-методическое пособие / [А. Н. Воротник и др.]. – Белгород : Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, 2021. – 86 с.

10. Развитие физических качеств курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России средствами рукопашного боя : учебно-методическое пособие / [А. Ю. Дорохин и др.]. – Белгород : Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, 2020. – 45 с.

11. Разработка актуальной методики и техники обучения приемам самостраховки : учебное наглядное пособие / [А. А. Сысоев и др.]. – М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2020. – 52 с.

12. Служебно-прикладная физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России : учебное пособие / [А. В. Дружинин и др.]. – Екатеринбург : Уральский юридический институт МВД России, 2022. – 71 с.

13. Специально-подготовительные упражнения боевых приемов борьбы : учебно-методическое пособие / [А. А. Вяткин и др.]. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский университет МВД России, 2023. – 87 с.

14. Тащиян, А. А. Основы физической культуры : учебно-методическое пособие / А. А. Тащиян, А. Т. Баналиев, Е. В. Кравченко. – Ростов н/Д : Ростовский юридический институт МВД России, 2024. – 62 с.

Учебное издание

Физическая подготовка



Редактор *Табунова Е. А.*

Компьютерная верстка *Табунова Е. А.*

Формат 60×84 1/16.

Усл. печ. л. 14,36.

Подписано в печать 22.12.2025. Заказ № 13.

Тираж 484 экз.

Отпечатано в Полиграфическом центре
Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя
<https://мосу.мвд.пф>, e-mail: support_mosu@mvd.ru