

**МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НИЖЕГОРОДСКАЯ АКАДЕМИЯ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ
ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.Л. Козицын

**ОРГАНИЗАЦИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Монография

Под общей редакцией
кандидата психологических наук, доцента
С. В. Кузнецова

**Нижний Новгород
2020**

УДК: 351.74/.76

Рецензенты:

А. В. Дружинин – кандидат педагогических наук, доцент
(Уральский юридический институт МВД России);

А. Н. Кутасин – кандидат педагогических наук, доцент
(Нижегородский государственный университет
имени Н. И. Лобачевского)

Кузнецов С.В., Волков А.Н., Козицын А.Л. Организация физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: монография / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков, А. Л. Козицын; фото: Д. Ю. Мартюшева; статисты на фото: А. Л. Козицын, С. Н. Морозов, А. А. Плешкова; под ред. С. В. Кузнецова. – Нижний Новгород: Нижегородская академия МВД России, 2020. – 396 с.

В монографии раскрываются теоретические и методические основы организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

Монография предназначена для учебного обеспечения теоретического раздела программы курсов повышения квалификации инспекторского состава по профессиональной служебной и физической подготовке подразделений по работе с личным составом территориальных органов МВД России, специализирующихся на проведении занятий по физической подготовке и спорту, а также преподавателей кафедр физической подготовки и спорта образовательных организаций МВД России.

© Нижегородская академия МВД России, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
РАЗДЕЛ 1. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	10
Глава 1. Общая характеристика организации и содержания физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.....	10
§ 1.1. Физическая подготовка сотрудников как форма профессионально-прикладной физической культуры.....	10
§ 1.2. Общая физическая подготовка.....	17
§ 1.3. Сущность служебно-прикладной физической подготовки сотрудников.....	22
Глава 2. История становления и развития физической подготовки сотрудников органов внутренних дел России.....	37
Глава 3. Концептуальная модель применения сотрудниками полиции физической силы.....	55
§ 3.1. Правовое регулирование применения сотрудниками полиции силы.....	55
§ 3.2. Общая характеристика условий и факторов, характера применения сотрудниками полиции силы.....	60
§ 3.3. Практика применения сотрудниками полиции силы.....	71
Глава 4. Организация физической подготовки.....	82
в органах внутренних дел.....	82
§ 4.1. Нормативно-правовое обеспечение физической подготовки.....	82
§ 4.2. Общие положения организации физической подготовки.....	83
§ 4.3. Материальное обеспечение физической подготовки.....	90
РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	92
Глава 5. Основы здорового образа жизни. Приемы оценки и самоконтроль уровня физического развития в процессе занятий физическими упражнениями.....	92
Глава 6. Методика подготовки к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки.....	110
§ 6.1. Подготовка к выполнению упражнений для оценки развития силы.....	110

§ 6.1.1. Методические основы и средства силовой подготовки.....	110
§ 6.1.2. Методика подготовки к выполнению упражнения «сгибание и разгибание рук в висе на перекладине».....	116
§ 6.1.3. Методика подготовки к выполнению упражнения «сгибание и разгибание рук в упоре лежа»	119
§ 6.1.4. Методика подготовки к выполнению упражнения «жим гири»	120
§ 6.1.5. Методика подготовки к выполнению упражнения «наклоны вперед из положения лежа на спине»	123
§ 6.2. Подготовка к выполнению упражнений для оценки развития быстроты и ловкости	124
§ 6.2.1. Методические основы развития быстроты.....	124
§ 6.2.2. Методика подготовки к выполнению упражнения «челночный бег».....	130
§ 6.3. Подготовка к выполнению упражнений для оценки развития выносливости	137
§ 6.3.1. Методические основы развития выносливости	137
§ 6.3.2. Методика подготовки к выполнению упражнения в кроссе	139
Глава 7. Техника боевых приемов борьбы.....	144
§ 7.1. Понятие «боевые приемы борьбы»	144
§ 7.2. Общее представление о технике боевых приемов борьбы	146
§ 7.3. Описание техники выполнения боевых приемов борьбы..	160
§ 7.3.1. Боевые стойки	160
§ 7.3.2. Удары.....	161
§ 7.3.3. Защита от ударов	171
§ 7.3.4. Болевые приемы борьбы	176
§ 7.3.5. Броски	187
§ 7.3.6. Удушающие приемы	194
§ 7.3.7. Освобождение от захватов и обхватов	196
§ 7.3.8. Пресечение действий с огнестрельным оружием	202
§ 7.3.9. Сковывание наручниками	209
§ 7.3.10. Связывание	215
§ 7.3.11. Наружный досмотр.....	218
§ 7.3.12. Оказание помощи	228
§ 7.3.13. Взаимодействие при применении физической силы.....	229
§ 7.3.14. Приемы и действия с использованием палки специальной	230
§ 7.3.15. Приемы и действия с использованием автомата	238
Глава 8. Методика обучения боевым приемам борьбы	241

§ 8.1. Принципы изучения учебного материала по боевым приемам борьбы.....	241
§ 8.2. Методика разучивания техники боевых приемов борьбы.....	247
§ 8.3. Методика совершенствования техники.....	259
выполнения боевых приемов борьбы.....	259
Глава 9. Тактика применения.....	266
боевых приемов борьбы.....	266
§ 9.1. Понятие тактики.....	266
§ 9.2. Тактика применения ударов.....	268
§ 9.3. Тактические приемы отражения физического.....	270
нападения.....	270
§ 9.4. Тактические приемы применения болевых приемов борьбы.....	275
§ 9.5. Тактические приемы применения удушающих.....	279
приемов.....	279
§ 9.6. Тактические приемы освобождения от хватов и.....	281
обхватов.....	281
§ 9.7. Тактические приемы отражения нападения.....	283
с применением огнестрельного оружия.....	283
§ 9.8. Техничко-тактические приемы наружного досмотра.....	287
§ 9.9. Техничко-тактические приемы использования.....	292
специальных средств ограничения подвижности.....	292
Глава 10. Методические основы занятий.....	302
по физической подготовке.....	302
§ 10.1. Формы занятий по физической подготовке в органах внутренних.....	302
дел.....	302
§ 10.2. Общая характеристика урочных форм занятий.....	305
по физической подготовке.....	305
§ 10.3. Методические приемы организации тренажей перед.....	317
заступлением на службу.....	317
§ 10.4. Планирование занятия.....	328
§ 10.5. Меры безопасности и профилактики травматизма на занятиях.....	335
по физической подготовке.....	335
РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ.....	347
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ.....	347
ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	347
Глава 11. Понятие контроля: сущность, задачи, виды, его место в.....	347
организации физической подготовки сотрудников органов внутренних.....	347
дел Российской Федерации.....	347
Глава 12. Методика оценки общей физической подготовленности.....	355

§ 12.1. Номенклатура контрольных упражнений по общей физической подготовке сотрудников органов внутренних дел	355
§ 12.2. Требования к выполнению контрольных упражнений по общей физической подготовке	359
Глава 13. Методика оценки служебно-прикладной физической подготовленности (владения сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации боевыми приемами борьбы)	366
§ 13.1. Задания и билеты по боевым приемам борьбы	366
§ 13.2. Организация демонстрации боевых приемов борьбы	376
§ 13.3. Критерии оценки степени владения боевыми приемами борьбы	383
ЛИТЕРАТУРА	390

ВВЕДЕНИЕ

Термин «организация» имеет несколько значений¹. В отношении характеристики физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации он выражает, во-первых, деятельность, направленную на достижение ее целей и решение задач, то есть в значении «организовывать»², а во-вторых, представление о ней как системе, складывающейся из определенного содержания и структуры, средств и методов подготовки, норм и требований к ее уровню, критериев ее оценки.

В этой монографии раскрывается как системный, так и процессуальный аспекты организации.

Содержание монографии включает в себя три больших раздела.

В первом раскрываются концептуальные³ и теоретические детерминанты организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации как системы.

Во втором – ее процессуальные аспекты, позволяющие достичь ее цель.

В третьем – средства и процедуры, позволяющие оценить качество ее организации, степень решения задач физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

¹ **Организация** (от лат. *organisatio* от позднелат. *organize* – сообщаю стройный вид, устраиваю): 1. Внутренняя упорядоченность, согласованность взаимодействия отдельных элементов или частей системы в соответствии со структурой целого. 2. Совокупность процессов или действий, ведущих к образованию и совершенствованию взаимосвязей между частями целого; сведение чего-либо в систему. 3. Объединение людей, совместно реализующих цели программы и действующих на основе определенных норм и правил.

² То есть упорядочивать, придавать чему-либо планомерный, согласованный характер.

³ **Концепция** (от лат. *conceptio*) – отправная точка зрения, общий замысел, теоретическое построение, определенный способ понимания, трактовки какого-либо явления, предмета.

Содержание монографии вскрывает фундаментальные аспекты современного подхода в организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации:

- концептуальный (§1.1, § 3.2, § 8.1, § 9.1, глава 11, § 13.3);
- теоретический (§ 1.1 – § 1.3, § 3.2, § 6.1.1, § 6.2.1, § 6.3.1, § 7.1; § 7.2, § 8.2, § 8.3, § 10.1 – § 10.4, § 13.1);
- исторический (глава 2);
- аксиологический¹ (§ 1.3, § 3.3, глава 5);
- нормативный правовой (§ 3.1, § 4.1 – § 4.3, § 7.3, § 12.2, § 13.3);
- методологический² (§ 1.1, § 1.2, глава 6);
- эмпирический³ (§ 3.3);
- праксеологический⁴ (глава 9);
- методический (глава 6, § 10.2, § 10.3, § 13.2);
- прикладной (§ 7.3, § 12.2, § 13.2).

Не смотря на фундаментальный характер монографии в целях точного восприятия ее содержания, его эффективного усвое-

¹ **Аксиология** (от др.-греч. ἀξία «ценность» + λόγος «слово, учение») – теория ценностей. Аксиология изучает вопросы, связанные с природой ценностей, их местом в реальности и структурой ценностного мира, то есть о связи различных ценностей между собой, с социальными и культурными факторами.

² **Методология** (от греч. μεθοδολογία – учение о способах; от др.-греч. μέθοδος из μετά- + ὁδός, букв. «путь вслед за чем-либо» и др.-греч. λόγος – мысль, причина) – учение о методах, способах и стратегиях исследования предмета. В монографии методология рассматривается в ее практическом аспекте ориентированную на решение практических проблем.

³ **Эмпирический** (от греч. ἐμπειρικός – опытный) – полученный опытным экспериментальным путем.

⁴ **Праксеология** (от греч. πράξις – деятельность и ...логия) – теория эффективной организации деятельности. Задачами праксеологии являются анализ техники и аналитическое описание элементов и форм рациональной деятельности, создание «грамматики действия» в порядке выработки наиболее общих норм максимальной целесообразности действий, системы рекомендаций и предостережений применительно к профессиональной индивидуальной и коллективной деятельности (работы).

нию и творческого применения она содержит и элементы дидактического аппарата¹: аппарата ориентировки (оглавление, введение, указатели, ссылки, список литературы); аппарата представления содержания (текст, знаки, рисунки, фотоснимки); аппарата усвоения (таблицы, схемы, примеры).

Монография предназначена для учебного обеспечения теоретического раздела программы курсов повышения квалификации инспекторского состава по профессиональной служебной и физической подготовке подразделений по работе с личным составом территориальных органов МВД России, специализирующихся на проведении занятий по физической подготовке и спорту, а также преподавателей кафедр физической подготовки и спорта образовательных организаций МВД России.

¹ Являющегося компонентом прежде всего учебных изданий.

РАЗДЕЛ 1. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Глава 1. Общая характеристика организации и содержания физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации

§ 1.1. Физическая подготовка сотрудников как форма профессионально-прикладной физической культуры

Физическая активность, движение – это природное естество, потребность человека. В повседневной бытовой жизни, труде, охоте непосредственно проявлялись и развивались его двигательные способности: сила, быстрота, ловкость, выносливость. Те, кто больше и активнее двигались, многократно повторяли одни и те же действия, физически были более развитыми. Это было замечено людьми и привело к пониманию развивающего эффекта повторения движений – упражнений.

В танце, выполняя магические ритуалы, имитируя охоту, играя, готовясь к обряду инициации¹ или войне, люди повторяли необходимые в них действия. Новая реальность, созданная человеком, – предварительная физическая подготовка к трудовой и военной деятельности, охоте, возникновение

¹ **Инициация** (от лат. *initiatio* – совершение таинства, посвящение) – обряд, во время которого осуществляется переход человека на новую ступень развития в рамках какой-либо социальной группы или мистического общества, например, переход от детства или юношества к зрелому возрасту.

устойчивых форм ее воспроизводства для воспитания подрастающего поколения, проведения досуга и развлечения – стала особой формой культуры¹ – культуры физической.

*Физическая культура*² – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

В зависимости от цели использования средств и методов физической культуры различают ее виды: общую, базовую (образовательную), оздоровительную (реабилитационную), профессионально-прикладную и спорт (таблица 1).

Таблица 1

Виды физической культуры

Вид физической культуры	Цель
1	2
Общая	Повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни
Базовая (образовательная)	Приобретение основных жизненно важных двигательных умений и навыков («школы движений») и физических качеств

¹ **Культура** (от лат. *cultura*, от глагола *colo, colere* – возделывание, позднее воспитание, образование, развитие, почитание) представляет собой совокупность устойчивых форм человеческой деятельности, без которых она не может воспроизводиться, (неприродная) реальность, созданная человеком в процессе его отношения к природе, к обществу (другому человеку) и самому себе.

² *О физической культуре и спорте в Российской Федерации*: федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ // Собрание законодательства РФ. 1999. № 18, ст. 2206.

1	2
Профессионально-прикладная	Формирование и совершенствование тех свойств организма, от которых непосредственно зависит качество и производительность профессионального труда, благодаря чему сокращается время, необходимое для освоения профессии, а также таких специфических двигательных умений и навыков, психомоторных способностей (физических качеств), которые обеспечивают выполнение профессиональных функций эффективно, экономно, сохраняя высокую работоспособность, профилактику негативных влияний характера и условий труда на физическое состояние человека
Оздоровительная (реабилитационная)	Лечение и восстановление функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм и т. п.
Адаптивная	Использование средств физической культуры с целью формирования необходимых двигательных навыков, физических качеств, направленных на жизнеобеспечение, развитие функций организма инвалидов, а также для содействия их социально-психологической адаптации, профилактику отклонений в социализации (например, наркозависимых)
Спорт ¹	Подготовка к участию и участие в соревнованиях

¹ Здесь понятие «спорт» употребляется в значении вида физической культуры и включает в себя только те его виды, сущность которых заключается в выполнении активных физических действий, активности. Однако понятие спорта более широкое. В его первоначальном значении, сформировавшемся в Англии в XVII веке, «sport» – это развлечение, забава, игра, то есть к спорту относятся и такие его виды, которые не связаны с физической активностью, например, шахматы, шашки, бридж, бильярд, стрельба, технические виды спорта и т. п.

Когда хотят подчеркнуть прикладную направленность средств и методов физической культуры по отношению к трудовой или иной деятельности использования, применяют термин «*физическая подготовка*».

Физическая подготовка, направленная на формирование и совершенствование тех свойств организма, от которых непосредственно зависят качество и производительность профессионального труда, а также таких специфических двигательных умений и навыков, психомоторных способностей, которые обеспечивают выполнение профессиональных функций, называется профессионально-прикладной физической подготовкой.

В рамках профессионально-прикладной физической подготовки обеспечиваются пути реализации общекультурных компетенций¹, формируются необходимые профессионально-прикладные и специализированные компетенции, знания, обеспечиваются адаптация и функциональная устойчивость организма к неблагоприятным условиям и факторам этой деятельности, развиваются, а затем и поддерживаются на должном уровне те психические и физические (двигательные) качества (способности) человека, к которым предъявляет соответствующие требования конкретная профессиональная деятельность, и осваиваются характерные (специальные) для нее двигательные умения и навыки (рис. 1).

Понятие «*сотрудник органов внутренних дел*» – это не название профессии², а правовое определение положения (статуса) гражданина, который взял на себя обязательства

¹ **Компетенция** (от лат. *competere* – соответствовать, подходить) – способность применять знания, умения, успешно действовать на основе практического опыта при решении задач общего рода, также в определенной широкой области. Профессиональная (прикладная) компетентность – способность успешно действовать на основе практического опыта, умения и знаний при решении профессиональных задач.

² **Профессия** (от лат. *professio* – официально указанное занятие, специальность, от *profiteer* – объявляю своим делом) – род трудовой деятельности (занятий) человека, владеющего комплексом специальных теоретических знаний и практических навыков, приобретенных в результате специальной подготовки или опыта работы.

по прохождению федеральной государственной службы в органах внутренних дел в должности рядового или начальствующего состава и которому в установленном соответствующим Федеральным законом¹ порядке присвоено специальное звание рядового или начальствующего состава.



Рис. 1. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки

¹ О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации: федеральный закон от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ // Российская газета. 2011. 7 декабря.

В рамках одной и той же профессии характерные сферы, способы (виды) ее осуществления – специальности – друг от друга могут существенно отличаться, например, как у сотрудников оперативно-розыскных подразделений: уголовного розыска, оперативно-поисковых подразделений, подразделений экономической безопасности и противодействия коррупции.

В системе органов внутренних дел Российской Федерации насчитывается более 3 тысяч различных специальностей. Лишь очень небольшое количество из них в процессе трудовой (оперативно-служебной) деятельности требуют предельной мобилизации физических способностей, поэтому в зависимости от специфики оперативно-служебной деятельности в целях дифференцированного подхода к физической подготовке сотрудников и требований к их физической подготовленности устанавливаются три уровня физической подготовки (рис. 2), предусматривающие минимальные требования к объему изучаемого учебного материала, в рамках которых осуществляются их обязательная подготовка и проверка.



Рис. 2. Уровни физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

Первый уровень – специальная физическая подготовка – для сотрудников отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите.

Второй уровень – усиленная физическая подготовка – для сотрудников полиции, за исключением сотрудников отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите.

Третий уровень – базовая физическая подготовка – для сотрудников органов внутренних дел, не являющихся сотрудниками полиции.

Содержание специальной, усиленной и базовой физической подготовки определяется Порядком организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации ¹.

Все содержание физической подготовки сотрудников органов внутренних дел разделяется на общую и служебно-прикладную.

Общая физическая подготовка представляет собой процесс использования неспециализированных средств и методов физической культуры (гимнастики и естественных форм двигательной активности, таких как ходьба, бег, плавание, прыжки и т. п.), направленный на повышение функциональных возможностей организма, формирование общих предпосылок эффективной и рациональной трудовой, оперативно-служебной деятельности сотрудников. Такими общими предпосылками выступают общий уровень здоровья, высокая работоспособность, высокая

¹ См.: ст. 160, 162, 164 *Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации*: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 // URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71877330/> (Дата последнего обращения: 14.01.2020 г.).

сопротивляемость организма неблагоприятным факторам среды, гармоничное развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости).

Служебно-прикладная физическая подготовка – это процесс развития преимущественно тех физических качеств, а также освоения боевых приемов борьбы, которые обеспечивают решение оперативно-служебных задач сотрудников. В процессе этой подготовки создаются условия для проявления и воспитания эмоционально-волевых качеств, таких как выдержка, самообладание, решительность, настойчивость, смелость.

§ 1.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) – это фундамент всей профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников. В ее рамках у них формируются знания и умения организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (см. главу 5 этого монографии), а также способности самостоятельно поддерживать необходимый для полноценной профессиональной деятельности уровень физической подготовленности (см. главу 6 этого монографии).

В качестве основных средств ОФП широко используются естественные физические упражнения, которые исторически выделились из трудовой и бытовой деятельности человека, такие как: ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, прыжки, лазание и т. д.

Это вызвано тем, что эти естественные формы двигательной активности имеют и самое непосредственное прикладное значение, поэтому углубленное овладение ими выступает в качестве условия и фактора эффективного и рационального решения сотрудниками оперативно-служебных задач.

В практике ОФП сотрудников широко используются и игровые виды спорта. В них достижение цели или выигрыша

обычно не связано с каким-либо одним способом действий. Почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры, которые направляют лишь общую линию поведения, но не определяют жестко конкретные действия. Игра способствует проявлению инициативы, находчивости, ловкости, она предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, при этом постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

В большинстве игр с высокой степенью психической напряженности проявляются активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх). В них сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты. Это создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому проявлению этических качеств личности, поэтому в системе ОФП сотрудников спортивные игры являются очень действенным средством для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

В личных состязательных видах спорта создаются благоприятные условия для развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, а также психологических – прежде всего навыков эмоционально-волевой регуляции.

Каждый вид спорта способствует развитию своих, характерных именно для этого вида структуры и уровня проявления физических качеств, присущих только ему приемов и способов ведения состязания, борьбы. И если эти качества, двигательные умения и навыки, прежде всего навыки единоборств, в определенных чертах совпадают с профессиональными, то такие виды спорта в системе ОФП сотрудников выступают в качестве служебно-прикладных.

Таковыми видами являются практически все виды борьбы, в том числе и национальные (например, на поясах), бокс, комплексные единоборства. Особое значение в ОФП сотрудников играют такие прикладные виды спорта, как рукопашный бой, самозащита без оружия, служебный биатлон.

Естественные силы природы – это солнечные лучи, воздух, вода. Когда занятия по физической подготовке проходят на свежем воздухе, в лесу, у воды, эти природные силы усиливают положительное воздействие физических упражнений. Кроме этого, они могут выступать и в качестве самостоятельных средств закаливания организма и оздоровления, к примеру: солнечные и воздушные ванны, водные процедуры (рис. 3).



Рис. 3. Виды средств ОФП сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

Физическая подготовленность сотрудника является условием и фактором эффективного решения широкого круга оперативно-служебных задач ОВД (таблица 2).

Таблица 2

Взаимосвязь оперативно-служебных задач, двигательных действий и физических качеств сотрудников ОВД¹

Задачи ОВД	Действия по выполнению задач ОВД	Необходимые физические качества
1	2	3
Пресечение (подавление) вооруженного мятежа	Блокирование, штурм, задержание	Специальная выносливость, абсолютная и взрывная сила
Освобождение заложников		Абсолютная и взрывная сила
Пресечение угона транспортных средств		Абсолютная и взрывная сила, специальная выносливость
Пресечение захвата и террористических акций на объектах ОВД	Вытеснение, блокирование, задержание, переноска грузов (нападающих, блокирующих)	Общая и специальная выносливость, абсолютная и взрывная сила
Пресечение блокирования транспортных коммуникаций		
Пресечение массовых беспорядков в населенных пунктах и в учреждениях исполнения наказания	Оцепление, блокирование, рассечение, вытеснение, изъятие зачинщиков	Абсолютная и взрывная сила, специальная выносливость

¹ Цит. по: *Колюхов В.Г.* Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие. М., 2006. С. 58.

Продолжение таблицы 2

1	2	3
Охрана правопорядка и обеспечение общественной безопасности на улицах и других общественных местах	Патрулирование, преследование, задержание правонарушителей	Общая и специальная выносливость, абсолютная сила, скоростно-силовые качества
Участие в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	Патрулирование, преследование, задержание правонарушителей и мародеров, переноска грузов (людей)	
Розыск и задержание вооруженных и особо опасных преступников	Поиск, преследование, блокирование, штурм, задержание	Общая и специальная выносливость, абсолютная и взрывная сила
Ликвидация незаконных вооруженных формирований и банд		

Ведущим средством для развития и поддержания на необходимом уровне силы, быстроты и выносливости сотрудников является физическая подготовка к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки (таблица 3).

Таблица 3

Контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности сотрудников ОВД

Физическое качество	Контрольное упражнение
1	2
Сила	Подтягивание на перекладине (мужчины)
	Жим гири 24 кг (мужчины)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мужчины и женщины)
	Наклоны из положения лежа (женщины)

1	2
Быстрота и ловкость	Челночный бег 10х10 м (мужчины и женщины)
	Челночный бег 4х20 м (мужчины)
Выносливость	Кросс 1000 м (женщины)
	Кросс 5000 м (мужчины)
	Бег на лыжах 5 км (мужчины и женщины)
	Плавание 100 м (мужчины и женщины)

Требования к выполнению этих упражнений раскрываются в III разделе монографии, а методика подготовки – в 6 главе II раздела этого монографии.

§ 1.3. Сущность служебно-прикладной физической подготовки сотрудников

Физически люди противодействуют друг другу в различных социальных сферах: военной, криминальной, правоохранительной, в сфере физической культуры и спорта, используя для этого только свою физическую силу либо различное ручное огнестрельное или холодное оружие, либо то, что оказалось под рукой (камень, палку, кусок арматуры). Практически эти столкновения выступают в форме рукопашного боя, драки, спортивного единоборства, борьбы, зрелищного представления (часто внешне не отличимого от реального поединка).

Применение сотрудниками полиции физической силы представляет собой одну из форм непосредственного физического столкновения между людьми.

Для взглядов отечественных правоведов, занимающихся проблематикой правового регулирования применения сотрудниками полиции физической силы, характерна точка зрения, что «закону в принципе безразлично, к какой системе рукопашного боя – боксу, самбо, каратэ и т. п. – относится тот или иной

прием, что конкретно он из себя представляет»¹. Другими словами, получается, что в качестве технической основы применения сотрудниками полиции физической силы может выступать практически любая спортивная, прикладная система или, наконец, какое-то «боевое искусство». Однако это не совсем так.

Чтобы понять особенности отличия физического столкновения как формы применения сотрудниками полиции физической силы от других, очень похожих на нее в отдельных моментах форм борьбы, но все же ею не являющихся, необходимо раскрыть значение и смысл ряда широко употребляемых и часто смешиваемых понятий, например, таких как рукопашный бой, единоборство, поединок, борьба.

Рукопашный бой – это одно из средств ведения организованной вооруженной борьбы – войны. До появления огнестрельного оружия представлял собой столкновение воюющих сторон, вооруженных холодным оружием (копьем, мечом, кинжалом, штыком и т. п.). Это разновидность ближнего боя с применением приемов единоборств, различных видов оружия, предметов снаряжения, подручных средств, а также без них с целью поражения враждующими сторонами друг друга (фото 1). В рукопашный бой военнослужащие вступают в ситуациях непосредственного внезапного столкновения с противником, в условиях ограниченного пространства, когда по каким-то причинам его нельзя поразить из огнестрельного оружия. С появлением огнестрельного оружия, повышением его боевых возможностей в ближнем бою рукопашный бой практически утратил свое боевое значение. Таким образом, форма рукопашного боя – ближний бой с целью уничтожить противника.

Рукопашный бой в значении «бить руками без оружия» представляет собой разновидность спортивного единоборства. Как иронично говорят сами военные, чтобы вступить в такой «рукопашный бой», боец должен потерять автомат, пистолет, штык-нож, саперную лопатку, каску, котелок, фляжку, ремень,

¹ Соловей Ю.П. Правовое регулирование применения сотрудниками полиции физической силы // Административное право и процесс. 2012. № 7. С. 2–9.

найти чистую ровную площадку и второго такого же «спортсмена». Кроме этого, в самом широком значении рукопашным боем называют многочисленные прикладные и спортивные единоборства, где есть удары руками и ногами.



Армейский

Фото 1. Армейский рукопашный бой



Штыковой

В XVII веке в русском языке появилось слово «поединок» (под влиянием польского *pojedynek*, производное от *jeden* – один) и означало оно «условленный бой один на один на смертоносном оружии – дуэль».

Поединок (фото 2) – это смертоносный бой, предполагающий обмен ударами холодным оружием или перестрелку из огнестрельного оружия. В противном случае он представлял бы собой простую драку на кулаках или палках.

Поединок отличается от боя и наличием предварительного договора об его условиях, а также тем, что он происходит по определенным правилам. Соблюдение этих правил устраняет возможность под видом поединка преступного посягательства на личность противника.

Кроме этого, присутствие секундантов служит гарантией того, что бой не превратится в побоище или в умышленное посягательство на жизнь. В форме поединка (дуэли) цель одной из сторон – получить силой оружия удовлетворение за нанесенное ей оскорбление.



Фото 2. Поединок

Конфликт – наиболее острый, категоричный, эмоциональный способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, возникающий в процессе социального взаимодействия между людьми, заключающийся в противодействии участников этого взаимодействия друг другу и обычно сопровождающийся негативными эмоциями¹.

Драка – это наиболее агрессивная его форма, физическое столкновение двух или более людей, наносящих удары различными частями тела друг другу без оружия (фото 3) либо с применением холодного оружия (ножа, топора), а также предметов, используемых в качестве оружия (камни, куски арматуры и т. п.). Таким образом, драка осуществляется в форме избиения, а ее цель – не уступить в конфликте.

¹ См.: Анцупов А.Я., Шитлов А.И. Значение, предмет и задачи конфликтологии // Конфликтология. М., 1999. С. 81.



Фото 3. Драка

Самозащита (самооборона) – это форма физического столкновения, возникающая в результате преступного посягательства с угрозой применения или с применением насилия на личную (телесную) неприкосновенность человека или его собственность (фото 4). Приемы самозащиты предназначены прежде всего для людей физически слабых (женщин, подростков, пожилых людей и людей с ограниченными физическими возможностями). Самозащита представляет собой небольшой набор самых простых приемов и действий без оружия или с применением того, что оказалось в этот момент под рукой (зонтика, вилки, шариковой ручки и т. д.). Приемы и тактика их применения направлены на обеспечение единственной цели – отбиться от нападающего, используя, как правило, лишь один шанс – нанести шокирующий удар, вынуждающий его отказаться от продолжения насилия и дающий время спастись бегством.

Более «продвинутые» системы самозащиты на технической базе какого-нибудь спортивного единоборства или боевого искусства, например, «Боевая машина» А. Тараса¹, по своей сути превращаются в ее противоположность.

¹ См.: Тарас А.Е. Боевая машина: руководство по самозащите. Минск, 1997.



Фото 4. Формы преступного нападения

По условиям (вернее, безо всяких условий) противоборства такая «самозащита» превращается в избиение самого нападающего, позволяя не столько дать ему отпор, сколько хорошенько проучить.

Спорт (англ. *sport*, сокращение от первоначального старофранц. *desport* – игра, развлечение) – организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении в условиях соревнования их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности.

Спортивное соревнование – это регламентированный правилами способ соперничества спортсменов, при котором каждый из них старается показать наилучший результат. Основная цель соревновательной деятельности – это осуществление личного спортивного достижения. Физическое столкновение в

условиях соревновательной деятельности выступает в форме многообразных видов (стилей) единоборств (фото 5).



Бокс



Кикбоксинг



Вольная борьба



Самбо



Дзюдо



Борьба на поясах

Фото 5. Виды спортивных единоборств

В единоборстве каждый спортсмен по правилам соревнований стремится набрать за проведенные приемы и действия

большее, чем соперник, количество очков (баллов) или же пытаются лишить его возможности физически продолжить единоборство, например, положить на лопатки, вынудить сдаться болевым или удушающим приемом, нокаутировать.

Особую сферу социальной практики людей представляет *искусство* (от ст.-слав. *искоушь* – опыт, реже истязание, пытка, церк.-слав. *искусъство*, лат. *experimentum* – опыт, проба). Энциклопедия Британника дает следующее определение искусства: «Использование мастерства или воображения для создания эстетических объектов, обстановки или действия, которые могут быть разделены с окружающими»¹. Таким образом, критерием искусства является способность вызывать эстетический отклик (то есть чувственное переживание) у других людей.

Подобный отклик достигается не только изобразительными или художественными средствами, но и движением. Видимо, одним из истоков боевых искусств выступал танец шамана перед охотой или сражением. Шаман отплясывал движения, имитирующие охоту или бой, выслеживал зверя, метал копьё и стрелял из лука. Его магическая цель заключалась в том, что если он в танце «побеждал» преследуемое животное или своего врага, то, значит, как бы и в действительности одерживал над ними верх. Если этот танец-представление был выразительным, то вызывал отклик у соплеменников, воодушевляя их и вселяя уверенность в победе или обильной добыче.

В боевых искусствах собственно физическое столкновение носит очень условный характер, оно только изображает бой. Цель мастеров того или иного стиля (школы) – в ходе зрелищного представления вызывать восхищение их двигательными и физическими возможностями (фото 6).

¹ URL: <http://www.britannica.com>



Капоэйра



Карате



Монахи из монастыря Шаолинь

Фото 6. Боевые искусства

Религия (от лат. *religare* – связывать, соединять) – система представления мира, основанная на том, что человек ощущает связь с неким бытием, высшим существованием, имеющим системность и организованность¹. На Востоке и в Азии боевые искусства, наряду с каллиграфией и чайной церемонией, входили в число разнообразных методов подготовки к переходу в динамическое медитативное состояние².

Таким ярким «религиозным» боевым искусством выступает, к примеру, айкидо (фото 7).

¹ URL: <http://traditio-ru.org/wiki/>

² **Измененное состояние сознания** – состояние, свободное от мыслей, образов и чувств.



Сериндзи Кэмпо



Айкидо



Славяно-горницкая борьба



Сибирский вьюн

Фото 7. «Религиозные» боевые искусства

Его метафизической¹ базой является традиционное японское верование Омотэ-ке. Суть его – идея религиозной одержимости духами-ками как способа общения с божеством. В этом народном веровании проповедуются идеи всеобщего братства и поиска некоей вселенской гармонии, что в практике айкидо выражается в том, что занимающиеся учатся не противодействовать друг другу, а занимаются неким искусством

¹ **Метафизика** (др.-греч. τὰ μετὰ τὰ φυσικά – то, что после физики) – раздел философии, занимающийся исследованиями первоначальной природы реальности мира и бытия как такового.

мира, гармонизируя в своих действиях энергии Вселенной. Посредством подобных энергетических воздействий объясняются примеры так называемого бесконтактного воздействия¹ последователей этого стиля.

Другой пример системы, в которой обучение напрямую связано с изменением мировоззрения и принятием буддизма, – серинджи-кэмпо. Школу основал японец Со Досин, и зарегистрирована она в Японии именно как религиозная буддийская община.

На отечественной ниве такими системами являются славяно-горичская борьба и сибирский вьюн.

Таким образом, приемы этих «боевых искусств» используются в качестве одной из форм духовной и физической практики, выступая средством прежде всего психофизического тренинга с целью формирования той или иной религиозной формы мировоззрения.

Традиция (лат. *traditio* – передача, повествование) – исторически сложившиеся и передаваемые из поколения в поколение формы деятельности и поведения, а также сопутствующие им обычаи, правила, ценности и представления. Традиционные боевые искусства – одна из форм сохранения, реконструкции и воспроизводства определенной сферы культурного наследия (фото 8).



Стенка на стенку



Сеча

Фото 8. Традиционные боевые искусства

¹ URL: http://www.k-istine.ru/paganism/paganism_ragozin.htm

Сотрудники полиции, охраняя общественный порядок, имеют право применять физическую силу (фото 9), если ненасильственные способы не обеспечивают выполнения возложенных на них обязанностей¹ (согласно ч. 1 ст. 20 гл. 5 Федерального закона «О полиции»).



Фото 9. Применение полицией физической силы

Формой применения силы выступает физическое воздействие с целью преодолеть неповиновение, силой принудить повиноваться, подчиниться (таблица 4).

Способы и приемы физического воздействия, применяемые полицией, в совокупности представляют собой свою, принципиально не похожую на другие виды единоборств, систему. Эта непохожесть обуславливается, прежде всего, ее целью. Цель – это главный фактор, обуславливающий границы любой системы, ее главные свойства и отношения.

¹ *О полиции*: федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ // Собрание законодательства РФ. 2011. № 7, ст. 900.

Таблица 4

Цели физического противодействия

Сфера	Форма	Цель
1	2	3
Ближний бой	Рукопашный бой	Уничтожить врага
Дуэль	Поединок	Силой оружия получить удовлетворение за оскорбление
Конфликт	Драка	Не уступить в конфликте
Преступное посягательство	Самооборона (самозащита)	Отстоять свою физическую неприкосновенность, ответственность
Спорт	Единоборство	По правилам соревнований набрать за проведенные приемы и действия большее количество очков (баллов), чем соперник, или же лишить его возможности физически продолжить единоборство (положить на лопатки, вынудить сдаться болевым или удушающим приемом, нокаутировать)
Боевые искусства	Представление	Использование двигательного мастерства для создания эстетической демонстрации выдающихся двигательных и физических возможностей
Религия	Практика (психофизический тренинг)	Формирование метафизического мировоззрения
Культура (фольклор)	Многообразные	Историческая реконструкция, воспроизводство традиции
Правоохранительная	Физическое воздействие	Правомерно преодолеть неповиновение, сопротивление; принудить силой повиноваться, подчиниться

Отличительные черты и свойства любой системы задаются и составом своих компонентов, однако до определенного предела. Например, из кирпичей не сделать телевизор. Для ведения боксерского поединка невозможно приспособить приемы самбо и наоборот, а для греко-римской борьбы – приемы дзюдо. Точно по этим же основаниям ни одна спортивная или прикладная система рукопашного боя, самозащиты, единоборства или «боевое искусство» не могут быть приспособлены именно как системы, предназначенные для применения сотрудниками полиции физической силы.



Рис. 4. Отличительные признаки системы применения сотрудниками полиции физической силы

Применение сотрудниками полиции силы – это другая система приемов физического воздействия на людей, система

со своей существенно отличающейся от них целью (таблица 4) и составом своих элементов – действий, приемов, тактик, обусловленных особыми «правилами» и формой применения силы.

Разрешенные приемы и способы достижения цели – победы над соперником – в спортивных единоборствах определяются правилами соревнований. В правоохранительной деятельности в сфере применения сотрудниками полиции физической силы такими «правилами» выступает правовое регулирование ее применения (см. § 3.1). Специфика этой формы физического столкновения обуславливается типичными обстоятельствами ситуаций, в которых сотрудники полиции имеют законное право применить физическую силу, а также опасностью действий лиц, в отношении которых применяется физическая сила, характером и силой оказываемого ими сопротивления (рис. 4).

Глава 2. История становления и развития физической подготовки сотрудников органов внутренних дел России

С момента создания Петром I полицейского аппарата¹ на протяжении всего дореволюционного² времени никакой государственной системы полицейского образования в России, в том числе и физической подготовки полицейских, не существовало. Недостаток кадровой подготовки компенсировался тем, что в полиции служили бывшие армейские офицеры, не годные к службе по возрасту или по состоянию здоровья.

Однако отдельные частные попытки обучения полицейских все же были. Так, преподавать полицейским приемы самозащиты еще в конце девяностых годов XIX века начал борец В.А. Пытлясинский (фото 10). Однако его деятельность распространялась только лишь на Гельсингфорс (ныне столица Финляндии – Хельсинки), Ревель (ныне столица Эстонии – Таллин) и Санкт-Петербург³.

В 1914 году в Петрограде⁴ русский атлет, преподававший борьбу и атлетику, И.В. Лебедев (фото 11) разработал систему самообороны для полицейских и обучил ей 30 служащих полиции⁵, а в 1915 году описал ее в своей книге «Самооборона и арест» (фото 12).

¹ Реформируя государственный аппарат, обеспечивающий охрану правопорядка, Петр I в 1711 году Указом Сената «О беспрепятственном розыске, преследовании сыщиками воров, разбойников и их сообщников» создает полицию, а своим именным Указом от 16 апреля 1719 года «О искоренении воровских людей и беглых солдат и рекрут» создал регулярную полицию. *Рыбникова В.В., Алексушина Г.В.* История правоохранительных органов Отечества: учебное пособие. М., 2008. С. 41–42.

² Имеется в виду Великая Октябрьская социалистическая революция 1917 года.

³ См.: *Лукашев М.Н.* На заре российских систем рукопашного боя. М., 2003. С. 121.

⁴ С 18 (31) августа 1914 г. до 26 января 1924 г. – название г. Санкт-Петербург.

⁵ См.: *Лукашев М.Н.* На заре российских систем рукопашного боя. М., 2003. С. 124.

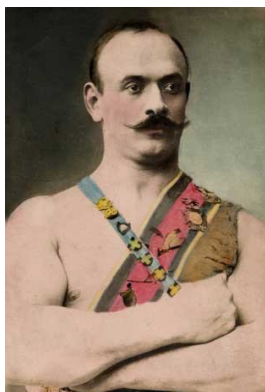


Фото 10.
В.А. Пытлясинский
(1863–1933)

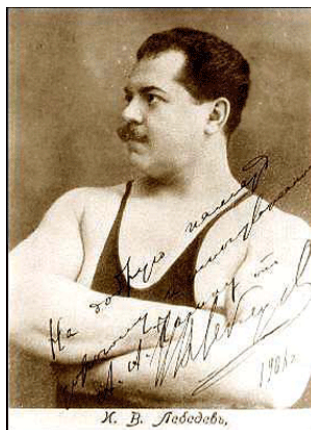


Фото 11. И.В. Лебедев
(1879–1950)



Фото 12. Страницы книги И.В. Лебедева
«Самоборона и арест»

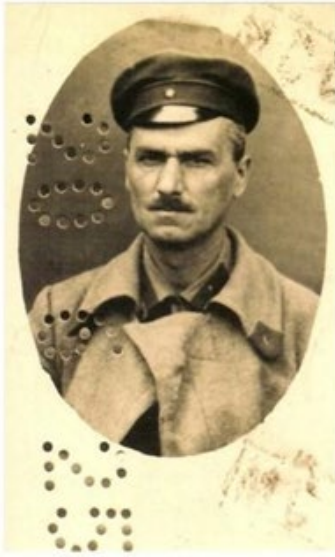


Фото 13.
В.А. Спиридонов
(1888–1944)

После революции вопрос о системе подготовки кадров для милиции возник лишь тогда, когда создание профессиональной милиции стало необходимостью. Первые милицейские курсы и школы появились в России во второй половине 1918 года. В этот период возникли и первые организованные формы физической подготовки сотрудников милиции. В 1918 году при Главном управлении рабоче-крестьянской милиции начальником школы джиу-джитсу для инструкторов милиции стал В.А. Спиридонов (фото 13).

Однако первой формой массовой физической подготовки сотрудников новой милиции стала система обязательной военной подготовки граждан, которая существовала в РСФСР и Советском Союзе – Всеобуч (всеобщее военное обучение)¹.

По инициативе группы военнослужащих штаба войск ОГПУ² Московского округа 18 апреля 1923 года было учреждено Московское пролетарское спортивное общество (ПСО) «Динамо». Главной задачей создания нового общества стало вовлечение в регулярные занятия служебно-прикладными видами спорта личного состава силовых структур (фото 14).

¹ Решение о создании Всеобуча было принято в марте 1918 года VII съездом РКП(б) и IV Чрезвычайным съездом Советов, а юридическим оформлением стал Декрет ВЦИК «Об обязательном обучении военному искусству» от 22 апреля 1918 года.

² ОГПУ при СНК СССР (Объединенное государственное политическое управление при Совете народных комиссаров Союза Советских Социалистических Республик).



Фото 14. Милиционеры-динамовцы идут на занятия по физической подготовке¹

Первым руководителем общества стал видный партийный и военный деятель Иосиф Уншлихт (фото 15), почетным председателем был избран Феликс Дзержинский (фото 16).



**Фото 15. И.С. Уншлихт
(1879–1938)**



**Фото 16. Ф.Э. Дзержинский
(1877–1926)**

¹ URL: <http://ria.ru/photolents>

В 1926 году нападающий первого состава футбольного клуба «Динамо» Александр Борисов придумал динамовскую эмблему – белый ромб с заключенной в него литерой «Д» (рис. 5).

Самые первые региональные отделения ПСО «Динамо» появились сначала в Пензе и Рязани, потом в Ленинграде, Нижнем Новгороде и Ростове-на-Дону. К началу 1929 года в стране насчитывалось уже более 200 спортивных обществ «Динамо».

В 1923 году в Москве в ПСО «Динамо» В.А. Спиридоновым была организована секция нападения и защиты. Сам В.А. Спиридонов свою систему борьбы в одежде называл просто «Самозащитой», затем сократил до «Сам», а впоследствии стал называть «Самоз». Пропагандируя эту систему, он объездил весь Советский Союз, после чего во многих городах в динамовских организациях открылись секции борьбы по его системе.



Рис. 5. Эмблема ПСО «Динамо»

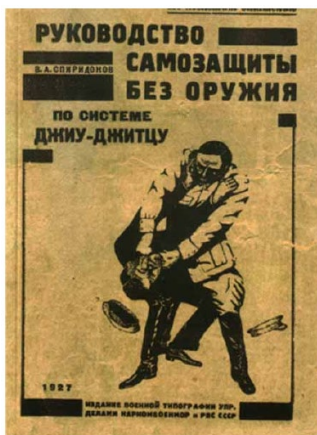
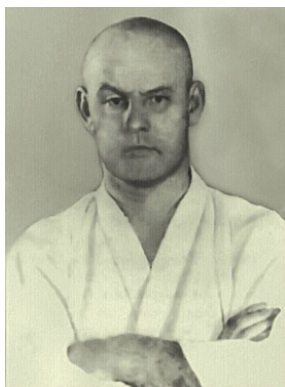


Фото 17. Обложка первой книги В.А. Спиридонова

Принципы, технику и методику обучения своей борьбе он описал в трех книгах: «Руководство самозащиты без оружия по системе джиу-джитсу» (1927) (фото 17), «Самозащита без оружия. Тренировка и состязания» (1928) и «Самозащита без оружия. Основы самозащиты. Тренировка. Методика изучения» (1933). В последней работе был представлен 20-часовой курс самозащиты для сотрудников

НКВД, тематика которого предполагала изучение 19 приемов джиу-джитсу. Это те технические действия, которые наиболее часто использовали оперативники во время исполнения своих служебных обязанностей.

В.А. Спиридонов впервые в мировой практике стал изучать и практику применения приемов. Сотрудники ВЧК¹ после задержания преступника заполняли анкеты, в которых указывали, каким приемом он был задержан.



**Фото 18. В.С. Ощепков
(1893–1937)**

«Дзюдоистскую линию» в систему физической подготовки милиционеров внес В.С. Ощепков (фото 18). После передачи японцам в 1905 году Южного Сахалина оставшийся к тому времени сиротой Василий Ощепков как японский подданный был отправлен на учебу в Японию. В семинарии при православной миссии города Киото, где он учился, преподавалось и дзюдо. Как лучший дзюдоист семинарии Василий был допущен к вступительным

испытаниям и принят в институт дзюдо Кодокан² в Токио. Он стал первым русским, получившим второй дан по дзюдо.

В 1929 году Ощепков стал преподавателем Государственного центрального института физической культуры. В этот период он анализирует различные прикладные национальные

¹ ВЧК при СНК РСФСР (Всероссийская чрезвычайная комиссия по борьбе с контрреволюцией и саботажем при Совете народных комиссаров РСФСР) была создана 7 (20) декабря 1917 года. Упразднена 6 февраля 1922 года с передачей полномочий ГПУ при НКВД РСФСР.

² Институт Кодокан (яп. *Ко-до-кан* – Дом изучения Пути) является руководящей организацией мира дзюдо. Институт Кодокан был основан Дзигоро Кано, создателем дзюдо, в 1882 году; находится в Токио в Японии. Также название «Кодокан» часто употребляется как сокращенная форма названия созданного Дзигоро Кано стиля «Кодокан дзюдо». Стиль «Кодокан дзюдо» представляет так называемое традиционное дзюдо.

системы борьбы и единоборства. На основе этого анализа, взяв за основу дзюдо, разрабатывает систему рукопашного боя и борьбы в одежде, применимую в боевой схватке.

Надо отметить, что приспособлением уже созданной или созданием универсальной системы, подходящей для сотрудников милиции, занимался не только В.С. Ощепков. Так, в 1928 году на Украине был издан перевод книги¹ Э. Рана² под названием «Самозащита без оружия (джиу-джитсу) и ее применение в целях обороны рабоче-крестьянской милицией УССР» (фото 20). А издательство НКВД РСФСР выпустило книгу И. Солоневича³ «Самооборона и нападение без оружия»⁴ (фото 19). В этой книге Солоневич предпринял попытку объединить отдельные приемы бокса, борьбы, джиу-джитсу в один комплекс, «преследующий чисто практические цели и приспособленный к условиям милицейско-розыскной службы»⁵.

Уникальную систему для сотрудников милиции создал Н. Ознобишин⁶. В 1930 году в издательстве НКВД СССР вышла его книга «Искусство рукопашного боя»⁷. Ключ его системы, описанной в этой книге, заключается в выделении дистанции как фактора, определяющего выбор наиболее эффективного средства противоборства. На дистанции 10–15 метров нет альтернативы револьверу, на дистанции непосредственного возможного физического столкновения эффективней всего наносить удары тростью или ногами, ближе – кулаком, стоя вплотную без обхвата, – приемы джиу-джитсу, в схватке и в положении лежа – применять приемы вольной борьбы.

¹ Sehe.: Die sichtbare Waffe (Jiu-Jitsu), Berlin, 1926.

² Ран Эрих (нем. Erich Rahn (1885–1973) – основатель немецкого направления джиу-джитсу и дзюдо. В 1906 году он создал первую в имперской Германии школу джиу-джитсу, расположенную в Берлине.

³ Иван Лукьянович Солоневич (1891–1953) – русский публицист, мыслитель, журналист и общественный деятель.

⁴ См.: Солоневич И. Самооборона и нападение без оружия. Элементарное руководство. М., 1928.

⁵ Там же. С. 4

⁶ Нил Николаевич Ознобишин (1892 – 1942) – русский артист цирка, литератор.

⁷ См.: Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. М., 2006.



Фото 19. Обложка перевода книги Э. Рана



Фото 20. Обложка книги И. Солоневича

Все подобные системы состоят в том или ином сочетании из двух больших разделов – приемов борьбы и ударов руками и ногами. Однако фактом является то, что все эти так называемые универсальные (комплексные единоборства) системы являются «новоделом», то есть явлением новейшей истории – конца XIX – начала XX века. А за всю прежнюю историю человечества до этого времени не дошло ни одного универсального единоборства, включающего в себя в качестве способов воздействия на противника и удары, и броски, болевые и удушающие приемы, хотя идея создания такой системы, казалось бы, с позиции нашего времени самоочевидна. А дело все в том, что жизненной, то есть практической, необходимости на протяжении всего исторического периода в этом не было никакой!

Борьба возникла с незапамятных времен, видимо, вместе с появлением самого человека. Фрагменты борцовских схваток изображены на древнейших наскальных рисунках, стенах гробниц и храмов (рис. 6, рис. 7).



Рис. 6. Наскальное изображение нубийской борьбы¹



Рис. 7. Фрагмент древнегреческого барельефа

Борьба вряд ли появилась как забава или зрелище – аналог современных спортивных видов единоборств, правила которых сводят к минимуму возникновение повреждений и травм. Изначально борьба – это один из способов ведения боя. К примеру, жесткий бросок на голову или удушение лишали противника сознания, болевыми приемами переламывали ему суставы, разрывали связки. Такие действия «в бою не на жизнь, а на смерть», бесспорно, приводили его в беспомощное состояние, лишая всякой возможности хоть как-то продолжать бой, однако эти действия лишь сопутствовали действиям с оружием.

Исторически очевидно то, что борцовские виды единоборств существовали всегда, а ударные виды единоборств все как один появились в XVI веке или чуть позже как развлечение и зрелище для аристократов или дворян, которым было запрещено носить оружие или выяснять с его помощью отношения, например, на дуэли.

¹ URL: <http://www.fseclub.com/vidy/small-nuba.shtml>



Рис. 8. Русский кулачный бой¹

Русский кулачный бой – способ выяснения отношений безоружных крестьян в России, а также потеха на праздничные дни (рис. 8).

Английский классический бокс (рис. 9) появился как зрелище, на котором на победителя, как на лошадь перед скачками, заключались пари. Бои шли без защиты на руки, что и ограничивало силу удара. Тактика английского классического бокса прямо противоположно отличалась от современной тактики. Бойцы от ударов не уклонялись, а подставлялись. Тот, кто разбивал руки, фактически терял возможность продолжать бой. В нем разрешались захваты и броски, поэтому поединки шли в коробке с песком и опилками – *бох*. Отсюда, собственно, и произошло название этого вида единоборства. Благородным искусством английских джентльменов оно стало намного позднее, когда появилась защита на руки (боксерские перчатки) и спортивные правила, основа которых составила правила современного спортивного бокса.

¹ URL: http://www.videodrak.ru/publ/stati/kulachnye_boi_v_rossii/38-1-0-3963;
<http://pixsar.livejournal.com/894872.html>



Рис. 9. Английский классический бокс¹

В начале XIX века из приемов насильственного «отъема» денег уличной шпаной из бедных кварталов у состоятельных парижан рождается сават² – система, в которой в равной мере используются руки и ноги, комбинируя элементы западного бокса и удары ногами (рис. 10). Само название этого ударного стиля происходит в одном значении от фр. *savate*, означающего «старый ботинок», в другом – дословно означает «оборванец, мелкий воришка, промышляющий разбоем».

¹ URL: <http://www.liveinternet.ru/users/treee46/rubric/4353453/>; https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cribb_vs_Molineaux_1811.jpg?uselang=ru; <http://kievgranit.com.ua/archives/5798>

² **Сават** (фр. *savate*; другие названия: *boxe française*, французский бокс, французский кикбоксинг и французская ножная борьба) – французское боевое искусство.

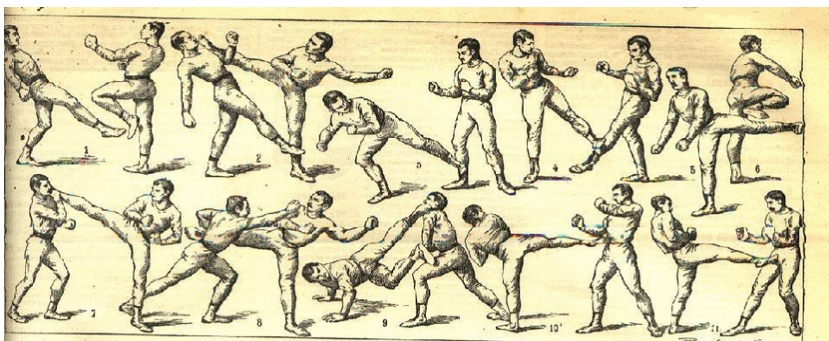


Рис. 10. Сават¹



Рис. 11. «Моряцкий сават»

По другой версии, в портовом городе Марселе моряки разработали стиль, включающий в себя, кроме ударов руками, высокие удары и «пощечины» ногами, которые позволяли бьющему для сохранения

равновесия на качающейся палубе использовать свободную руку – моряцкий сават (рис. 11).

Капоэйра² (фото 21) появилась в среде рабов, привезенных в Бразилию из португальских колоний: Анголы, Мозамбика, Гвинеи и Конго. В конце XVII – начале XVIII века чернокожие рабы, у которых не было оружия, выясняли отношения между собой в виде больше похожего на «танец в поддавки» единоборства, состоящего из характерных танцевальных ударов руками и ногами. Стиль отличается использованием низких положений, ударов ногами, подсечек, обилием акробатических элементов.

¹ URL: <http://baritsu-club.livejournal.com/3329.html>

² **Капоэйра** (порт. *Capoeira*, /ka.py'ej.rɐ/, более точная транслитерация с португальского – капуэйра) – бразильское национальное боевое искусство, сочетающее в себе элементы танца, акробатики, игры и сопровождающееся национальной бразильской музыкой.



Фото 21. Капозйра

Таким образом, системы, включающие удары руками и ногами, сложились среди народов или слоев населения, которые по разным причинам не имели возможности владеть оружием и которые в забаве или зрелище просто не нуждались. Воину такая техника ударов руками и ногами также не нужна. Наносить удары голыми руками по человеку в доспехах, даже самых легких, неэффективно, а в отношении вооруженного – смертельно опасно. Воину с холодным оружием в руках бить противника рукой бессмысленно. Ему, несомненно, гораздо действеннее ударить палицей, копьем, мечом или кинжалом. Но как только расстояние между ним и противником сокращалось на менее половины длины руки с оружием, эффективность ударов сходилась на нет, а в плотном соприкосновении оружие и во все практически становилось бесполезным. Для того чтобы снова использовать преимущественные факторы оружия, необходимого для нанесения эффективных ударов, расстояние до противника нужно было восстановить. Для этого его бросали (сваливали) на землю.

Такая логика течения боя характерно просматривается и в современных поединках боксеров. Они наносят друг другу сильные удары, но только до тех пор, пока между ними есть хоть какое-то расстояние. После 5-6 ударов они, как правило, входят в клинч¹, и бой принимает «вязкий» характер борьбы в обоюдном захвате. Для того чтобы снова наносить удары, боксеры расходятся на расстояние удара сами или их вынуждает сделать это судья.

Однако в реальном бою, а не в спортивном поединке, судьи нет, бой не закончится, поэтому изначально борьба – составляющая часть ведения вооруженной борьбы. Бросив противника на землю, воин получал время, позволяющее ему восстановить необходимое расстояние для нанесения решающего удара копьем или мечом, причем по противнику, находящемуся в крайне уязвимом положении на земле, лишенному возможности эффективно двигаться и защищаться.

Таким образом, борьба в захвате – это часть боя вооруженного человека, которому нет необходимости бить противника рукой.

А все универсальные системы возникли «на продажу» – для развлечения состоятельных людей в конце XIX века. Начало этому процессу положили самураи, лишенные своих сословных привилегий и права носить меч. Многие из них уехали из Японии в Европу и США, где стали зарабатывать себе на хлеб, преподавая джиу-джитсу. Для расширения «ассортимента услуг» в клубах они стали преподавать и бокс, и французскую борьбу. И наоборот, борцы и боксеры стали осваивать новомодные приемы джиу-джитсу и «лепить» из них свои системы для нужд праздной публики: развлечения, самозащиты, зрелища. Собственно, такими эклектичными и нежизнеспособными системами были система, которую придумал для петербургских полицейских атлет и борец И.В. Лебедев (см. выше), а еще раньше (в 90-х г. XIX в.) система, которой пытался, видимо, в коммерческих целях, заинтересовать полицию борец французской борьбы В.А. Пытлясинский.

¹ **Клинч** (англ. *clinch*) – защитные действия в боксе, сковывание атакующих действий противника, «связывание» его рук.

В рамках этой тенденции разрабатывались, а потом приспособивались к задачам подготовки сотрудников милиции и первые отечественные системы «вольной борьбы в одежде».

В 1930 году В.С. Ощепков провел показательные выступления созданной им системы на Высших курсах усовершенствования старшего начальствующего состава административно-милицейского аппарата (ныне Академия управления МВД России) и после этого был приглашен для преподавания курса рукопашного боя.

В 1934 году В.С. Ощепков организует секцию в только что построенном Дворце спорта Авиахима, которую в 1935 году передает своему ученику, практиканту из Института физической культуры А.А. Харлампиеву (фото 22).



Фото 22.
А.А. Харлампиев
(1906–1979)

В 1938 году состоялись первый сбор тренеров борьбы в одежде и всесоюзная конференция. На этой конференции А.А. Харлампиев выступил с двумя докладами: «Основы советской борьбы вольного стиля» и «О систематике советской борьбы вольного стиля». Эти материалы стали теоретической основой нового спортивного вида борьбы – борьбы вольного стиля. Приказ от 16 ноября 1938 года № 633 Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта «О развитии борьбы вольного стиля» документально засвидетель-

ствовал его рождение. Таким образом, этот вид борьбы был официально признан в СССР как вид спорта, имеющий важное оборонное значение.

В 1947 году на Втором Всесоюзном сборе тренеров борьбы вольного стиля этот вид борьбы было решено назвать «самбо». Однако все же первым в печатном издании аббревиатуру САМБО еще в 1940 году употребил в своем учебном пособии

для школ НКВД¹ ученик В.А. Спиридонова и В.С. Ощепкова В.П. Волков (фото 23). Он употреблял эту аббревиатуру в значении САМОзащита БЕЗ Оружия. Однако еще на Первой Всесоюзной конференции тренеров аббревиатура САМБО в отношении вольной борьбы в одежде и самозащиты понималась А.А. Харлампиевым как система взаимодействия САМОзащиты и БОрьбы.

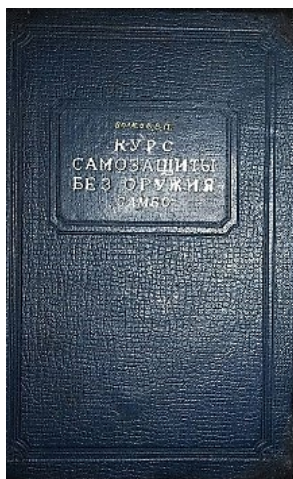


Фото 23. Обложка учебного пособия для школ НКВД В.П. Волкова (1940)

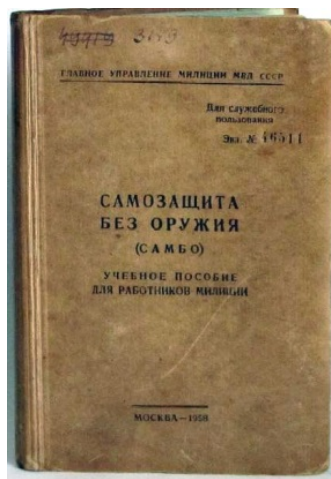


Фото 24. Обложка учебного пособия А.А. Харлампиева для сотрудников милиции (1958)

А.А. Харлампиев считал, что поиски универсальной системы только в области прикладных систем самозащиты ни к чему не приведут. Для этого нужен фундамент, и этим фундаментом должна быть борьба спортивная. В 1958 году А.А. Харлампиев подготовил учебное пособие, в котором наряду с приемами борьбы из спортивного раздела «самбо» описал приемы борьбы для сотрудников милиции (фото 24).

¹ См.: Волков В.П. Курс самозащиты без оружия «Самбо»: учебное пособие для школ НКВД. М., 1940.



Фото 25.
В.П. Вдовиченко
(1948–2007)

видов прикладных и спортивных единоборств, а совсем наоборот, от модели оперативно-служебной деятельности, связанной с применением сотрудниками органов внутренних дел физической силы (см. § 3.2 этой монографии), специальных приемов и средств физического воздействия, огнестрельного оружия. Новые концептуальные подходы к формированию этой модели были сформулированы и развивались в трудах В. П. Вдовиченко (фото 25) и В. Г. Колюхова (фото 26).

Основой формирования нового представления о применении сотрудниками органов

Самбо «в редакции» А.А. Харлампиева составляло основу служебно-прикладной физической подготовки сотрудников милиции России практически до самого конца XX века.

С начала 90-х годов XX века в понимании сути служебно-прикладной физической подготовки сотрудников милиции произошли кардинальные изменения. Ее стали рассматривать как систему, порождающий базис которой должен формироваться не «от техники», то есть объединения различных



Фото 26.
В.Г. Колюхов
(1950–2008)

внутренних дел силы стало широкое статистическое изучение реальной практики применения ими физической силы¹.

Они пришли к пониманию, что применение физической силы сотрудниками – это крайнее средство, это не форма борьбы (противоборства) с людьми. Главной целью физического воздействия сотрудников на граждан является вынужденная необходимость заставить их подчиниться законным требованиям, принудить к выполнению необходимых действий.

Новая концепция общей и служебно-прикладной физической подготовки сотрудников впервые нашла свое отражение в новой редакции Наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации² и последующих документах.

¹ См.: Колюхов В.Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие. М., 2006.

² *О внесении изменений и дополнений в Наставление по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел, утвержденное приказом МВД России от 29 июля 1996 г. № 412: приказ МВД России от 15 мая 2001 г. № 510 // Бюллетень текущего законодательства. 2001. № 2.*

Глава 3. Концептуальная модель применения сотрудниками полиции физической силы

§ 3.1. Правовое регулирование применения сотрудниками полиции силы

Применение сотрудниками полиции силы, когда возникает такая обоснованная необходимость, выступает как крайняя мера, на которую идет государство в отношении своих граждан. Одним из важных международных стандартов, устанавливающих принципы правомерного применения силы должностными лицами, осуществляющими полицейские функции, выступает Кодекс поведения должностных лиц по поддержанию правопорядка¹ (англ. *Code of Conduct for Law Enforcement Officials*). Это нормативный правовой акт международного уровня, принятый 17 декабря 1979 года Резолюцией 34/169 на 106 пленарном заседании Генеральной Ассамблеи ООН.

В нем указывается, что должностные лица по поддержанию правопорядка могут применять силу только в случае крайней необходимости и в той мере, в какой это требуется для выполнения их обязанностей. Положения этого Кодекса нашли свое отражение и в Федеральном законе «О полиции»² (далее – Закон о полиции). Сотруднику полиции (ст. 5 п. 3 Закона о полиции) запрещается прибегать к пыткам, насилию, другому жестокому или унижающему человеческое достоинство обращению. Сотрудник полиции обязан пресекать действия, которыми гражданину умышленно причиняются боль, физическое страдание.

Действуя как представитель власти, сотрудник полиции не ограничен в правах, предоставленных ему законом как лю-

¹ Международная защита прав и свобод человека: сборник документов. М., 1990. С. 319–325.

² *О полиции*: федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ // Собрание законодательства РФ. 2011. № 7, ст. 900.

бому физическому лицу. На него в полной мере распространяются положения Уголовного кодекса Российской Федерации об обстоятельствах, исключающих преступность деяния.

Полиция имеет право применять физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие только в случаях и порядке, предусмотренных Законом о полиции.

«Физической силой в соответствии с Законом о полиции следует считать предпринимаемые в законных целях и не сопровождающиеся применением специальных средств и огнестрельного оружия физические действия сотрудника полиции, направленные против отдельных граждан либо имущества и состоящие в ограничении телесной неприкосновенности этих граждан, свободы их действий, передвижения или распоряжения какими-либо предметами, а также в повреждении или временном изъятии принадлежащего кому-либо имущества»¹.

В главе 5 Закона о полиции раскрываются правовые основания применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. В статье 18 этой главы указывается, что сотрудник полиции имеет право на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия лично или в составе подразделения (группы) в случаях и порядке, предусмотренных федеральными конституционными законами, настоящим Федеральным законом и другими федеральными законами.

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

¹ Соловей Ю.П. Правовое регулирование применения сотрудниками полиции физической силы // Административное право и процесс. 2012. № 7.

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

Сотрудник полиции (ст. 9 Закона о полиции) перед применением физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия обязан сообщить лицам, в отношении которых предполагается применение физической силы, специальных средств, о том, что он является сотрудником полиции, предупредить их о своем намерении и предоставить им возможность и время для выполнения его законных требований. В случае применения физической силы, специальных средств в составе подразделения (группы) указанное предупреждение делает один из сотрудников полиции, входящих в подразделение (группу).

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

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

Сотрудник полиции (ст. 20 Закона о полиции) имеет право лично или в составе подразделения (группы) применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, если несиловые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей, в следующих случаях:

- 1) для пресечения преступлений и административных правонарушений;
- 2) для доставления в служебное помещение территориального органа или подразделения полиции в помещение муници-

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

3) для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции.

Здесь под боевыми приемами борьбы понимаются способы применения физической силы, описанные в соответствующем разделе Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (§ 7.1).

Сотрудник полиции имеет право применять физическую силу во всех случаях, когда Законом о полиции разрешено применение специальных средств или огнестрельного оружия.

В статье 21 Закона о полиции раскрываются правовые основания применения сотрудниками полиции специальных средств (таблица 5).

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

В статье 22 Закона о полиции рассматриваются запреты и ограничения, связанные с применением специальных средств. Так, сотруднику полиции запрещается применять специальные средства:

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

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

Таблица 5

**Основания применения сотрудниками полиции
специальных средств**

Случаи	Палка специальная	Средства ограничения подвижности	Специальные газовые смеси	Электрошоко- вые устройства
1	2	3	4	5
Защита охраняемых объектов, блокирование движения групп граждан	Да	Нет	Нет	Нет
Доставление в полицию, конвоирование и охрана задержанных и заключенных	Нет	Да	Нет	Нет
Отражение нападения на гражданина или сотрудника полиции. Пресечение преступления или административного правонарушения. Задержание лица, которое может оказать вооруженное сопротивление. Освобождение насильственно удерживаемых лиц, захваченных зданий и помещений. Пресечение массовых беспорядков и иных противоправных действий, нарушающих движение транспорта	Да	Нет	Да	Да
Пресечение сопротивления, оказываемого сотруднику полиции. По основаниям применения оружия	Да	Да	Да	Да

Не допускается нанесение человеку ударов палкой специальной по голове, шее, ключичной области, животу, половым органам, в область проекции сердца. Кроме этих случаев, недопустимо нанесение ударов палкой несколько раз по одному и тому же месту.

§ 3.2. Общая характеристика условий и факторов, характера применения сотрудниками полиции силы

Итак, сущность применения сотрудниками полиции физической силы (см. § 1.3) заключается в правомерном преодолении неповиновения, сопротивления; принуждении силой повиноваться, подчиниться.

В этом параграфе описывается модель применения сотрудниками полиции физической силы, включающая в себя наиболее общие тактические аспекты и стороны этой деятельности.

Каждая ситуация применения силы уникальна. Однако все же главные аспекты этих ситуаций с необходимой и достаточной полнотой могут быть представлены упрощенно в схематичном виде. Архитектура этого представления состоит из трех блоков (рис. 12).

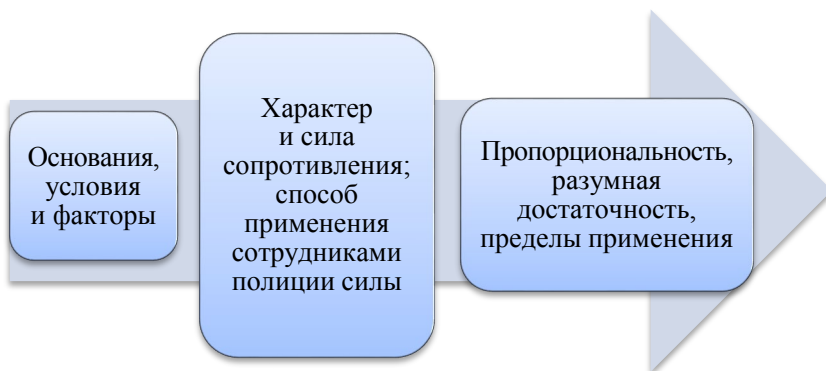


Рис. 12. Блочная модель применения силы

Первый блок охватывает аспекты, связанные с возникновением условий и факторов применения силы. К ним относятся правовая оценка противоправного деяния, тяжести совершенного правонарушения (или преступления), наличная информация о личности правонарушителя (преступника), его криминальном прошлом, а также некоторые существующие условия, которые, собственно, и определяют реальную возможность, а вслед за этим и решение сотрудника полиции о применении силы (рис. 13).



Рис. 13. Условия и факторы, порождающие применение силы

Этих условий два. Первое условие – это очевидные физические способности лица, в отношении которого возникли основания применения физической силы, оказать сопротивление определенного характера, опасности и силы. Оценка этой способности складывается с учетом его пола, возраста, внешних

физических данных, признаков или информации о криминальном опыте, психического состояния (например, опьянения, эмоционального возбуждения).

Однако такая внешняя оценка носит предположительный характер. К примеру, безоружный, кажущийся хилым и слабым подросток не представляет такой же явной угрозы, как агрессивно настроенный разрисованный наколками с ножом в руках крепыш, однако даже безобидный на первый взгляд подозреваемый может повести себя самым непредсказуемым образом.

Второе условие – это объективные ситуативные обстоятельства, обуславливающие возможность осуществить сопротивление (противодействие, нападение) определенного характера и силы. К таким условиям относятся, прежде всего, расстояние до подозреваемого, его положение, степень физической готовности к сопротивлению, наличие оружия или предметов, которые могут быть использованы в его качестве.

Характеризуя степень физической готовности подозреваемого к противодействию, различают, прежде всего, естественную и боевую стойки (рис. 14).

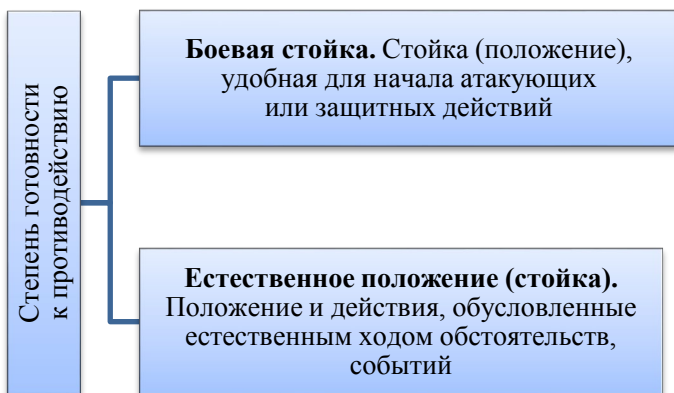


Рис. 14. Степень готовности к противодействию

Под естественностью стойки понимается в целом очевидная непринужденность позы, положения подозреваемого.

В этом положении его действия обусловлены самим естественным ходом обстоятельств, событий и не носят угрожающего характера.

Заложенные за спину или перед собой руки с захватом запястья или руки, сложенные на груди, как бы обхватывая себя за плечи, – все эти позы свидетельствуют о попытке сдерживать агрессию (фото 27).



Фото 27. Агрессивные стойки¹



Фото 28. Боевая стойка

Принятие боевой стойки выказывает самоочевидную реальную угрозу физического нападения. Внешне (фото 28) – это стойка с широко расставленными ногами чуть приседая (как бы «врастая в землю»), закрывая руками уязвимые части тела, с выставленной вперед головой, подставляя лоб, сжатые кулаки.

Второй блок модели применения сотрудниками полиции силы включает в себя описание характера силы сопротивления (противодействия) действиям сотрудника полиции, а также описание тех

¹ См.: *Иванов А.* Реальная драка. Школа улиц и подворотен. – СПб.: Питер, 2010. – 200 с.

средств, которые он применяет для преодоления сопротивления и принуждения к выполнению своих законных требований.

По силе различают 6 уровней сопротивления (рис. 15).



Рис. 15. Сила сопротивления

Характеристика силы сопротивления

Уровень силы сопротивления	Тип силы сопротивления	Характер сопротивления
VI	Вооруженное и (или) групповое нападение	Угроза, сопротивление или нападение в одиночку или в составе группы с использованием оружия любой конструкции, специальных средств или предметов, веществ и механизмов, которые действительно могут причинить тяжкий вред здоровью, смерть. Попытка завладеть оружием сотрудника полиции
V	Активное противодействие	Отгалкивание. Нанесение ударов руками и ногами. Борьба во взаимном захвате
IV	Противодействие защищаясь	Сковывание рук сотрудника полиции захватами и обхватами
III	Активное сопротивление	Воспрепятствование попытке сотрудника полиции установить физический контакт, перемещаясь, не давая приблизиться, активно вырываясь из его рук, приседая, падая, группируясь в положении лежа, удерживаясь захватом за окружающие предметы, других людей, образуя «цепь»
II	Пассивное неповиновение	Нежелание двигаться, изменять положение, действовать. В ответ на силовое воздействие сотрудника полиции сопротивление собственным весом и мышечным напряжением
I	Игнорирование	Пренебрежение, отсутствие должного внимания к обращению сотрудника полиции, невыполнение его устных требований, команд, указаний

Первые четыре уровня сопротивления оказываются в ответ на действия сотрудника полиции, применяющего силу. В остальных случаях сопротивление может осуществляться и в форме противодействия, нападения. Подробная характеристика уровней силы сопротивления раскрыта выше (таблица 6).

Для того чтобы преодолеть неповиновение, сопротивление своим законным требованиям, принудить силой повиноваться, подчиниться, сотрудники полиции могут использовать широкий набор средств принуждения (рис. 16).



Рис. 16. Средства принуждения

Третий блок модели применения сотрудниками полиции силы включает в себя характеристику разумной достаточности пропорционального применения средств и методов физической силы в отношении силы сопротивления (рис. 17).

Физическое понуждение к определенному действию не предполагает в действиях сотрудника полиции приложения существенного физического усилия или сложного действия – приема. Это прикосновение, несильные толчки, вынуждающие двигаться в определенном направлении либо, наоборот, остановиться, изменить направление движения или положение, физический контроль определенного положения, например:

- фиксация задержанного в определенном положении (фото 29);
- давление ладонью на плечо, вынуждающее человека сесть;
- захват за плечо, понуждающий, к примеру, водителя выйти из автомобиля;
- сопровождение, находясь сбоку-сзади с физическим контролем захватом за плечо сзади (фото 29).



Фиксация положения



Понуждение к движению

Фото 29. Физическое понуждение к действию (бездействию)

Игнорирование	Пассивное неповиновение	Активное сопротивление	Противодействие защищаясь	Активное сопротивление	Вооруженное нападение
Разъяснение, указание, требование, что-либо сделать (или не делать), выполнить					
Физическое понуждение к действию					
		Силовое преодоление бездействия			
			Применение приемов специального физического воздействия		
			Физическое воздействие с применением специальных средств		
					Огнестрельное оружие

Рис. 17. Модель пропорционального применения физической силы

Силовое преодоление бездействия – более жесткая форма физического воздействия. По своей физической сути это пере-силивание, то есть в ответ на силу осуществление более сильного физического воздействия. Оно применяется в случаях пассивного неповиновения – отказа, нежелания двигаться, изменить положение, действовать, – то есть в тех случаях, когда слабого физического понуждения к определенному действию оказывается недостаточно (фото 30).



Переноска



Силовое сопровождение

Фото 30. Силовое преодоление бездействия

В случае активного сопротивления пропорциональным силе этого сопротивления является применение *специальных приемов физического воздействия* – в узком значении *боевых приемов борьбы*. Это в своей основе приемы захвата и сковывания руки подозреваемого в определенных положениях. В силу

умеренного болевого воздействия и (или) ограничения подвижности эти приемы физически лишают сопротивляющегося действовать по своей воле и фактически физически вынуждают его подчиниться действиям сотрудника полиции (фото 31).



Фото 31. Специальные приемы физического воздействия

В случае активного противодействия правонарушителя, то есть решительного наступательного воздействия на сотрудника полиции, отталкивания, вступления с сотрудником полиции в схватку, нанесения по нему ударов руками и ногами, они пропорционально имеют право применять боевые приемы борьбы со специальными средствами (фото 32), специальные средства ограничения подвижности.



Фото 32. Применение специальных средств

Крайне опасным для здоровья и жизни сотрудников является вооруженное и групповое нападение на них. В этих случаях сотрудники могут применять оружие, специальные и любые подручные средства.

§ 3.3. Практика применения сотрудниками полиции силы

«Полицию чаще всего связывают с имеющимся у нее снаряжением, которое позволяет ей применять силу, особенно с наручниками, полицейскими дубинками и огнестрельным оружием. Однако по большей части работа полиции не предполагает применения силы. Лишь в некоторых случаях при исполнении определенных функций возникает обоснованная необходимость применения силы либо угрозы ее применения для достижения законной цели деятельности полиции. В числе таких ситуаций – арест, предотвращение преступлений и контроль инцидентов, связанных с нарушением общественного порядка»¹.

Оценивая масштаб применения сотрудниками полиции силы, важно представлять себе, что вообще случаи применения ими силы в сравнении с общим количеством случаев выполнения возложенных на них законом прав и обязанностей, то есть количество случаев, в которых сотрудники полиции вынуждены в той или иной форме физически ограничивать свободу граждан, – явление нечастое.

В России исследование практики применения сотрудниками органов внутренних дел физической силы предпринималось неоднократно: П. П. Михеев (1987²); ГУК МВД РФ

¹ См.: *Оссе А.* Принципы деятельности полиции. Методическое пособие по правам человека. Амстердам, 2006. С. 131. URL: <http://www.amnesty.org.ru>

² См.: *Михеев П.П.* Физическая подготовка сотрудников милиции с применением специальных и подручных средств. Брянск, 1987.

(1998¹); В.П. Вдовиченко, С.В. Кузнецов, В.Г. Колюхов (2000²); Б.В. Иванов (2006³); В.М. Гуралев (2008⁴).

Такие исследования проводились и за рубежом. Показательные в этом отношении исследования были проведены в США и Канаде. В США оно⁵ осуществлялось на протяжении 5 лет в округах Ориндж и Орландо (Флорида) (Central Florida: the Orange County Sheriff's Office (OCSO) and the Orlando Police Department (OPD)). В округе Орландо проживает 1,04 млн человек; а в течение года этот округ посещает более 47 млн туристов. В округе Ориндж – 680 687 человек. И за все это время было зафиксировано всего 4303 случая, когда для принуждения граждан была применена сила.

Исследование в Канаде⁶ было проведено в течение 2 лет на базе полицейского управления города Калгари, в котором проживает около 1 млн жителей. За это время было задокументировано 827 022 случая принуждения граждан к выполнению требований сотрудников полиции. И только в 562 случаях, что составляет 0,07%, сотрудники полиции были вынуждены применить силу; в 37 719 случаев ареста – 4,6% – применять силу пришлось только в 1,5% случаев.

¹ См.: Информационно-аналитический обзор. М., 1998.

² См.: *Колюхов В.Г.* Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие. М., 2006.

³ См.: *Иванов Б.В.* Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел: нападения на сотрудников ОВД. Случаи ранений и гибели: аналитический обзор. Челябинск, 2006.

⁴ См.: *Гуралев В.М.* К проблеме эффективного использования боевых приемов борьбы сотрудниками ОВД // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. Иркутск, 2008.

⁵ See.: *Mesloh C.; Henych M., Wolf R.* Less Lethal Weapon Effectiveness, Use of Force, and Sus-pect & Officer Injuries: A Five-Year Analysis. 2008. URL: <http://www.ncjrs.gov/pdffiles1/nij/grants/224081.pdf>

⁶ See.: *Butler C., Hall C.* Public – Police Interaction and its Relation to Arrest and Use of Force By Police and Resulting Injuries to Subjects and Officers; A Description of Risk in One Major Cana-dian Urban City, 2008. С. 1. URL: www.nletc.com/files/Calgary-Police-Study.pdf

В 93,6% (из 526 случаев) сила применялась в отношении мужчин.

В 88,1% случаев лица, в отношении которых применялось в той или иной степени физическое воздействие, находились в состоянии измененного сознания под действием психоактивных веществ или в состоянии аффекта (таблица 7).

Таблица 7

**Психозоциональное состояние лиц,
оказавших сопротивление**

№	Психозоциональное состояние	Количество случаев	% отношение
1	В состоянии алкогольного опьянения	238	42,3%
2	В состоянии наркотического опьянения	110	19,6%
3	В состоянии наркотического и алкогольного опьянения	96	17,1%
4	Нормальное	67	11,9%
5	Эмоциональное возбуждение (нервное расстройство)	51	9,1%
	Всего случаев	526	100,0%

Алкоголизм, наркомания и токсикомания и в современной России в социальном, личностном, а также в медицинском и правоохранительном аспектах давно представляют большую и серьезную проблему. Так, 80% преступлений на бытовой почве совершается в состоянии алкогольного опьянения. Большое количество тяжких уголовных преступлений в России совершается лицами, находящимися в состоянии алкогольного

или наркотического опьянения (таблица 8). В таблице¹ показано количество выявленных лиц, совершивших преступления в состоянии опьянения, и отношение в процентах к общему количеству выявленных лиц, совершивших преступления.

Таблица 8

**Динамика преступности в состоянии
алкогольного и наркотического опьянения²**

Выявлено лиц, совершивших преступления	Годы			
	2016	2017	2018	Октябрь 2019
В состоянии алкогольного опьянения	395 299 (38,9%)	352 062 (36,4%)	326 269 (35,0%)	253 363 (33,9%)
В состоянии наркотического опьянения	25 969 (2,6%)	21 370 (2,2%)	11 998 (1,3%)	7 187 (1,0%)

По данным В.П. Вдовиченко и С.В. Кузнецова (2000), в 56,8% случаев сопротивление носит ненасильственный характер (I–III уровни силы сопротивления; таблица 6).

Более законопослушные граждане США оказывают сопротивление ненасильственного характера в 72,3% случаев (рис. 18).

¹URL: <http://narkolog-24.ru/alkogolizm-prestupleniya>

²URL: <http://crimestat.ru>

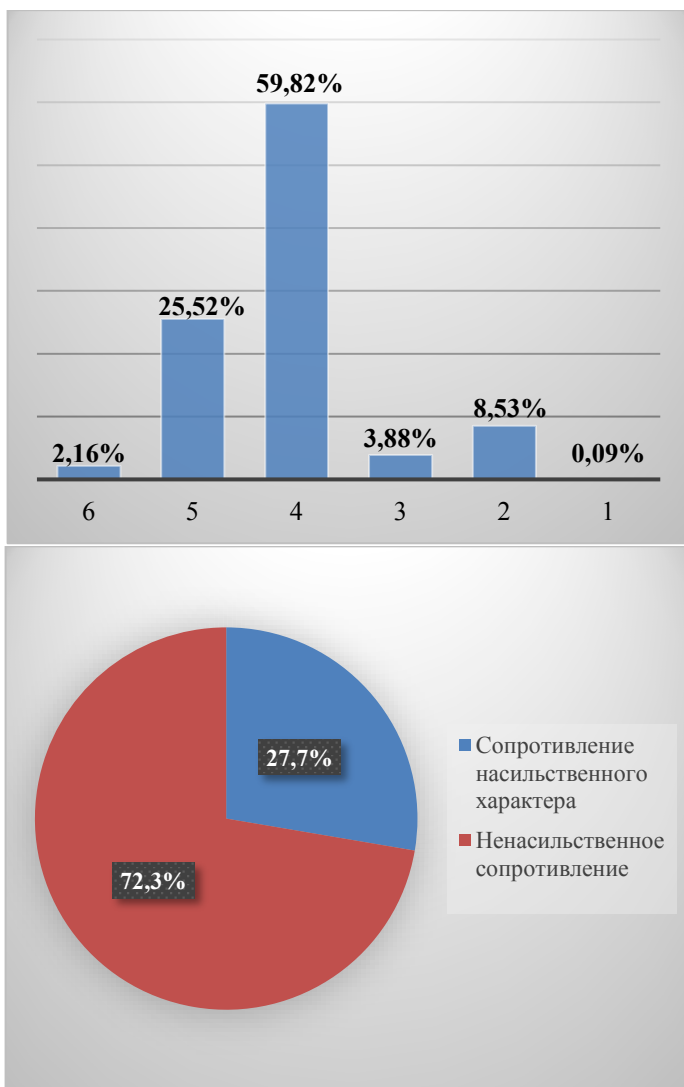


Рис. 18. Распределение случаев сопротивления по уровням (в%) (Mesloh С., Henych M., Wolf R., 2008)

Характерной, как в отечественных (рис. 19), так и в зарубежных исследованиях представляется, картина способов оказываемого сопротивления (рис. 20).



Рис. 19. Относительные приоритеты частот характера сопротивления (В.П. Вдовиченко, С.В. Кузнецов, 2000)



Рис. 20. Распределение частот (в %) характера сопротивления (С. Mesloh, М. Henych, R. Wolf, 2008)

В исследовании С. Mesloh, М. Henych, R. Wolf (2008) было показано, что первоначальным физическим воздействием со стороны сотрудников полиции сопротивление пресекается чуть более в половине случаев – 55,6%. В следующей (второй) фазе сопротивление прекратилось еще в 29,3% случаев, то есть после повторного применения силы сопротивление было пресечено в 84,9% случаев. В третьей фазе – еще в 15% случаев. Таким образом, в 99,9% случаев сопротивление преодолевается в трех фазах применения мер насильственного воздействия (рис. 21). В остальных случаях подозреваемые все же скрывались бегством.

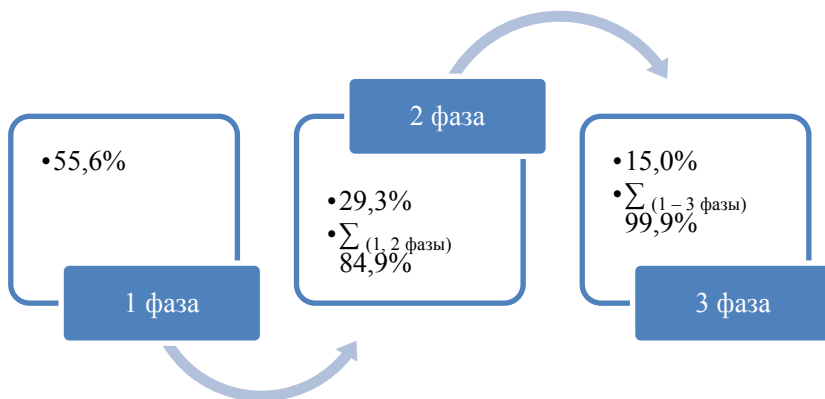


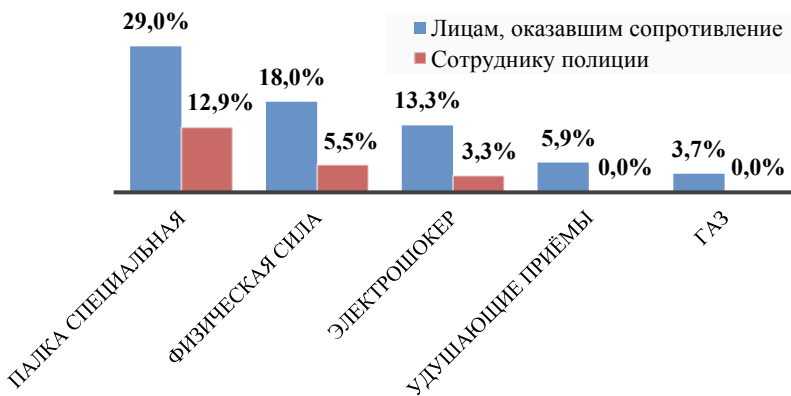
Рис. 21. Количество подозреваемых подчиненных в случаях одно-, дву-, трехкратного применения силы (С. Mesloh, М. Henych, R. Wolf, 2008)

Наименее травмоопасными как для правонарушителя, так и для самого сотрудника полиции выступают неконтактные средства воздействия с применением электрошокера и специальных газовых смесей. Действительно, непосредственно контактные способы физического воздействия связаны с большим риском причинения вреда как лицам, оказавшим сотруднику полиции сопротивление, так и самому полицейскому (рис. 22).

Таблица 9

**Статистика причинения вреда лицам,
оказавшим сопротивление, и сотрудникам полиции
при применении мер насильственного воздействия
(С. Butler, С. Hall, 2008)**

№	Средства	Причинение вреда (в %)	
		лицам, оказавшим сопротивление	сотруднику полиции
1	Палка специальная	29,0%	12,9%
2	Физическая сила	18,0%	5,5%
3	Электрошокер	13,3%	3,3%
4	Удушающие приёмы	5,9%	0,0%
5	Газ	3,7%	0,0%



**Рис. 22. Статистика причинения вреда лицам,
оказавшим сопротивление, и сотрудникам полиции
при применении мер насильственного воздействия
(Butler С., Hall С., 2008)**

Более детальная статистика причинения вреда сторонам в результате различных форм применения силы приведена ниже (таблицы 10, 11).

Таблица 10

Тяжесть причинения вреда лицам, оказавшим сопротивление при применении сотрудниками полиции физической силы и специальных средств (Butler С., Hall С., 2008)

Тяжесть причинного вреда здоровью	Электрошокер		Физическая сила		Палка специальная		Газ		Удушающие приемы	
	Число	Процент	Число	Процент	Число	Процент	Число	Процент	Число	Процент
Нет ущерба	121	44,6%	71	32,9%	12	38,7%	22	81,5%	9	52,9%
Незначительный	115	42,4%	106	49,1%	10	32,3%	4	14,8%	7	41,2%
Легкий (требуется амбулаторное лечение)	32	11,9%	30	13,9%	8	25,8%	1	3,7%	1	5,9%
Серьезный (госпитализация)	3	1,1%	9	4,1%	1	3,2%	0	0%	0	0%
Полная стойкая утрата трудоспособности (летальный исход)	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%

Таблица 11

Тяжесть причинения вреда сотрудникам полиции, применявшим физическую силу и специальные средства, лицами, оказавшими им сопротивление (С. Butler, С. Hall, 2008)

Тяжесть причиненного вреда здоровью	Электрошокер		Физическая сила		Палка специальная		Газ		Удушающие приемы	
	Число	Процент	Число	Процент	Число	Процент	Число	Процент	Число	Процент
Нет ущерба	226	83,4%	168	77,8%	22	71,0%	24	88,9%	13	76,5%
Незначительный	36	13,3%	36	16,7%	5	16,1%	3	11,1%	4	23,5%
Легкий (требуется амбулаторное лечение)	6	2,2%	10	4,5%	4	12,9%	0	0%	0	0%
Серьезный (госпитализация)	3	1,1%	2	1,0%	0	0%	0	0%	0	0%
Полная стойкая утрата трудоспособности (летальный исход)	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%

Глава 4. Организация физической подготовки в органах внутренних дел

§ 4.1. Нормативно-правовое обеспечение физической подготовки

«Сотрудники полиции обязаны проходить специальную подготовку, а также периодическую проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия» (п. 4 ст. 18 гл. 5 Закона о полиции).

Содержание и организация этой подготовки (и проверки) основывается на общенациональных концепциях развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, охраны здоровья населения Российской Федерации, Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»¹ и осуществляется в соответствии с приказами Министра внутренних дел Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации»² и «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»³.

¹ *О физической культуре и спорте в Российской Федерации*: федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ // Российская газета. 2007. 8 декабря.

² *Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации*: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 // URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71877330/> (Дата последнего обращения: 14.01.2020 г.).

³ *Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации*: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (Дата последнего обращения: 14.01.2020 г.).

Материально-техническое обеспечение физической подготовки органов внутренних дел спортивным имуществом, инвентарем и оборудованием происходит по нормам снабжения органов внутренних дел, воинских частей внутренних войск и образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации¹.

Организация массовой физкультурно-спортивной работы с сотрудниками МВД России осуществляется в соответствии с Уставом Всероссийского физкультурно-спортивного общества (ВФСО) «Динамо»².

§ 4.2. Общие положения организации физической подготовки

Целью физической подготовки сотрудников органов внутренних дел является формирование у них физической готовности к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

Эта цель достигается решением трех задач:

¹ *Об утверждении некоторых норм снабжения органов внутренних дел, воинских частей внутренних войск и образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации (вместе с Правилами применения некоторых норм снабжения органов внутренних дел, воинских частей внутренних войск, образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации):* приказ МВД России от 22 ноября 2003 г. № 905 // URL: <https://base.garant.ru/71763444/> (Дата последнего обращения: 14.01.2020 г.).

² *Устав общественного объединения «Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо»:* утвержден постановлением XVII внеочередной Всероссийской конференции Общественно-государственного объединения «Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо»» от 10 июля 2014 года // URL: <http://www.dynamo.su/about/documents> (Дата последнего обращения: 14.01.2020 г.).

– развитие и поддержание на должном уровне профессионально важных качеств, необходимых для успешного выполнения оперативно-служебных задач;

– формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы;

– поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности¹.

«Граждане, впервые принятые на службу в органы внутренних дел, до самостоятельного выполнения служебных обязанностей (за исключением выполнения служебных обязанностей по должности курсанта) проходят профессиональное обучение по образовательным программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский» в целях приобретения ими основных профессиональных знаний, умений, навыков и компетенции, необходимых для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия»².

Поддержание и совершенствование физических качеств, а также двигательных умений и навыков сотрудников в период их оперативно-служебной деятельности осуществляются на занятиях по профессиональной служебной и физической подготовке.

¹ См.: ст. 3 *Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации*: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (Дата последнего обращения: 14.01.2020 г.).

² См.: ст. 10 *Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации*: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 // URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71877330/> (Дата последнего обращения: 14.01.2020 г.).

«Учебный период профессиональной служебной и физической подготовки начинается в подразделениях органов, организаций, подразделений МВД России 1 февраля и завершается 25 декабря, а в образовательных организациях высшего образования МВД России, суворовских военных училищах и кадетском корпусе – 1 сентября и завершается 25 июля¹».

«Для организации и проведения занятий по профессиональной служебной и физической подготовке создаются учебные группы ...»².

«Руководители учебных групп назначаются из числа руководителей (начальников) подразделений органов, организаций, подразделений МВД России»³. «Руководители учебных групп организуют и обеспечивают обучение и подготовку сотрудников, лично проводят занятия по <...> физической подготовке, осуществляют контроль посещаемости занятий, проверку уровня профессиональных знаний, умений и навыков сотрудников, ведут планирующую, учетно-отчетную документацию по <...> физической подготовке»⁴.

«Для проведения отдельных занятий по <...> физической подготовке в зависимости от специфики изучаемой тематики привлекаются сотрудники соответствующей квалификации <...>»⁵. К таким относятся сотрудники, хорошо знающие содержание общей и служебно-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и имеющие опыт эффективной организации урочных форм занятий по физической подготовке. Как правило, такой опыт приобретается в рамках специального профессионального образования по специальностям в сфере физической культуры и спорта, на курсах повышения квалификации инспекторского состава по профессиональной

¹ См.: ст. 128. *Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации*: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 // URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71877330/> (Дата последнего обращения: 14.01.2020 г.). Там же. Ст. 130.

² Там же. Ст. 131.

³ Там же. Ст. 166.

⁴ Там же. Ст. 132.

служебной и физической подготовке подразделений по работе с личным составом территориальных органов МВД России, специализирующихся на проведении занятий по физической подготовке и спорту, а также в результате многолетней спортивной деятельности.

Физическая подготовка сотрудников по базовому и усиленному уровню организуется из расчета 100 часов в год, а в подразделениях, в которых физическая подготовка осуществляется по специальному уровню, – 150 часов в год (таблица 12).

«<...>физическая подготовка сотрудников проводится еженедельно в служебное время (в пределах нормальной продолжительности служебного времени)»¹. «Практические занятия по физической подготовке проводятся не реже 1 раза в неделю общей продолжительностью не менее 2-х часов, в том числе контрольные (итоговые) занятия – не реже 1 раза в год»².

Основной формой практических занятий по физической подготовке выступает урочная форма (см. § 10.2).

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

– тренажи с сотрудниками нарядов патрульно-постовой службы, дорожно-патрульной службы – перед заступлением на службу общей продолжительностью 5–7 мин (см. § 10.3);

– учебно-методические сборы по физической подготовке с руководителями учебных групп и сотрудниками, привлекаемыми к проведению занятий по физической подготовке, – не реже 1 раза в год общей продолжительностью не менее 6 часов³».

¹ См.: ст. 133 *Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации*: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 // URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71877330/> (Дата последнего обращения: 14.01.2020 г.).

² Там же. Ст. 156.

³ Там же. Ст. 157.

Таблица 12

**Рекомендуемое распределение часов для базового, усиленного
и специального уровней физической подготовки**

№	Наименование разделов	Базовый	Усиленный	Специальный
I	Боевые приемы борьбы	60	60	80
1	Удары кулаком или ногой и защиты от них	32	14	16
2	Болевые приемы борьбы	6	8	10
3	Броски	-	2	6
4	Удушающие приемы	-	-	2
5	Освобождение от захватов и обхватов	6	6	6
6	Защита от ударов ножом, палкой	8	8	8
7	Пресечение действий с огнестрельным оружием	-	4	6
8	Сковывание наручниками, связывание	4	6	6
9	Наружный досмотр	4	6	6
10	Оказание помощи	-	2	2
11	Взаимодействие при применении физической силы	-	4	6
12	Приемы и действия с использованием палки специальной	-	-	4
13	Приемы и действия с использованием автомата	-	-	2

Продолжение таблицы 12

№	Наименование разделов	Базовый	Усиленный	Специальный
II	Тактика применения боевых приемов борьбы	0	8	16
14	Действия по типовым заданиям тактики применения боевых приемов борьбы		8	16
III	Учебно-боевая практика	0	4	16
15	Поединки	-	-	10
16	Комплексные упражнения: поиск, преследование, ограничение свободы передвижения	-	4	6
IV	Общая физическая подготовка	38	26	36
17	Прикладная и атлетическая подготовка	6	6	12
18	Ускоренное передвижение	16	12	12
19	Преодоление препятствий	-	-	2
20	Плавание	-	-	2
21	Спортивные игры	16	8	8
V	Контрольные занятия	2	2	2
	Всего часов	100	100	150

При проведении занятий и выполнении контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности учитывается пол и возраст сотрудников (таблица 13).

Таблица 13

Возрастные категории сотрудников ОВД

Возрастная группа	Мужчины	Женщины
I	До 25	
II	25 – 29	
III	30 – 34	
IV	35 – 39	
V	40 – 44	
VI	45 – 49	45 и старше
VII	50 – 54	–
VIII	55 и старше	–

Учебный год заканчивается проведением итоговых занятий по определению уровня физической подготовленности сотрудников.

Итоговые занятия проводятся в четвертом квартале каждого года (а в образовательных организациях МВД России, – по окончании учебного года) и являются обязательными. Итоговые занятия по определению уровня физической подготовленности сотрудников являются проверкой их профессиональной пригодности к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств.

Проверке в ходе итоговых занятий подлежит 100% сотрудников, прошедших профессиональное обучение. Сотрудники, не принимавшие участия в итоговых занятиях в связи с временной нетрудоспособностью, отпуском, командировкой, обязаны в течение одного месяца после прекращения соответствующих обстоятельств пройти проверку на профессиональную пригодность. Результаты итоговых занятий учитываются при присвоении квалификационных званий.

Уровень профессиональных знаний, умений и навыков по физической подготовке для каждой категории сотрудников

определяется по уровню владения боевыми приемами борьбы, а также по результатам выполнения контрольных упражнений. Индивидуальная оценка сотруднику по физической подготовке складывается из баллов, набранных им за выполнение контрольных упражнений (контрольного упражнения) общей физической подготовки, а также оценки за выполнение служебно-прикладных упражнений (боевых приемов борьбы)¹.

§ 4.3. Материальное обеспечение физической подготовки

Материально-техническое обеспечение спортивным имуществом, инвентарем и оборудованием органов внутренних дел, организаций МВД России, осуществляется в соответствии с приказом МВД России от 22 ноября 2003 г. № 905 «Об утверждении некоторых норм снабжения органов внутренних дел, воинских частей внутренних войск и образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации» (вместе с Правилами применения некоторых норм снабжения органов внутренних дел, воинских частей внутренних войск, образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации) (далее – Правила применения некоторых норм снабжения).

Нормы снабжения спортивным имуществом, инвентарем и оборудованием для ОВД и подразделений вневедомственной охраны рассчитываются, исходя из срока его эксплуатации и численности подразделения – 100/200/300/400/500 и свыше 500 человек. Некоторые виды имущества, например: гимнастические стенки и скамейки, баскетбольные щиты, волейбольные стойки, футбольные ворота, отпускаются при наличии спортивного зала и (или) подготовленных спортивных площадок.

¹ См.: ст. 197. *Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации*: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 // URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71877330/> (Дата последнего обращения: 14.01.2020 г.).

Нормы для образовательных организаций рассчитываются, исходя из срока эксплуатации спортивного имущества, его положенного количества на курс (то есть учебно-строевое подразделение, состоящее из 3–6 учебных взводов), на каждого учащегося, членов сборных команд по видам спорта, а также наличия специализированных залов общей физической подготовки, залов для занятий спортивными играми, гимнастикой, борьбой.

Инвентарные предметы, сроки эксплуатации которых истекли, но по своему качественному состоянию годны для дальнейшего использования, с учета не списываются и находятся в эксплуатации до полного износа.

Спортивное имущество и инвентарь для зимних видов спорта отпускаются только в районах, имеющих снежный покров.

Специальное оборудование для физической подготовки (полосы препятствий, бревна для равновесий, лестницы, помосты, шесты для лазания, гимнастические стенки и другое оборудование) изготавливается на местах за счет средств, выделенных на эти цели.

Спортивное имущество и альпинистское снаряжение, *не предусмотренное нормами снабжения, но необходимое для выполнения специальных заданий и для культивируемых видов спорта*, приобретаются на местах за счет выделяемых средств.

Имущество, предусмотренное нормами снабжения из числа заготавливаемого централизованно, при необходимости решается закупать на местах в пределах положенности.

Имущество, предусмотренное нормами снабжения из числа заготавливаемого децентрализованно, приобретается на местах за счет выделяемых на эти цели средств.

Спортивное имущество сборным командам выдается только на период проведения сборов и соревнований, объявляемых приказами соответствующих командиров (начальников).

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Глава 5. Основы здорового образа жизни. Приемы оценки и самоконтроля уровня физического развития в процессе занятий физическими упражнениями

В настоящее время большая часть человечества давно уже не живет в природной, то есть в естественной, среде. Чаще оно окружено средой искусственной, придуманной и созданной самим человеком, к естеству имеющей отношение весьма отдаленное. Блага цивилизации, как-то: теплое жилище, центральное отопление, искусственное освещение, транспорт, средства связи, качественная медицинская помощь, высокопродуктивное производство продуктов питания – все это повышает качество и продолжительность жизни.

Однако ее высокий темп, информационная перегрузка, высокая плотность населения, социальная конкуренция, нестабильное экономическое и политическое устройство общества, слабая организация медико-санитарных служб, медицинской помощи выступают одними из главных социальных факторов, способствующих возникновению болезненных состояний.

Естественные силы природы – солнечный свет, воздух, вода – благотворно воздействуют на физическое состояние человека. Вместе с этим, неблагоприятный климат, тяжелая для проживания естественно-географическая среда обитания, экологические условия, резкие колебания температуры, давления, влажности, состава атмосферы выступают в качестве естественных факторов, оказывающих негативное воздействие на здоровье человека.

Третьей (не по значимости) группой причин, оказывающих влияние на физическое и психическое благополучие человека, являются его индивидуальные и личностные качества: наследственность, адаптационные¹ возможности организма, психические качества личности, культурное окружение и воспитание, образование, образ жизни, особенности поведения.

Понимание этих условий и факторов риска, оказывающих влияние на здоровье человека, воспитание способности организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, умение применять методы физической культуры для «поддержания и укрепления здоровья, сохранения продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности»² – все это выступает одной из задач физической подготовки сотрудников.

Здоровье – это что-то противоположное болезни. *Болезнь* – процесс и состояние организма, характеризующееся повреждением его органов и тканей в результате действия вредоносных факторов (причин болезни), развертыванием его защитных реакций, направленных на ликвидацию повреждений; обычно сопровождается снижением приспособляемости организма к условиям окружающей среды и ограничением трудоспособности. Понятие «болезнь» употребляется и как синоним понятия «заболевание» в значении «возникновение болезни у отдельного человека». Причинами болезни выступают травмы, патогенные микроорганизмы, токсины (яды), злоупотребление алкоголем, курение, недостаточное питание, тяжелые и вредные условия труда и др.

Однако представление о здоровье человека не сводится к констатации отсутствия болезни. По определению Всемирной

¹ **Адаптация** (от лат. *adaptatio* – прилаживание, приспособление) – процесс приспособления к изменяющимся условиям внешней среды.

² См.: ст. 3.3. *Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации*: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (Дата последнего обращения: 14.01.2020 г.).

организации здравоохранения (ВОЗ), *здоровье* является состоянием полноценного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

Между полюсами «болезнь» и «здоровье» выделяют и третье промежуточное состояние – «*предболезнь*». К таким состояниям относятся хроническая усталость, потеря аппетита, раздражительность, неврастения¹. В этом состоянии кроются истоки многих болезней. Поэтому важно эти состояния вовремя предотвращать.

Одним из важных условий и факторов, обуславливающих уровень здоровья, выступает здоровый образ жизни (рис. 23).

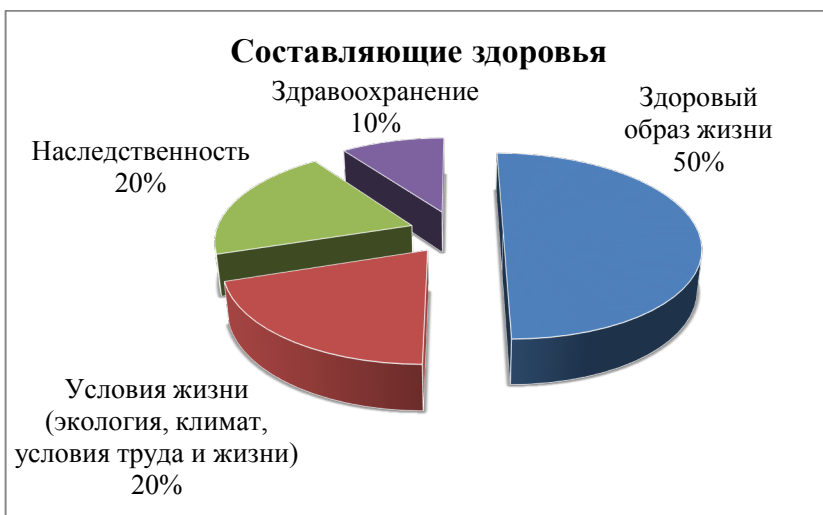


Рис. 23. Условия и факторы – составляющие здоровья

¹ **Неврастения** – психическое расстройство, проявляющееся в повышенной раздражительности, утомляемости, утрате способности к длительному умственному и физическому напряжению.

Здоровый образ жизни. Авторство во введении в современный оборот употребления этого понятия приписывают советскому врачу-кардиологу, академику Н.М. Амосову¹. *Здоровый образ жизни* – это образ и формы жизнедеятельности, привычек, традиций, поведенческих стереотипов, направленность личности на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Главными составляющими здорового образа жизни (рис. 24) выступают: режим труда и отдыха, рациональное питание, физическая активность – систематическое занятие физическими упражнениями, закаливание, отказ от вредных привычек.

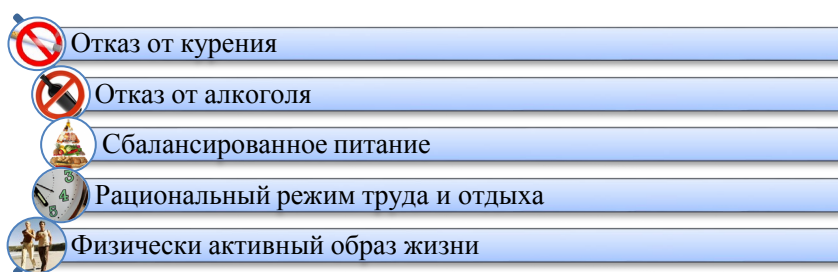


Рис. 24. Составляющие здорового образа жизни

Здоровый образ жизни предполагает безусловный отказ от курения. Россия является одной из пяти стран, лидирующих в мире по потреблению табака. По данным ВОЗ, при сохранении тенденции по распространению курения в 2020–2030 годах вклад курения в смертность населения России достигнет 70%.\

Как психоактивное вещество² никотин оказывает стимулирующее воздействие на организм человека. Однако курение табака является крайне вредной привычкой. Во время выкуривания одной сигареты курильщик вдыхает 2 литра табачного

¹ См.: Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. 3-е изд., перераб. и доп. М., 1987. С. 64.

² **Психоактивное вещество** – любое химическое вещество (или смесь) естественного или искусственного происхождения, которое влияет на функционирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состояния.

дыма; 20% никотина остается в его организме, 25% сгорает, 5% остается в окурке, а 50% остается в воздухе. Поэтому у тех, кто находятся рядом с курящим регулярно, риск сердечного приступа и внезапной смерти на 91% выше, а для тех, кто время от времени вынужден быть рядом, – на 50%.

В табачном дыме содержится более 4 тысяч химических соединений, 43 из которых являются канцерогенными. Среди взрослых мужчин курение служит причиной 90% всех смертей от рака легких, трахей и бронхов, 92% смертей от рака губ, ротовой полости и гортани, 78% смертей от рака пищевода, 40% смертей от рака почек, 47% смертей от рака желчного пузыря, 29% смертей от рака поджелудочной железы и 17% – от рака желудка.

Отрицательное воздействие курения трудно переоценить. Результаты сравнительного исследования факторов риска у курящих и некурящих мужчин показали, что у первых риск появления стенокардии и инфаркта миокарда возрастает в 2 раза, ишемической болезни сердца – в 2,2 раза, внезапной смерти – почти в 5 раз. У мужчин, выкуривающих 20 сигарет и более в день, такие факторы, как гиперхолестеринемия, гипертония, диабет, увеличивали степень риска в 5–8 раз. Мужчины в возрасте до 45 лет, выкуривающие более 25 сигарет в день, в 10–15 раз чаще умирают от острых сердечных приступов, чем некурящие мужчины того же возраста.

После выкуривания одной пачки сигарет для выполнения 8-часовой работы требуется на 2 часа больше времени.

Отказ от курения положительно влияет на сердечно-сосудистую систему не только у молодых людей, но даже при отказе в возрасте 55 лет.

Одним из слагаемых здорового образа жизни выступает рациональное питание. Критериями рациональности являются: его энергетическая ценность, эквивалентная суточным энергозатратам, качественный состав, сбалансированность и безвредность.

Энергетическая ценность рациона рассчитывается по тому, сколько в граммах и какой пищи человек съел за сутки. Оценить затраты энергии приблизительно можно, ориентируясь на следующие величины (таблица 16).

Роспотребнадзором 18 декабря 2008 года были утверждены нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации¹.

Однако обеспечение нормальной жизнедеятельности организма зависит не только от поступления с пищей необходимого количества энергии, но и от сбалансированности питания, то есть от пропорции и сочетания многочисленных незаменимых в пищевом рационе отдельных веществ. К таким веществам относятся углеводы, белки, жиры, витамины и минералы.

Наглядный образ рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности.

Соль – одна чайная ложка в день
Вода – не менее 1,5 литров в день

Молочные продукты
2-3 порции

Овощи
4-5 порций



Жиры, масла и сладости 1-2 порции

Белковые продукты (мясо) + бобовые 2-3 порции в день

Фрукты
2-4 порции в день

Зерновые
7-8 порций

Рис. 25. Пирамида сбалансированного питания²

В основании пирамиды (рис. 25) находятся цельнозерновые продукты – каши, хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твердых сортов. В день надо съедать 7-8 порций.

¹ См.: МР 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации (утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации от 18 декабря 2008 г.).

² URL: <http://www.zdorovieinfo.ru>

Таблица 14

Нормы физиологических потребностей в энергии для мужчин и женщин

масса тела (кг)	Мужчины (основной обмен)				Женщины (основной обмен)				
	18–29 лет	30–39 лет	40–59 лет	старше 60 лет	масса тела (кг)	18–29 лет	30–39 лет	40–59 лет	старше 60 лет
50	1450	1370	1280	1180	40	1080	1050	1020	960
55	1520	1430	1350	1240	45	1150	1120	1080	1030
60	1590	1500	1410	1300	50	1230	1190	1160	1100
65	1670	1570	1480	1360	55	1300	1260	1220	1160
70	1750	1650	1550	1430	60	1380	1340	1300	1230
75	1830	1720	1620	1500	65	1450	1410	1370	1290
80	1920	1810	1700	1570	70	1530	1490	1440	1360
85	2010	1900	1780	1640	75	1600	1550	1510	1430
90	2110	1990	1870	1720	80	1680	1630	1580	1500

Одна порция – ломтик хлеба, чайная чашка каши или макаронных изделий.

Выше над основанием пирамиды находится уровень, который образуют овощи и фрукты. Порция фруктов – это 1 фрукт или овощ размером с теннисный мяч (апельсин, яблоко, перец, томат) или 1 чашка нарезанных фруктов (сухофруктов) или 1,5 чашки сока.

Следующий уровень – молочно-мясной. Порция молочных продуктов равна 1 чашке обезжиренного (1%) молока, кефира или йогурта, а одна порция белковых продуктов: это – 30 грамм готового (сваренного) мяса, птицы или рыбы, 1 чашка бобовых, 1 яйцо, 1 чашка обезжиренного творога.

На вершине пирамиды находятся продукты, содержащие жир. Это животные и растительные масла, а также орехи. Одна порция этих продуктов равна количеству продуктов, уместяющихся в столовую ложку.

Режим труда и отдыха выступает одним из главных условий и факторов поддержания на оптимальном уровне работоспособности и здоровья человека. В самом общем виде – это порядок чередования периодов продолжительности работы и отдыха. Рациональный режим труда и отдыха – это такое соотношение периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда обеспечивается оптимальной работоспособностью человека, предупреждением чрезмерного утомления в течение длительного времени – рабочего дня, недели, года.

При разработке образа рационального режима труда и отдыха исходят из трех основополагающих положений:

- эффективное достижение целей профессиональной деятельности;
- обеспечение наибольшей работоспособности человека;
- сочетание общественных и личных интересов.

Реализация первого положения осуществляется выявлением таких параметров организации профессиональной деятельности, которые способствуют наиболее полному использованию ресурсов организации (предприятия), построению рационального режима ее работы.

Второе положение состоит в том, что нельзя устанавливать режимы труда и отдыха без учета объективных физиологических возможностей человека, которым подчиняется динамика его работоспособности, а также объективной потребности организма в отдыхе.

Третье положение предполагает, что режим труда и отдыха должен обеспечивать в необходимой степени удовлетворение интересов как отдельных категорий работников (молодежи, учащихся, женщин и т. д.), так и личных интересов человека вообще, так как свободное от работы время выступает необходимым условием саморазвития человека, осуществления его социальных ролей и потребностей в быту, семье, самовыражении, творчестве, хобби.

Физиологи установили, что работоспособность – величина непостоянная. Она связана с изменениями характера протекания физиологических и психических функций в организме человека. Высокая работоспособность при любом виде деятельности обеспечивается только в том случае, если ритм трудовой деятельности совпадает с естественной периодичностью суточного ритма физиологических функций организма. В разное время суток организм человека реагирует на физическую и нервно-психическую нагрузку по-разному. Поэтому его работоспособность, способность противостоять утомлению в течение суток объективно и неизбежно подвержены колебаниям.

Характеризуя изменение работоспособности в течение рабочего дня, выделяют три фазы (периода): 1) вработывания, нарастающей работоспособности; 2) устойчивой высокой работоспособности; 3) развития утомления.

В течение фазы вработывания – она может длиться от нескольких минут до 1,5 часов – происходит перестройка физиологических функций, активизация нервной, мышечной, интеллектуальной деятельности от предшествующей трудовой другой деятельности.

В течение фазы устойчивой работоспособности в организме человека устанавливается относительно стабильное протекание физиологических и психических функций. В этом

состоянии достигаются наиболее высокие трудовые показатели. В зависимости от тяжести труда она может продолжаться в течение 2–2,5 часов и более.

Фаза утомления длится от нескольких минут до 1–1,5 часов. Она объективно характеризуется ухудшением функционального состояния организма, снижением работоспособности, активности физиологических, физических, нервных и психических функций человека.

Одним из слагаемых здорового образа жизни выступает *уровень физического развития и физической активности* (рис. 24).

Физическое развитие человека является одним из объективных показателей состояния здоровья. Под физическим развитием понимается комплекс морфологических и функциональных свойств организма, характеризующих его размеры, форму, пропорцию и гармоничность развития отдельных частей человеческого тела, а также запас его физических сил.

Для оценки гармоничности развития тела можно использовать следующие простые показатели.

Показатель крепости телосложения Пинье (таблица 15). Он рассчитывается по следующей формуле:

$$\text{Показатель Пинье} = \text{Рост}_{(\text{см})} - (\text{вес}_{(\text{кг})} + \text{окружность грудной клетки}_{(\text{см})})$$

Окружность грудной клетки измеряется следующим образом (фото 33).



Фото 33. Измерение окружности грудной клетки

Таблица 15

Критерии оценки показателя Пинье

Показатель Пинье	Оценка телосложения
Менее 10	Крепкое
11 – 20	Нормальное
21 – 25	Среднее
26 – 35	Слабое
Более 35	Очень слабое

Индекс массы тела Кетеле – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной (таблица 16). Она рассчитывается по следующей формуле:

$$\text{Индекс Кетеле} = \text{Вес}_{(\text{кг})} / \text{Рост}^2_{(\text{м})}$$

Согласно израильскому исследованию, идеальным для мужчин является индекс массы тела в 25–27. Средняя продолжительность жизни мужчин с таким показателем индекса была максимальна.

Таблица 16

Критерии оценки индекса Кетеле

Индекс Кетеле	Соответствие между массой тела человека и его ростом
17 и менее	Выраженный дефицит массы тела
17,1 – 18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,6 – 25	Норма
25,1 – 30	Избыточная масса тела
30,1 и выше	Ожирение

Важным показателем физического развития выступает оценка функционального состояния органов дыхания. В норме

частота дыхания взрослого человека составляет 16–18 раз в минуту. Главным показателем функции дыхания является жизненная емкость легких – объем воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. Его величина, измеряемая в литрах, зависит от пола, возраста, размера тела и физической подготовленности. В среднем у мужчин она составляет 3,5–5 литров, у женщин – 2,5–4 литра.

Для экспресс-оценки дыхательной системы можно использовать очень простой метод, не требующий специального оборудования, – *пробу Штанге* (по имени русского медика, разработавшего этот способ в 1913 году). Нужно сделать вдох, затем глубокий выдох, снова вдох, задержать дыхание, по секундомеру фиксируя время задержки дыхания. Норма – задержка дыхания не менее чем на 40 секунд; хорошо натренированные могут задержать дыхание на 60 и более секунд.

Для самостоятельной оценки состояния сердечно-сосудистой системы рекомендуется использовать следующие методы.

Экспресс-метод определения частоты сердечных сокращений (ЧСС): пульс¹ прощупывается на лучевой артерии чуть выше запястья на внутренней стороне руки (фото 34, а) или сонной артерии (фото 34, б).

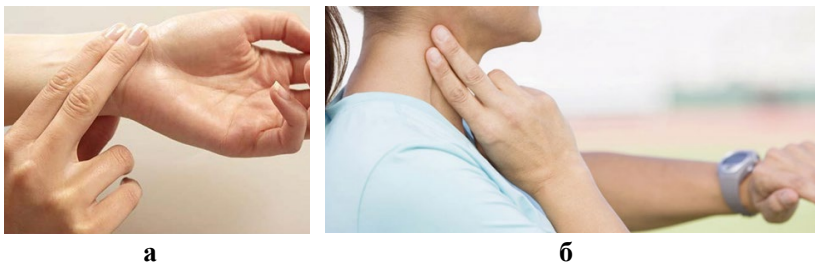


Фото 34. Измерение пульса

¹ **Пульс** (от лат. *pulsus* – удар, толчок) – толчкообразные колебания стенок артерий, связанные с изменением их кровенаполнения.

В настоящее время широкое распространение получили электронные устройства – фитнес браслеты, позволяющие измерять величину пульса не останавливаясь и во время движения (фото 35).



Фото 35. Фитнес браслеты

Число ударов пульса подсчитывается после 3 минут нахождения в состоянии покоя за 10 секунд и умножается на 6. Критерии оценки ЧСС для мужчин приведены ниже (таблица 17). Для женщин эти показатели на 5 ударов выше.

Таблица 17

Оценка ЧСС

ЧСС (кол-во раз)	Оценка
Реже 55	Отлично
Реже 65	Хорошо
65–75	Посредственно
Выше 75	Плохо

Одним из важных признаков состояния сердечно-сосудистой системы является давление крови в крупных артериях¹ человека – артериальное давление (АД). Оно измеряется в миллиметрах ртутного столба (мм рт. ст.). Так, с повышением давления на каждые 10 мм рт. ст. повышается на 30% и риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 2 раза чаще – поражение сосудов ног.

Различают два показателя АД: систолическое (верхнее) – давление крови в момент максимального сокращения сердца и диастолические (нижнее) – давление крови в момент расслабления сердца. Значение величины артериального давления 120/80 означает, что величина систолического (верхнего) давления равна 120 мм рт. ст., а величина диастолического (нижнего) артериального давления равна 80 мм рт. ст.



Фото 36. Измерение АД по методу Короткова

В настоящее время для измерения АД используют 2 метода: метод Короткова и осциллометрический метод.

Первый метод разработан русским хирургом Н.С. Коротковым в 1905 году. Для измерения АД он разработал прибор, состоящий из механического манометра, манжеты с грушей и фонендоскопа (фото 36). Метод основан на полном пережатии манжетой плечевой артерии и выслушивании тонов, возникающих при медленном выпуске воздуха из манжеты. Однако этот метод достаточно сложен, а его применение требует специального обучения.

¹ **Артерии** – кровеносные сосуды, несущие кровь от сердца к органам; по венам кровь движется наоборот, от органов к сердцу.



Фото 37. Измерение АД осциллометрическим методом

не требуется специального обучения, а точность измерения не зависит от индивидуальных особенностей человека, производящего измерения (хорошее зрение, слух и пр.), позволяет производить измерение АД через тонкую ткань одежды без потери его точности (фото 37).

Для оценки уровня АД используются следующие показатели, используемые Всемирной организацией здравоохранения (таблица 18).

Для самодиагностики и использования в домашних условиях более всего подходит осциллометрический метод измерения АД. Он основан на регистрации электронным прибором – тонометром – пульсаций давления воздуха, возникающих в манжете при прохождении крови через пережатый ей участок артерии. Этот метод хорош тем, что для его применения

Таблица 18

Критерии оценки АД

Категория АД	Систолическое (верхнее) АД мм рт. ст.	Диастолическое (нижнее) АД мм рт. ст.
1	2	3
Норма		
Оптимальное	Менее 120	Менее 80
Нормальное	Менее 130	Менее 85
Повышенное нормальное	130 – 139	85 – 89
Гипертония		
1 степень (мягкая)	140 – 159	90 – 99
2 степень (умеренная)	160 – 179	100 – 109
3 степень (тяжелая)	Более 180	Более 110

Известно, что величины пульса и минимального артериального давления в норме численно совпадают. Кердо предложил высчитывать индекс по формуле:

$$\text{Индекс Кердо} = \text{АД (диастолическое)} / \text{ПУЛЬС (за 60 секунд)}$$

У здоровых людей этот индекс близок к единице. При нарушении нервной регуляции сердечно-сосудистой системы он становится больше или меньше единицы.

Для определения физического состояния организма, способности переносить нагрузку используют так называемые функциональные пробы. *Функциональная проба* – специальный вид испытания реакции организма человека в целом или отдельных его систем и органов на определенную функциональную нагрузку.

Для оценки своего физического состояния в практике самостоятельных занятий физическими упражнениями достаточно просто использовать тест Купера. Суть его заключается в том, чтобы пробежать максимально возможное расстояние по стадиону (ровной местности) за 12 минут. При возникновении признаков переутомления (резкая одышка, головокружение, повышенное сердцебиение, боли в сердце и др.) тест прекращается. Оценка степени физического состояния осуществляется по таблице (таблица 19).

Для сохранения уровня физического развития, здоровья необходимо поддерживать достаточный уровень физической активности. Физическая активность является одним из существенных факторов профилактики различных заболеваний.

Те, кто регулярно занимаются физическими упражнениями, в два раза меньше подвержены развитию коронарно-артериальных заболеваний. У них на 35–52% снижается риск развития гипертонии, а артериальное давление снижается в среднем на 10 мм рт. ст.

Таблица 19

Оценка физического состояния по данным теста Купера

Физическое состояние		Возраст			
		Менее 30	30–39	40–49	50 и старше
		Преодоленное расстояние (километров)			
Очень плохое	Муж.	<1,6	<1,5	<1,4	<1,3
	Жен.	<1,5	<1,4	<1,2	<1,0
Плохое	Муж.	2,0	1,8	11,7	1,6
	Жен.	1,5–1,8	1,4–1,7	1,2–1,5	1,0–1,3
Удовлетворительное	Муж.	2,1–2,4	1,8–2,2	1,7–2,1	1,6–2,0
	Жен.	1,8–2,1	1,7–2,0	1,5–1,8	1,3–1,7
Хорошее	Муж.	2,4–2,8	2,2–2,6	2,1–2,5	2,0–2,4
	Жен.	2,1–2,6	2,0–2,5	1,8–2,3	1,7–2,2
Отличное	Муж.	>2,8	>2,6	>2,5	>2,4
	Жен.	>2,6	>2,5	>2,3	>2,2

Физические упражнения способствуют профилактике остеопороза и остеопоротических переломов, остеохондроза позвоночника, снижению риска ожирения, заболевания инсулиннезависимым сахарным диабетом (упражнения улучшают переносимость глюкозы).

Отечественными и зарубежными учеными разработаны общие рекомендации по величине физической тренировочной нагрузки для развития и поддержания на оптимальном уровне деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, массы тела, мышечной силы и выносливости у взрослых здоровых лиц в возрасте от 18 до 64 лет, то есть тех функций организма, из которых, собственно, и складывается здоровье. Они таковы:

- частота тренировочных занятий – 3–5 дней в неделю;

– *интенсивность работы* – 65%–85% от максимальной ЧСС (рис. 26);

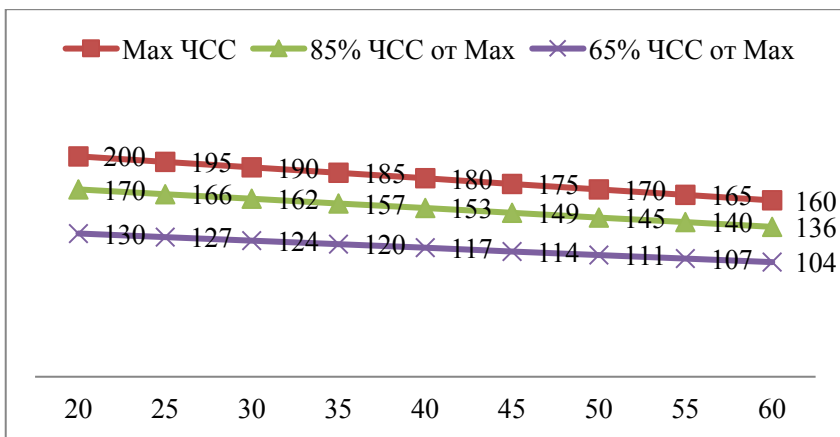


Рис. 26. Диапазон тренирующих физических нагрузок с оптимальной ЧСС (от 65% до 85% от максимальной – 100%) в зависимости от возраста

– *длительность занятий* – 20–60 минут непрерывной аэробной работы¹ в зависимости от интенсивности (допускается 2-3 пика нагрузки по 1-2 мин с ЧСС до 90–100% от максимальной ЧСС);

– *вид упражнений* – любые упражнения, при выполнении которых в работу включаются большие мышечные группы: бег, ходьба на лыжах, коньках, езда на велосипеде, плавание, гребля, танцы, игровая деятельность; упражнения с сопротивлением умеренной интенсивности, эффективные для поддержания анаэробных возможностей, развития и сохранения массы тела и прочности костей – 8–10 упражнений на большие мышечные группы не менее 2 дней в неделю.

¹ Упражнения малой и умеренной интенсивности (ЧСС 140–155 уд/мин.), в которых кислород выступает основным источником энергии.

Глава 6. Методика подготовки к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки

§ 6.1. Подготовка к выполнению упражнений для оценки развития силы

§ 6.1.1. Методические основы и средства силовой подготовки

Под *силой* понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения.

Различают следующие виды силы: *статическая* и *динамическая*. Под *статической* силой понимается способность развивать максимальное напряжение мышц и удерживать его в течение некоторого времени. Примером могут быть отдельные упражнения на удержание груза или своего тела, сопротивление противника в борьбе и т. п. Под *динамической* силой понимается способность преодолевать сопротивление в определенном темпе за определенное время.

Противодействие внешнему сопротивлению и его преодоление выполняется за счет мышечных сокращений в *изотоническом*, *изометрическом* и *ауксотоническом* режимах. В *изотоническом* режиме преодоление внешнего сопротивления осуществляется в движениях с изменением длины мышцы, например, бицепса (сгибателя предплечья) в подтягивании на перекладине. В *изометрическом* – без изменения длины мышцы, например, прямой мышцы живота в удержании ног углом в упоре на брусках. В *ауксотоническом* режиме одна часть одной и той же мышцы сокращается, а другая находится в напряжении без изменения своей длины. Такой режим мышечных сокращений проявляется той же прямой мышцей живота, например, при

наклонах из положения лежа. Нижняя ее часть напрягается в изометрическом режиме, обеспечивая прижимание ног к опоре, а ее верхняя часть, сокращаясь, осуществляет движение туловища.

Для развития силы применяют три вида упражнений: упражнения с внешним сопротивлением, упражнения в преодолении собственного веса и упражнения в активном напряжении мышц.

К упражнениям с внешним сопротивлением относятся упражнения с тяжестями (гири, штанга, грузы, гантели, камни и т. п.); упражнения в паре (наклоны, приседания, сгибания с партнером, борьба); упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновые бинты, жгуты, эспандеры, пружины, блочные тренажеры); упражнения с сопротивлением внешней среды (бег по глубокому снегу, песку, плавание в одежде).

Легкоатлетические прыжковые упражнения (многоскоки, тройной прыжок, прыжки вверх и тому подобные); лазанье по канату, сгибание и разгибание рук в упоре (отжимание) от брусьев или пола, сгибание и разгибание рук в висе (подтягивание) на перекладине; упражнения в преодолении препятствий – все эти действия являются примерами *упражнений в преодолении собственного веса*.

В упражнениях в активном напряжении мышц осуществляются попытки сдвинуть, поднять или удержать в определенном положении грузы чрезмерного веса, удержать неподвижно свое тело (вис на перекладине на согнутых руках; удержание ног углом в положении упора на брусьях).

При упражнениях силового характера одновременно включаются в работу не все волокна мышц. Если работа происходит со средними усилиями, то у нетренированного человека одновременно включаются до 50% волокон, а у тренированного – больше.

В учебном и тренировочном процессах эти упражнения применяются *методами* «максимальных усилий», «до отказа», «повторным» (таблица 20)¹ и «изометрическим».

¹ Цит. по: Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Энциклопедия физической подготовки. М., 1994. С. 66.

Таблица 20

**Направленность методов развития силы в упражнениях с отягощениями
в зависимости от содержания компонентов нагрузки**

Методы развития силы	Направленность методов	Содержание компонентов нагрузки			
		Вес отягощения (% от max)	Кол-во повторений	Кол-во подходов	Отдых (мин.)
1	2	3	4	5	6
Максимальных усилий	Развитие максимальной силы	100 и более	1–3	2–5	3–5
Повторных усилий	Одновременное увеличение силы и мышечной массы	85–90	5–6	3–6	2–3
	Преимущественное увеличение мышечной массы с одновременным приростом максимальной силы	80–85	8–10	3–6	2–3
До отказа	Уменьшение жирового компонента массы тела и совершенствование силовой выносливости	50–70	15–30	3–6	3–6
	Совершенствование силовой выносливости	20–60	до «отказа»	2–4	1–3
	Совершенствование силовой выносливости и рельефа мышц	30–60	50–100	2–6	5–6

Степень внешнего сопротивления (отягощения) и количество предельного числа повторений упражнения между собой связаны (таблица 21).

Таблица 21

Примерное соотношение внешнего отягощения и предельного числа повторений в силовых упражнениях

% внешнего сопротивления (отягощения) к максимальному	Количество повторений
100	1
95	2-3
90	3-5
85	5-7
80	8-10
75	10-12
70	12-15
65	15-18
60	18-20
50	20-30

Метод «максимальных усилий» характеризуется таким выполнением упражнения, при котором сила проявляется в предельной мере, на которую только способен занимающийся при его выполнении. Задача этого метода – развить способность проявлять однократные максимальные усилия. Величина нагрузки – 90–100% и выше. Количество повторений упражнения 1-2 раза, число подходов 2-3 раза. Продолжительность отдыха между подходами 5-6 минут.

Тренировка данным методом для развития силы малоэффективна, так как требует большого напряжения и быстро вызывает утомление. Проводить тренировку методом максимальных усилий рекомендуется не чаще одного раза в 7–14 дней. Выполнение упражнений с максимальным усилием позволяет контролировать результат тренировки в развитии силы другими методами.

Наиболее типичное средство силовой подготовки *«повторным» методом* – это однообразные повторяющиеся движения, задействующие в работу крупные мышечные группы. Величина усилий составляет от 60 до 80% от максимального.

Упражнения для тренировки нужно подбирать таким образом, чтобы в одном подходе можно было выполнить только 6–12 повторений.

Для развития силовой выносливости применяется метод *«до отказа»*. Для силовой тренировки этим методом необходимо подбирать упражнения, которые в одном подходе можно повторить всего 18–25 раз или использовать вес внешнего отягощения 50–70% от максимального. Тренировочный эффект вызывают 3–5 последних повторений. Отдых между подходами – 3 минуты. Количество подходов до того момента, когда количество повторений в подходе «упадет» до половины начального количества повторений, но в любом случае не менее 5 раз.

«Изометрический метод» характеризуется кратковременным напряжением мышц без изменения их длины. Выполняемые этим методом упражнения рекомендуется применять как дополнительное средство развития силы.

Изометрические напряжения целесообразно выполнять в положениях и позах, адекватных моменту проявления максимального усилия в тренируемом упражнении. Эффективно сочетание изометрических напряжений с упражнениями динамического характера, а также упражнениями на гибкость и расслабление. Напряжение мышц надо увеличивать плавно до максимального или заданного и удерживать его в течение нескольких секунд в зависимости от развиваемого усилия (таблица 22).

Развивая силовые способности, важно принимать во внимание ряд методических особенностей.

1. Рост силы происходит быстрее, если упражнения выполняются на фоне полного восстановления после нагрузки.

**Продолжительность напряжения мышц
в зависимости от развиваемого усилия
при изометрической тренировке
(по Т. Неттингер, 1961)**

Развиваемое усилие (%)	40–50	60–70	80–90	100
Длительность напряжения (сек.)	10–15	6–10	4–6	2–3

2. Если на занятии решаются задачи по совершенствованию техники, то силовые упражнения включают в конце основной части занятия.

3. Рост силы происходит результативнее, если занимающийся в течение 2–6 недель использовал один и тот же комплекс, изменяя лишь вес и число подходов.

4. При проявлении мышечной силы наблюдается известная суточная периодика: она максимальна в 15–16 часов дня. В январе и феврале мышечная сила нарастает медленнее, чем в сентябре и октябре, что объясняется уменьшением потребления витаминов и менее интенсивным ультрафиолетовым излучением. Наилучшая для деятельности мышц температура – +20⁰С. Это необходимо учитывать при выборе условий и графика тренировок.

Кроме этого, во взаимоотношении между уровнем силовых возможностей (следствие силовой подготовки) и способностью к реализации силовых качеств в процессе соревновательной деятельности просматриваются 3 фазы.

1. Фаза сниженной реализации – 4–6 недель после начала интенсивной силовой подготовки. Нарушается межмышечная и внутримышечная координация, ухудшаются чувства темпа, ритма, снижается эластичность мышц и связок.

2. Фаза приспособительная – постоянно повышаются возможности реализации силовых качеств. Улучшается динамическая и кинематическая структура движений. Техника все более

соответствует новому уровню силовых качеств. Продолжительность – 3-4 недели.

3. Фаза параллельного развития – наиболее продолжительная. Совершенствование силовых качеств осуществляется в ней параллельно со становлением технического мастерства.

§ 6.1.2. Методика подготовки к выполнению упражнения «сгибание и разгибание рук в висе на перекладине»

Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине – подтягивание – по своей двигательной сути представляет собой подъем из вися (на прямых) руках в вис на согнутых руках (рис. 27).



Рис. 27. Подтягивание на перекладине

Вис – это положение, в котором суставные углы (рук в плечевом суставе, в тазобедренном и коленных суставах ног) равны 180° . Кисти располагаются на грифе перекладины хватом сверху на расстоянии друг от друга, равном ширине плеч, голова незначительно наклонена вперед.

В этом упражнении задействованы мышцы рук, плечевого пояса, спины и живота. Основная нагрузка приходится на бицепсы, грудные и широчайшие мышцы спины, а также на дель-

товидные мышцы, мышцы предплечья и брюшного пресса, поэтому комплексы упражнений должны обязательно включать упражнения, направленные на развитие силы именно этих мышц. Но самым эффективным упражнением для подготовки, бесспорно, является само подтягивание.

Подготовка к выполнению норматива в этом упражнении состоит из двух этапов:

1. Разучивание техники выполнения упражнения.
2. Тренировка техники упражнения.

Первый этап – освоение техники выполнения упражнения. Задачей данного этапа обучения является приобретение навыка сохранения правильного положения тела (виса) во всех фазах подтягивания. Здесь рекомендуется выполнять упражнения, способствующие подготовке сотрудника к освоению отдельных элементов техники подтягивания. Они носят и силовой характер. Планируя их на свое занятие, можно выполнять несколько подходов одного упражнения с интервалом времени на отдых или выполнять их последовательно на протяжении всего занятия, чередуя с отдыхом (сначала одно упражнение, потом другое).

Вис на прямых руках. Задача – как можно дольше удерживать тело в висячем положении, соблюдая все требования.

Вис на согнутых руках. Задача – как можно дольше удерживаться в висячем положении на согнутых руках. Это упражнение полезно тем, что, кроме развития силы, развивается стереотип удержания тела у перекладины. Однако следует обращать внимание на сохранение необходимого положения тела: не раскачиваться, не подавать ноги вперед, не сгибать их. Если это самостоятельно не удастся, то упражнение можно выполнять и с чьей-либо помощью, при этом один или двое страхующих помогают удерживать тело в требуемом положении.

Подтягивание с помощью и сторонним контролем правильного положения тела.

Подтягивание с прыжка. При выполнении этого упражнения тренирующийся за счет отталкивания от опоры придает

своему телу начальную скорость и как бы «дотягивает» себя руками до конечного положения, сохраняя при этом правильное положение тела.

Подтягивание в целом самостоятельно. Это упражнение выполняется только после того, как были освоены предыдущие упражнения.

Второй этап – тренировка в подтягивании. К этому этапу необходимо переходить, только когда самостоятельно выполняется не менее 4 подтягиваний. Для расчета тренировочной работы можно ориентироваться на рекомендации¹, приведенные в таблице (таблица 23).

Таблица 23

Планируемый объем подтягиваний на занятии

Предельное количество повторений	Тренировочная программа	
	Количество повторений в подходе	Количество подходов
1	1	7
2	1	8
3	2	6
4	2	7
5	3	6
6	3	7
7	4	7
8	5	6
9	5	7
10	6	6
11	6	7
12	6	6
13	7	7
14	8	7
15	9	7
16	10	7

¹ См.: Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств). М., 1994. С. 176.

§ 6.1.3. Методика подготовки к выполнению упражнения «сгибание и разгибание рук в упоре лежа»

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – отжимание от пола – выполняется из исходного положения упора лежа (расстояние между руками по ширине плеч) сгибанием рук до положения касанием грудью опоры (рис. 28). Касание опоры бедрами и животом не допускается.

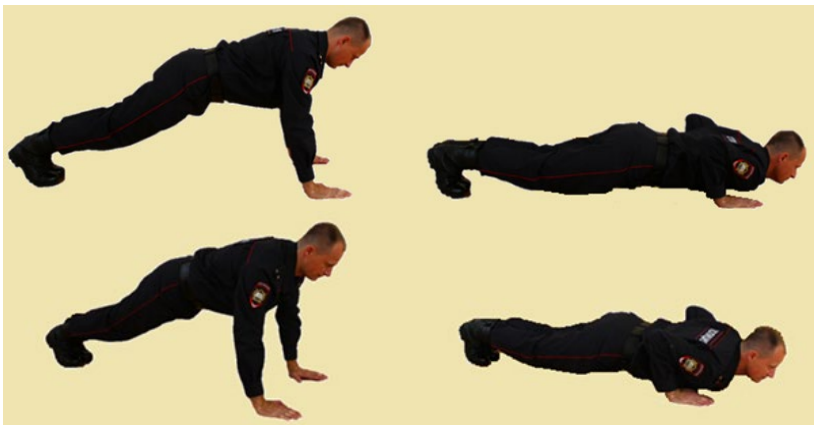


Рис. 28. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Отжимание от пола – это упражнение, в котором мышцы рук работают в сократительном режиме, а мышц туловища и ног задействованы в удержании туловища и ног без сгибания в тазобедренных суставах.

Разучивание способа выполнения отжимания заключается в приобретении двигательного навыка сохранения правильного положения тела во всех фазах сгибания и разгибания рук. Для этого это упражнение необходимо выполнять в облегченных условиях – в положении упора руками выше по уровню упора ногами, посильном для 5–7 повторений. Опорой тут мо-

жет быть стол, стул, скамейка. Если техника упражнения нарушается, необходимо прервать выполнение упражнения, отдохнуть и начать заново.

Успешность выполнения этого упражнения обуславливается в своей основе силовой выносливостью мышц брюшного пресса, рук и плечевого пояса. Улучшение результата за непродолжительное время происходит за счет адаптации преимущественно нервно-мышечной системы к многократному (повторному) выполнению одних и тех же движений и выражается в повышении согласованности сокращения мышц, участвующих в этом упражнении.

Тренировка контрольного упражнения в отжимании выполняется 3–5-кратным повторением этого упражнения в положении упора лежа в облегченных условиях, посильном для отжиманий в количестве 85% раз от целевого норматива. Отдых между подходами составляет 2–2,5 минуты.

Пример. Для женщин 23 повторения отжимания оцениваются в 70 баллов; 85% от 23 повторений составляет 19–20 раз. Находится такое положение упора стоя (лежа), в котором превышение по горизонтали положения упора рук по отношению к ногам обуславливает возможность выполнения 19–20 повторений. В этом положении выполняется 3–5 подходов по 19–20 повторений.

§ 6.1.4. Методика подготовки к выполнению упражнения «жим гири»

Жим гири (фото 38) выполняется поочередно правой и левой рукой вверх до полного выпрямления руки из исходного положения в стойке (ноги прямые), гиря на плече хватом за дужку сверху, при этом локтевой сустав должен касаться туловища. Закончив выполнение упражнения одной рукой, опустить гирю вниз и, не касаясь ею пола, перехватить в другую руку. Продолжить выполнение упражнения другой рукой. Запрещается находиться в исходном положении (без движения) более 5 секунд. В исходном положении рекомендуется сделать вдох, при толчке гири вверх – выдох.

В упражнении выделяют следующие технические элементы: исходное положение перед жимом, жим, фиксация, опускание гири на грудь в исходное положение.

Исходное положение перед выталкиванием является одним из основных технических элементов жима. Принимается после взятия гири на грудь и перед каждым последующим движением. В



Фото 38. Жим гири

Исходном положении ноги выпрямлены и расположены по ширине плеч, спина чуть прогнута. Локоть руки с гирей уперт в живот, плечо прижато к туловищу, предплечье расположено почти вертикально. Рукоятка гири лежит на ладони между большим и указательным пальцем в области основания большого пальца. Корпус гири находится в локтевом сгибе на предплечье и плече таким образом, чтобы она как можно меньше выступала за проекцию тела.

Жим. Резким выпрямлением руки строго вверх и движением груди поднять гирю до полного выпрямления руки.

Фиксация. Выпрямить ноги и очевидно на мгновение остановиться в неподвижном положении.

Опускание гири на грудь в исходное положение. Резко сгибая руку, развернуть кисть ладонью внутрь, отклоняя туловище чуть назад, опустить гирю на грудь в исходное положение.

На этапе разучивания техники применяются элементарные силовые упражнения общеразвивающего характера:

- удерживание гири (гирь) на различной высоте в течение 3–5 секунд;
- круговые, маховые, рывковые, толчковые и подобного рода упражнения с отягощениями или же с гирями меньшего веса (16 кг);

- ходьба в полуприседе с гирями вверху на прямых руках;
- приседания с двумя гирями на прямых руках;
- разнообразные упражнения со штангой: жим, толчок и рывок из различных исходных положений, подъем штанги на грудь, приседания со штангой, повороты со штангой на плечах, упражнения со штангой в положении сидя и лежа на спине.

Для увеличения силы мышц, несущих основную нагрузку при подъеме гири определенным способом, можно использовать различные тренажеры, которые позволяют выполнять движения, по форме, характеру, ритму и темпу похожие на движения жима гири. Кроме этих приспособлений, в процессе тренировок могут использоваться резиновые и блочные амортизаторы.

Наряду с этими упражнениями общеразвивающего характера, выполняются и упражнения, имитирующие толчок, которые выполняются сначала без отягощения, а затем с минимальным отягощением. Все упражнения должны выполняться обеими руками.

Для начального этапа разучивания техники жима характерны следующие ошибки.

1. Неправильное положение гири на плече. Эта ошибка возникает оттого, что локтевой сустав излишне отведен в сторону или же в силу того, что гиря опущена или, наоборот, поднята высоко.

2. При выталкивании гири мышцы руки излишне напряжены, пальцы сильно сжимают дужку. Следует помнить, что постоянно напряженные мышцы быстро устают, независимо от их силы.

3. В момент выталкивания гиря сваливается с плеча. Это происходит из-за того, что рука недостаточно прижата к туловищу или из-за наклона вперед.

4. Гиря на выпрямленной руке «тянет» вперед или назад. Неустойчивое положение возникает в силу смещения проекции центра тяжести массы тела за пределы опоры, вызванное боль-

шей частью из-за излишнего прогиба в поясничном отделе позвоночника. Если руки слабы, гирию удержать на выпрямленной руке будет сложно и ее будет «тянуть» вправо или влево.

Несогласованность движений и дыхания приводит к более быстрому утомлению. Устранить этот недостаток можно, выполняя упражнение с облегченными гириями в невысоком темпе.

Уверенно владея техникой жима, можно переходить к тренировке. Основным тренировочным средством выступает само контрольное упражнение, а наиболее приемлемым методом – повторный. Тренировка в жиме гири выполняется 3–5-кратным повторением этого упражнения в облегченных условиях, то есть с отягощениями (гантелями), посильными для количества толчков в количестве 85% раз от целевого норматива. Отдых между подходами – 2–2,5 минуты. Если гири (или гантелей) меньшего веса нет, то в этом случае выполняются 3–5 подходов с максимальным количеством повторений – «до отказа». Отдых между подходами 2-3 минуты.

§ 6.1.5. Методика подготовки к выполнению упражнения «наклоны вперед из положения лежа на спине»

Это упражнение выполняется из исходного положения – лежа на спине, руки за головой. Суть упражнения заключается в том, чтобы наклонить туловище вперед до касания локтями коленей и вернуться в исходное положение (до касания пола лопатками). Допускается незначительное сгибание ног (рис. 29).

Успешность выполнения этого упражнения обуславливается в своей основе силовой выносливостью мышц брюшного пресса.

Основным тренировочным средством является многократное выполнение самого упражнения.

Задачей начального этапа тренировки является доведение количества наклонов до 40–50 движений без учета времени. Для этого необходимо за одно тренировочное занятие выполнить 3-4 серии данных движений до 90% от максимальных возможностей.



Рис. 29. Наклоны вперед из положения лежа на спине

Этими упражнениями тренируется преимущественно верхний отдел мышц брюшного пресса. Нижний отдел тренируется в упражнении, когда поднимаются ноги в прямом или согнутом (в коленях) положении из положения в упоре на брусьях или в вися на руках на гимнастической стенке до горизонтального положения бедер.

За одно тренировочное занятие необходимо выполнить 3-4 серии. Количество движений – до отказа. Интервалы отдыха – 5 минут. В одном тренировочном занятии

можно сочетать оба вида упражнений.

Задачей следующего этапа является отработка требуемого темпа движений, а именно 2 наклона за 3 секунды. Для этого необходимо выполнять по 3-4 серии движений, стремясь выполнить как можно большее количество наклонов в этом темпе.

§ 6.2. Подготовка к выполнению упражнений для оценки развития быстроты и ловкости

§ 6.2.1. Методические основы развития быстроты

В самом общем виде быстрота как физическое качество человека заключается в способности совершать за наименьшее время несложные по координации двигательные действия при отсутствии значительного внешнего сопротивления и не требующие больших энергетических затрат. Различают «быстроту как способность к экстренным двигательным реакциям (быстрота

двигательных реакций) и быстроту как способность, определяющую скоростные характеристики движений (быстрота движений), а последнюю, в свою очередь, подразделяют на быстроту, проявляющуюся в скорости отдельных двигательных актов, и быстроту, проявляющуюся в темпе повторения движений»¹.

От этих элементарных форм быстроты отличают так называемые комплексные формы, например: способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости в фазе разбега в спринтерском беге (30–200 метров); скорость выполнения движений непосредственно во время спортивного состязания (повороты в плавании, приемы борьбы, удары в боксе и т. п.).

Элементарные формы быстроты практически не тренируются. В отличие от них в ходе педагогически правильного организованного тренировочного процесса комплексные проявления быстроты поддаются существенному совершенствованию.

Развитие простой двигательной реакции осуществляется повторным, расчлененным и сенсомоторным методами.

Сущность *повторного* метода заключается в реагировании действием на внезапно возникающий (заранее обусловленный, то есть известный до начала упражнения) сигнал с целью сократить время реагирования на него, например, реагирование на стартовый сигнал в беге, плавании или же выполнение каких-то действий в схватке (борьбе) по сигналу и т. п.

Применение повторного метода с начинающими довольно скоро дает заметные положительные результаты, в дальнейшем быстрота реакции стабилизируется и улучшается с трудом.

Название *расчлененного* метода говорит само за себя. Этим методом отдельно тренируются реакция на сигнал и быстрота последующих движений. К примеру, быстрота старта в челночном беге зависит от скорости реакции на стартовый сигнал и скорости движений на старте – первых шагов, скорость которых зависит от развития скоростно-силовых способностей.

¹ *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): монография для институтов физической культуры. М., 1991. С. 214.

В этом случае эти два компонента старта можно тренировать отдельно.

Сущность тренировочного подхода в *сенсомоторном* методе заключается в развитии способности различать небольшие, в пределах десятых долей секунды, промежутки времени. Такая тренировка осуществляется в три этапа.

На первом этапе занимающийся выполняет некоторое действие, например, 5-метровый разбег с максимальной скоростью, а преподаватель сообщает ему время выполнения этого упражнения. На втором этапе занимающийся, выполняя упражнение, сам оценивает время его выполнения, а преподаватель сообщает ему действительное время. На третьем – занимающемуся дают задание выполнить упражнение с различной скоростью. В результате этого он, тренируясь различать мелкие промежутки времени, обучается произвольному управлению быстротой реакции.

Развитие быстроты сложной двигательной реакции. Сложная реакция проявляется как время двигательного реагирования на движущийся объект. Длительность реагирования складывается из (1) длительности обнаружения движущегося объекта, (2) времени, затрачиваемого для того, чтобы оценить направление его движения и скорость, (3) выработки двигательного решения и (4) начала его осуществления.

Экспериментально доказано, что основная доля времени приходится на первый этап, то есть, если внимание до начала перемещения уже сосредоточено на объекте, то время реакции на его появление существенно сокращается. На этом факте и построены методические приемы развития сложной двигательной реакции. Для этого используют упражнения, в которых варьируют момент, место, направление, скорость, дистанцию и прочие параметры, которые обуславливают внезапность появления объекта.

Время, затрачиваемое для оценки направления и скорости движения объекта, зависит от способности предугадать его появление.

Сложность реакции выбора зависит от разнообразных условий обстановки и характера двигательной активности атакуемого.

Тренировка реакции с выбором осуществляется путем постепенного усложнения ситуации выбора. Например, сначала разучивается защита на заранее обусловленное атакующее действие (прием, удар и т. п.), затем необходимо реагировать на два, затем на три и так далее атакующих действия. Таким образом занимающегося подводят к ситуации необходимости реагирования на реальный набор (количество) атак.

На втором этапе этой тренировки занимающегося учат реагировать не столько на само атакующее действие, сколько на подготовительные действия к нему. Для этого сначала эти подготовительные действия выполняют более явно, выразительно, утрированно. Затем – постепенно выполняя их все более естественно.

Для *развития быстроты движений* применяют разнообразные средства, спортивные игры, единоборства; упражнения, направленные на развитие взрывной силы; циклические упражнения (прыжки, многоскоки, выпрыгивания в максимальном темпе, повторное преодоление дистанций 30–100 метров с максимальной скоростью). Однако применение этих упражнений должно соответствовать, по меньшей мере, пяти основным условиям.

1. Техника упражнения должна быть координационно простой, позволяющей выполнять действие предельно быстро.

2. Сама техника упражнения должна быть освоена занимающимися настолько хорошо, чтобы при выполнении этого действия их волевые усилия были направлены на достижение максимальной скорости, а не на выполнение правильного способа движений.

3. Интервалы отдыха должны быть оптимальными. С одной стороны, настолько непродолжительными, чтобы психическая готовность не успела существенно снизиться, а с другой – настолько длинными, чтобы двигательный потенциал

к началу следующего повторения упражнения успел более-менее восстановиться.

4. Паузы между повторениями заполняются спокойной ходьбой, дыхательными упражнениями, упражнениями на гибкость, расслабление.

5. Число повторения тренировочного упражнения должно быть таким, чтобы, во-первых, очередное повторение выполнялось без снижения качества (результативности и эффективности), а, во-вторых, скорость выполнения упражнения не снижалась более чем на 5-10%.

При разучивании и совершенствовании техники скоростных движений необходимо учитывать и возникающие при их выполнении трудности в точном управлении движениями – координации. Для этого рекомендуется соблюдать два правила.

1. Проводить изучение упражнения на скорости, близкой к максимальной (примерно 90–92%), чтобы биодинамическая структура движений по возможности не отличалась при их выполнении с предельной быстротой, и чтобы был возможен контроль над техникой движений. Такие скорости называются контролируемыми.

2. Варьировать скоростью выполнения упражнения от околопредельной до предельной.

Стоит отметить, что методика развития быстроты внутренне противоречива. С одной стороны, чтобы повысить скорость в каком-либо движении, его надо многократно повторять, с другой – многократные повторения приводят к образованию двигательного динамического стереотипа и вследствие этого – стабилизации параметров движения. Стабилизируются не только пространственные характеристики, но и временные – скорость и частота. Образуется так называемый скоростной барьер.

Добиться увеличения скорости движений в каком-либо упражнении можно двумя различными путями:

1) увеличением уровня максимальной (предельной) скорости движений. Упражнение выполняется максимально быстро

и чередуется с заданной скоростью: 90–95% от максимальной. Достигается за счет совершенствования координации движений;

2) увеличением максимальной силы работающих мышц. Используются упражнения без отягощений или с небольшим отягощением, вес которого лимитируется сохранением структуры упражнения (внутренней и внешней). Упражнения должны выполняться максимально быстро и чередоваться с упражнениями с заданной скоростью 80% от максимальной.

На тренировочных занятиях надо развивать все возможные формы проявления быстроты. Следует лишь всегда помнить, что работу над развитием быстроты и совершенствованием скоростных способностей не рекомендуется проводить в состоянии физического и эмоционального утомления.

Обычно скоростные тренировки сочетаются с работой технической или скоростно-силовой направленности, а в некоторых случаях – и с развитием отдельных компонентов скоростной выносливости.

Для развития быстроты используют *повторный, переменный и соревновательный методы*.

Основная задача выполнения упражнений на быстроту *повторным* методом заключается в повышении максимальной скорости за счет увеличения частоты движений. Например, пробегание отрезков 25–30 метров с ходу 3–4 раза в максимальном темпе с интервалом отдыха 2–3 минуты. Толчок штанги 70–80% от максимального веса 3–4 раза с интервалом отдыха 2–3 минуты.

Характерным признаком *переменного метода* является выполнение скоростных упражнений на фоне непрерывного более медленного движения, например, пробегание отрезков длиной 25–30 метров с максимальной скоростью, затем 250–300 метров в медленном темпе. Повторить 3–4 раза.

Повторный и переменный методы можно выполнять в усложненных условиях, то есть по песку, снегу, по опилкам, в гору.

Сущность *соревновательного метода* заключается в организации выполнения упражнений скоростного характера в состязании, например, бег на дистанции 30–100 метров, отжимание от пола за 15–20 секунд. Другим примером организации упражнений этим методом могут быть подобные следующим упражнениям: многоскоки – наименьшее количество прыжков на дистанции 10–30 метров, наибольшая дальность за 5–10 прыжков.

§ 6.2.2. Методика подготовки к выполнению упражнения «челночный бег»

Челночный бег 10х10 или 4х20 метров выполняется в спортивном зале, на стадионе или ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. С низкого или высокого старта необходимо пробежать соответственно 10 или 20 метров, коснуться любой частью тела поверхности за линией старта или поворота, повернувшись кругом, пробежать 10 (20) метров в обратном направлении и так далее – всего 10 или 4 раза.

Челночный бег (рис. 30) – упражнение скоростно-силового характера.



Рис. 30. Челночный бег

Успешность выполнения этого упражнения обуславливается уровнем скоростной выносливости и обеспечивается смешан-

ным аэробно-анаэробным (то есть с участием и без участия кислорода) механизмом образования энергии с накоплением «кислородного долга». Характерной особенностью упражнения является (в челночном беге 10x10 метров) 10-кратное повторение стартов – ускорений с проявлением максимальных скоростно-силовых усилий и выполнением в беге 9 поворотов.

Технически выполнение этого упражнения условно можно разделить на пять фаз: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, поворот и финиширование.

Начало бега (старт). Он выполняется из положения высокого старта. При высоком старте сильнейшая нога, выставленная вперед, находится вблизи стартовой линии, другая – на расстоянии шага сзади. Ноги согнуты, туловище наклонено вперед, согнутые руки находятся в разноименном (относительно ног) положении. Вес тела перенесен на ногу, выставленную вперед.

Стартовый разбег. Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта как можно быстрее достичь в фазе стартового разбега скорости, близкой к максимальной. Правильное и стремительное выполнение первых шагов со старта зависит от выталкивания тела под острым углом к дорожке, а также от силы и быстроты этих движений. Первый шаг заканчивается активным опусканием ноги вниз-назад и переходит в энергичное отталкивание. Чем быстрее это движение, тем скорее и энергичнее произойдет следующее отталкивание.

Лучшие условия для наращивания скорости достигаются, когда общий центр массы тела бегуна в большей части опорной фазы находится впереди точки опоры. Этим создается наиболее выгодный угол отталкивания и значительная часть усилий, развиваемых при отталкивании, идет на повышение горизонтальной скорости. Скорость бега в стартовом разгоне увеличивается главным образом за счет удлинения шагов и незначительно – за счет увеличения темпа. Большое значение имеют энергичные движения рук вперед-назад.

Бег по дистанции. К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно ($72-80^\circ$) наклонено вперед. В беге по дистанции стопы надо ставить носками прямо-вперед. При излишнем развороте их наружу ухудшается отталкивание. Кисти во время бега слегка сжаты в кулак. Не рекомендуется ни напряженно выпрямлять кисть, ни сжимать ее в кулак. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч и сутулость – первые признаки чрезмерного напряжения.

Поворот осуществляется на 180° за счет разворота туловища и таза, нога, находящаяся сзади, разворачивается на носке, обе ноги согнуты, плечи опущены, допускается касание пола рукой. Поворот будет выполнен быстрее, если последний шаг перед ним выполнить скачком на одноименной ноге (с правой ноги на правую и т. п.) и развернуться на опорной ноге.

Финиширование. Максимальную скорость необходимо стараться поддерживать до конца дистанции, однако на последних метрах дистанции скорость обычно снижается на 3–8%. Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша, обозначающей конец дистанции. Чтобы быстрее ее коснуться, надо на последнем шаге резко наклониться грудью вперед, «отбрасывая» руки назад. Этот способ называется «бросок грудью».

Результативность в этом упражнении определяется тремя факторами: скоростно-силовыми качествами мышц ног, эффективностью анаэробного образования энергии, техникой бега по дистанции и техникой поворота, на совершенствование которых, собственно, и направлена подготовка.

Тренировка скоростно-силовых качеств. Одними из главных средств для развития этих качеств выступают так называемые специально-подготовительные беговые упражнения.

Эти упражнения используются, прежде всего, как часть разминки перед выполнением основных тренировочных упражнений. Они применяются и для совершенствования техники спринтерского бега. А при соответствующей дозировке используются для развития скоростно-силовых качеств.

Специально-подготовительное беговое упражнение № 1. Бег с высоким подниманием бедра (колен). Упражнение выполняется на носках. Туловище немного наклонено вперед. Руки согнуты в локтях на 45–90° градусов и движутся вперед-назад разноименно с ногами (если вверх поднимается левое колено, то вперед выносятся правая рука и наоборот). Колено поднимается как можно выше уровня таза (фото 39).



Фото 39. Бег с высоким подниманием бедра (колен)

Специально-подготовительное беговое упражнение № 2. Бег с захлестыванием голени (махом голени назад относительно коленного сустава). Так же, как и в предыдущем упражнении: упражнение выполняется на носках, туловище слегка наклонено вперед, руки движутся вперед-назад разноименно с ногами. Захлестывание голени выполняется до касания пятками ягодиц (фото 40).



Фото 40. Бег с захлестыванием голени

Специально-подготовительное беговое упражнение № 3. Бег на прямых ногах. Туловище прямое. Движения руками чуть более энергичные и быстрые чем при обычном беге. Ноги должны быть прямые (полностью выпрямлены в коленных суставах). Носок стопы оттянут на себя. Стопа ставится плашмя на носок (фото 41).



Фото 41. Бег на прямых ногах

Специально-подготовительное беговое упражнение №4. Многоскоки (прыжки с ноги на ногу). Туловище как в беге наклонено вперед. Руки двигаются вперед-назад разноименно с ногами. Упражнение выполняется максимально длинными ритмичными прыжками с ноги на ногу. В момент толчка нога полностью выпрямляется, махая сгибается в коленном суставе (фото 42).



Фото 42. Многоскоки (прыжки с ноги на ногу)

Специально-подготовительное беговое упражнение №5.
Бег колесом («велосипед»). Бег колесом похож на обычный бег только с более высоким подъемом колен. В максимально высокой точке подъема голень выносится вперед и загребающим движением опускается на носок с последующим толчком. Руки движутся также, как и в обычном беге (фото 43).



Фото 43. Бег колесом («велосипед»)

Главным условием развития этого качества выступает проявление в движении максимальных мышечных усилий.

В целях скорейшего роста скоростно-силового потенциала предлагается выполнять следующие упражнения, а именно:

- бег по песку на скорость 20–30 метров: (повторить) 3–5 раз;
- бег в гору: 5–7 раз 60–150 метров;
- бег по лестнице вверх на третий-четвертый этаж: (повторить) 3–5 раз;
- прыжки на одной ноге: 10–15 прыжков; (повторить) 3–5 раз на каждой ноге;
- прыжки в длину с места: (повторить) 7–9 раз;
- лягушка (прыжок вперед-вверх из упора присев): 10–15 прыжков: (повторить) 3–5 раз;
- тройной прыжок (прыжок с двух ног – приземлиться на одну ногу – прыжок на другую – приземлиться на две ноги): (повторить) 5–7 раз;

– прыжки через гимнастическую скамейку одновременным отталкиванием двумя ногами – 6–8 прыжков 3 раза.

Тренировка бега по дистанции предполагает выполнение повторной беговой работы на отрезках, близких к 10 метрам, скоростях, близких к скорости преодоления дистанции, продолжительностью, близкой продолжительности выполнения норматива.

Важно соблюдать главное методическое требование при тренировке скорости движения, а именно: тренировочные действия должны выполняться с максимально возможной скоростью. При снижении скорости бега более чем на 5% упражнения становятся малоэффективными.

Основной метод – повторный, то есть выполнение беговых упражнений по 3–5 раз с промежутками для отдыха, позволяющими выполнить следующее повторение с заданными параметрами. Например:

– челночный бег 6 x 6 метров 3–5 раз с максимальной скоростью;

– челночный бег 10 x 10 метров 3 раза со скоростью 85–90% от максимальной;

– челночный бег 16 x 6 метров 2-3 раза со скоростью 85–90% от максимальной;

– челночный бег 8 x 15 метров 3 раза со скоростью 85–90% от максимальной;

Пожалуй, главная двигательная сложность при выполнении челночного бега заключается в освоении поворота. Для разучивания и тренировки этого положения рекомендуется начать с выполнения на месте выпада вправо (влево) с согнутыми руками. Затем из стартового положения пробежать в медленном темпе 5-6 шагов, выполнить медленно разворот и остановиться в этом положении. На первом этапе можно выполнять разворот с касанием опоры рукой. Это движение вынуждает плечи бегуна самопроизвольно опускаться.

После уверенного выполнения этих упражнений необходимо после поворота, не останавливаясь, продолжить движение

в обратную сторону 2-3 шага с целью тренировки ускорения после поворота.

§ 6.3. Подготовка к выполнению упражнений для оценки развития выносливости

§ 6.3.1. Методические основы развития выносливости

Выносливость – это двигательная способность к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также способность противостоять физическому утомлению.

Утомление может быть умственным, сенсорным, эмоциональным и физическим. *Утомление* – физиологическое и психологическое состояние человека, возникающее вследствие длительной и напряженной работы и проявляющееся во временном снижении работоспособности, то есть возможности выполнять в течение определенного времени целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности. Физиологически в основе возникновения утомления выступает понижение возбудимости в соответствующих характеру двигательной деятельности нервных центрах. Различают две фазы утомления: компенсированную фазу, в которой за счет волевых усилий работоспособность сохраняется, и декомпенсированную, в которой, несмотря на волевые усилия, работоспособность неуклонно снижается.

Различают общую и специальную выносливость. Под *общей выносливостью* понимается способность продолжительно и эффективно выполнять работу умеренной интенсивности (пульс около 140 ударов в минуту (уд/мин)), в которой участвует более 2/3 мышечного аппарата.

Специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и противостояние утомлению в специфических условиях конкретной физической деятельности.

Для развития общей выносливости применяют равномерный, переменный и повторный методы.

Сущность *равномерного метода* заключается в выполнении какой-либо деятельности (например кроссового бега, передвижения на лыжах, плавания) с постоянной скоростью и в равномерном темпе. Для начинающих продолжительность выполнения таких упражнений – 20–30 минут при частоте сердечных сокращений до 140 уд/мин, а для подготовленных – 60–120 минут при пульсе 150–160 уд/мин.

В *переменном методе*, в отличие от равномерного, характер работы, а также интенсивность двигательной активности непостоянен – переменчив. Самый простой вариант этого метода заключается в чередовании ходьбы и бега, например: кросс-поход, марш-бросок, сочетая 10 минут ходьбы и 15–20 минут бега (3-4 серии для начинающих, 5-6 серий для подготовленных занимающихся). Другой вариант метода – кросс 3–5 километров по пересеченной местности с интенсивностью работы при пульсе 140–160 уд/мин.

Используя для развития общей выносливости *«повторный метод»*, необходимо следовать следующим методическим положениям:

- интенсивность работы 160–180 уд/мин.;
- продолжительность упражнений 45–90 секунд;
- продолжительность отдыха такая, чтобы к концу паузы частота пульса снизилась до 100–120 уд/мин.; в зависимости от уровня подготовленности это занимает от 30 секунд до 3 минут;
- паузу отдыха рекомендуется заполнять неинтенсивными упражнениями на расслабление, дыхание, гибкость;
- количество повторений должно быть таким, чтобы вся серия упражнений проходила без снижения качества выполняемой работы.

Специальная выносливость развивается посредством упражнений, характерных специфике конкретной двигательной деятельности. Специальная выносливость развивается путем интервального и транзитивного методов, а также метода целостно приближенного моделирования соревновательного упражнения.

Интервальный метод характеризуется околопредельной интенсивностью работы – 85–95% от максимальной (ЧСС при такой работе составляет 170–190 уд/мин.) продолжительностью до 2 минут; отдых в пределах 1-2 минут до пульса 120–130 уд/мин.; число повторений обуславливается возможностью сохранять в подходе заданные параметры интенсивности работы.

В *транзитивных методах* перенос выносливости на целевые (соревновательные) упражнения обеспечивается в ходе многократного выполнения поэтапно укрупняющихся их частей.

Сущность метода целостно-приближенного моделирования заключается в неоднократном выполнении в тренировочном процессе целевых (соревновательных) упражнений. Для его реализации используются следующие методические приемы:

- минимизация пауз отдыха между повторениями (подходами); преодоление соревновательной дистанции с заданной скоростью; паузы отдыха минимальны;
- использование тренировочных упражнений, по характеру двигательной активности максимально соответствующих целевым (соревновательным);
- развитие выносливости до уровня с расчетом на создание так называемого резерва выносливости.

§ 6.3.2. Методика подготовки к выполнению упражнения в кроссе

Дистанцию кроссового бега, как правило, разбивают на несколько частей, а именно: старт, бег по дистанции и финиширование.

Бег начинается с высокого стартового положения: стоя, немного наклонившись вперед, на чуть согнутых в коленных суставах ногах; толчковая (ведущая) нога впереди, ближе к линии старта, другая – чуть сзади на носке. Примерно 60% тяжести тела переносится на впереди стоящую ногу.

В беге по дистанции длина шага равна примерно 150–210 см, частота 3–4,5 шага в секунду. Для каждого человека в

зависимости от его роста имеется определенный оптимум длины и частоты шагов. Как правило, одни бегуны поддерживают скорость бега за счет длины шага, другие – за счет частоты движений.

На грунт ногу рациональней всего ставить упруго (пружинисто) с передней части наружного свода стопы с последующим перекатом на всю стопу; носок стопы направлен по ходу движения. Двигаясь вперед, стопы нужно стремиться ставить продольно как бы на одну линию.

Внешне правильное отталкивание от грунта выглядит как полное и законченное выпрямление толчковой ноги во всех суставах в сочетании с активным выносом вперед-вверх бедра другой (маховой) ноги. Во время отталкивания вертикальное перемещение туловища вверх должно быть практически исключено.

Туловище держится прямо, избегая излишних наклонов как вперед, так и назад.

Плечи расслаблены и опущены; во время бега вращаться не должны.

Руки согнуты в локтевых суставах и движутся вдоль туловища вперед и назад-наружу; кисть расслаблена и направлена несколько внутрь, к средней линии туловища.

Дыхание при беге должно быть естественным. Его частота индивидуальна для каждого бегуна. Дышать надо одновременно через нос и рот или только через рот. Рекомендуется дыхание преимущественно животом. То есть при вдохе живот расслабляется, при выдохе – втягивается внутрь.

При преодолении дистанции в кроссе рекомендуется придерживаться следующей тактики.

Старт (стартовый разгон) – это первые 50–100 метров дистанции. Их нужно пробежать со скоростью – что-то среднее между максимальной (как на 100 метров) и «своей» скоростью бега по дистанции.

После стартового ускорения постепенно (примерно на протяжении 50 метров) необходимо сбросить скорость до скорости, с которой будет преодолеваться большая часть дистанции.

Нарастающие во время бега по дистанции тяжесть в ногах, общая слабость, одышка, колющая боль в области правого или левого подреберья, тошнота – все это признаки нарастающего утомления. В этот момент важно потерпеть, и сохранить набранную скорость бега до того момента, когда откроется, так называемое, второе дыхание. Физиологические механизмы второго дыхания полностью не ясны, однако его сущность связана с физиологическими и психическими компонентами вработывания организма в ответ на стресс, вызванный внезапным физическим напряжением. Второе дыхание быстрее приходит к более тренированным, готовым физически и психологически к такому состоянию организма.

Тактически нужно стремиться к равномерному прохождению дистанции – чтобы скорость бега на первой и на второй частях дистанции были примерно одинаковыми.

Финишировать необходимо начинать за 150–200 метров до финиша, стараясь пробежать их с максимальной скоростью.

Пробегать финишную линию необходимо без снижения скорости бега. Прыжки на финише, поднимание рук вверх или разведение их в стороны приводят к снижению результата.

В отличие от других видов бега, специфичной особенностью кросса выступает необходимость двигаться в разнообразных естественных условиях окружающей среды: по грунту, асфальту, воде, преодолевать в беге естественные и искусственные препятствия, участки дистанции различной крутизны.

На мягком грунте, пашне, песке рационально двигаться частыми и неширокими шагами. Заболоченные участки, канавы с водой удобнее преодолевать шагом или бегом, поднимая стопу над водой. По булыжной мостовой или асфальту шоссе ноги необходимо ставить на всю подошву стопы. По скользкому грунту необходимо бежать крайне осторожно короткими шагами. При спусках со склонов необходимо максимально расслабить мышцы тела и, используя инерцию, бежать, отклонившись немного назад, широкими шагами, ставя стопу с пятки. В подъем же рекомендуется бежать укороченными шагами

с носка, не пытаясь выпрямить ногу полностью. Энергично двигая руками, наклонить туловище вперед. Чем склон круче, тем наклоняться вперед нужно больше. Очень крутые склоны преодолеваются шагом.

Естественные и искусственные препятствия необходимо преодолевать с наименьшей затратой сил. Поваленные деревья, кустарники или изгороди высотой до 0,5 метра, неширокие траншеи и канавы шириной до 2 метров преодолеваются прыжком с приземлением на одну ногу. Препятствия высотой до 1 метра целесообразно преодолевать, наступая. Широкие (2–4 метра) и высокие (свыше 1 метра) препятствия преодолеваются прыжком с приземлением на обе ноги.

Успешное выполнение контрольных упражнений в кроссе зависит от развития, прежде всего, общей выносливости. Подготовка к выполнению контрольного упражнения в кроссе осуществляется в два этапа. На первом – базовом – этапе решаются задачи развития общей выносливости. На втором – специально-подготовительном – задачи специальной подготовки к контрольным занятиям и проверкам.

На начальном этапе кроссовой подготовки женщинам необходимо добиться того, чтобы быть способными пробежать 1-2 км, а мужчинам 3–5 км, со скоростью передвижения на пульсе 140–155 уд/мин.

Если частота сердечных сокращений достигла 160 уд/мин и выше, стало «не хватать воздуха», невыносимо заныло в правом (или левом) боку, а мышцы налились «тяжестью», то необходимо, не останавливаясь, в течение примерно 1,5–2 минут перейти на шаг, а затем снова перейти на бег.

Так необходимо тренироваться 2-3 раза в неделю в течение первых 2–4 недель до тех пор, пока станет возможным пробежать всю дистанцию, не переходя на шаг.

На втором этапе женщинам рекомендуется увеличить тренировочную дистанцию до 3, а мужчинам до 6,5–7 км. Задача тренировки на этом этапе заключается в том, чтобы как можно дольше бежать со скоростью, как образно говорят спортсмены, «на пульсе» с частотой сердечных сокращений (ЧСС) близкой,

в зависимости от возраста, к 85% от максимальной. Максимальная ЧСС – это предельно безопасная в соответствующем возрасте нагрузка на сердечно-сосудистую систему человека. Например для сотрудников в возрасте 35– 39 лет (4 возрастная группа) это 155 – 157 уд/мин (Рис. 26).

Структура занятия в кроссовом беге состоит из трех частей: подготовительной («разминка») – основной – заключительной («заминка»).

Разминка; ее протяженность 5–10% от той дистанции, которую планируется пробежать на занятии. Разминаясь необходимо двигаться со скоростью несколько большей, чем при быстрой ходьбе – «трусцой»¹; пульс примерно 130–140 уд/мин.

В основной части занятия, как уже указывалось выше, необходимо как можно дольше бежать со скоростью «на пульсе» близком к 85% от максимального.

Заключительная часть занятия представляет собой бег с комфортной (примерно, как в разминке, а то и медленнее) скоростью до планируемого объема нагрузки.

¹ **Бег трусцой** – джоггинг – от англ. *jogging* — «шаркающий» бег.

Глава 7. Техника боевых приемов борьбы

§ 7.1. Понятие «боевые приемы борьбы»

Боевые приемы борьбы – это эффективные и правомерные способы физического воздействия¹ сотрудников полиции на граждан, в том числе и с применением специальных средств для принуждения их к выполнению законных требований, если ненасильственные способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей.

В правовом аспекте (см. § 3.1) под боевыми приемами борьбы понимаются способы применения физической силы, описанные в соответствующем разделе Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации².

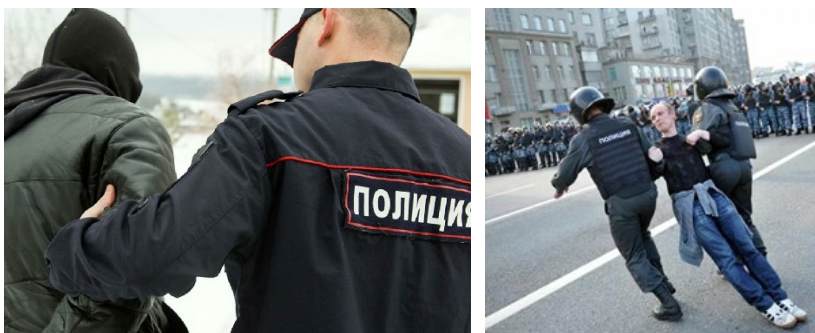


Фото 44. Применение физической силы

¹ В этом контексте (см. § 1.3 монографии) боевые приемы борьбы не являются видом приемов рукопашного боя: см. *Хыбыртов Р.Б., Ушенин А.И.* Значение рукопашного боя в повышении профессионального мастерства сотрудников ОВД // Вестник Забайкальского государственного университета. – 2011. – № 10. – С. 57–63

² На момент издания монографии в VII главе Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (Дата последнего обращения: 14.01.2020 г.).

Боевые приемы борьбы – это достаточно сложные технические действия. В отличие от применения физической силы способу их применения сначала нужно учиться.

Сковывание (удержание) задержанных захватами и обхватами, в том числе и прижимая их к чему-нибудь; давление, толчки или рывки, вынуждающие их выполнять необходимые действия или двигаться, а также пересиливание мышечного напряжения, переноска (фото 44) – все это естественные формы непосредственного применения физической силы.

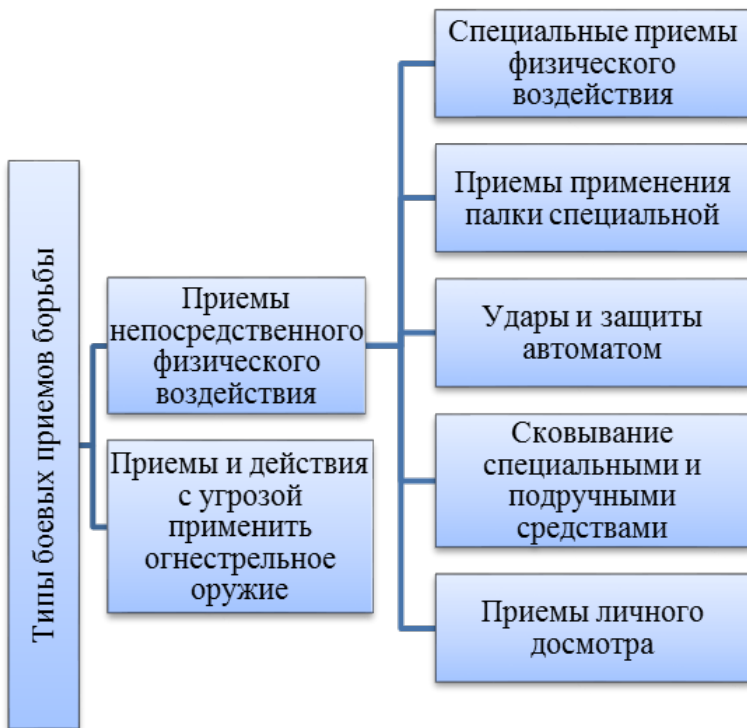


Рис. 31. Типы боевых приемов борьбы

Целью применения боевых приемов борьбы выступает ограничение свободы передвижения задержанных лиц,

которая выступает формой их принуждения к повиновению, подчинению требованиям сотрудников полиции.

Ограничение свободы передвижения выступает необходимым условием и фактором, обеспечивающими сотрудникам полиции действительную возможность вопреки воле задержанного лица изменять свое положение (двигаться) или, наоборот, вынудить его двигаться определенным способом или в определенном направлении, сковать (связать) его руки специальными или подручными средствами ограничения подвижности, заставить подчиниться наружному досмотру.

Понятием «боевые приемы борьбы» охватываются все средства, обеспечивающие достижение цели их применения, а именно: 1) приемы непосредственного физического воздействия и 2) приемы и действия с угрозой применить огнестрельное оружие (рис. 31).

Первый тип боевых приемов борьбы включает в себя приемы непосредственного физического воздействия с применением специальных средств и огнестрельного оружия, приемы сковывания с применением специальных и подручных средств ограничения подвижности, приемы наружного досмотра.

§ 7.2. Общее представление о технике боевых приемов борьбы

Техника боевых приемов борьбы – это эффективный и рациональный (то есть построенный с учетом закономерностей движений) способ (прием) их выполнения. Это понятие охватывает собой не только внешнюю форму (наглядный образ), но и внутреннюю сторону движений, например, невидимый внешне характер мышечных напряжений.

Боевые приемы борьбы состоят из отдельных движений. Одни движения в этом составе являются для выполнения приема более важными, чем другие. В связи с этим выделяют основу техники движений, главный механизм и детали техники.

Основа техники – это совокупность движений, необходимых для осуществления действия как такового. Например, основу техники приема «загиб руки за спину рывком» (фото 45) составляют: а) захват за руку, б) расслабляющий удар и рывок руки за плечо, в) сгибание и заведение ее за спину, г) выкрут (вращение руки в плечевом суставе к пределу его анатомо-физиологической подвижности) плеча вперед. Выпадение любого из этих элементов исключает возможность выполнения приема в целом.

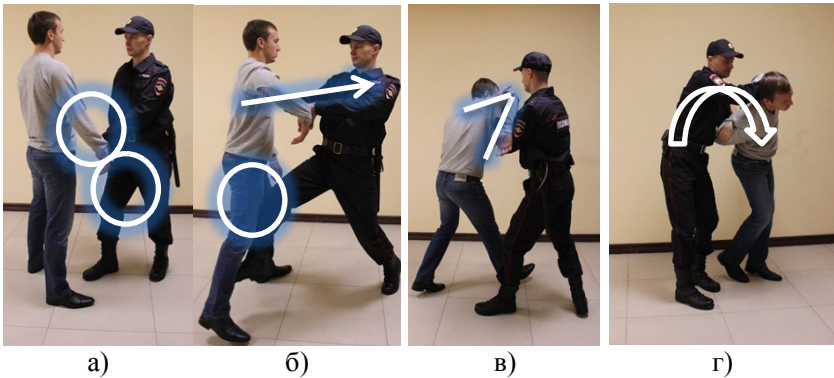


Фото 45. Основа техники загиба руки за спину рывком

Главный механизм техники – наиболее важная часть действия. Он состоит из движений (или движения), посредством которых решается его главная задача. В нашем примере – это выкрут плеча вперед (г) согнутой рукой назад (в) с удержанием туловища.

Детали техники – это такие составляющие способа действия (положение тела и отдельных его частей в пространстве, характер движения (рис. 32), отдельные движения), которыми подготавливаются условия, необходимые для осуществления и завершения его главной части.

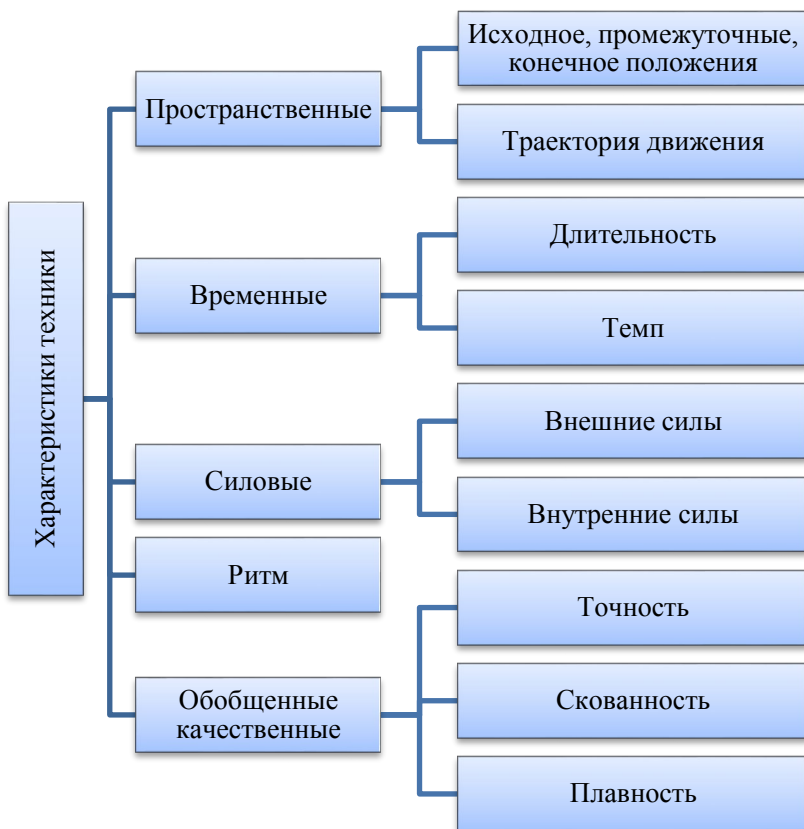


Рис. 32. Отличительные свойства (характеристики) техники

Техника действий описывается посредством представления их пространственных, временных, динамических и качественных отличительных (от других действий) свойств – характеристик (рис. 32).

Пространственные характеристики включают исходное, промежуточное (промежуточные) и конечное положения (позы), траекторию (путь) движения тела и его частей, возникающие в процессе осуществления действия.

Исходное положение принимается с целью обеспечения наиболее выгодных условий для эффективного начала действий, лучшей ориентировки в окружающей обстановке, сохранения устойчивости, обеспечения свободы движения.

Эффективность двигательных действий зависит не только от исходного положения, но и от сохранения наиболее выгодной позы тела или его частей в процессе выполнения самого движения – промежуточных положений.

Конечное положение представляет собой форму завершения действия, например, положение сопровождения под воздействием загиба руки за спину или положение, обуславливающее благоприятные условия для выполнения последующего приема или действия.

Траектория движения – это путь, совершаемый телом, той или иной его частью в пространстве. Она описывается формой, направлением, амплитудой.

Форма – это внешнее очертание траектории движения.

Направление – это изменение положения тела и его частей в пространстве относительно какой-либо плоскости (фронтальной, сагиттальной, горизонтальной) (рис. 33).

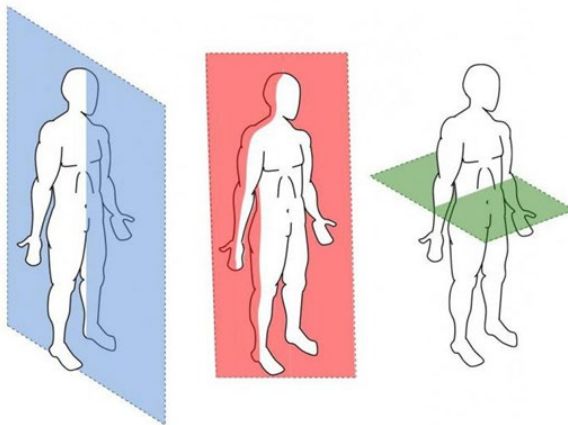


Рис. 33. Плоскости тела человека: сагиттальная, фронтальная, горизонтальная

Различают основные направления движения: в горизонтальной плоскости – вверх-вниз; в сагиттальной плоскости – вперед-назад; во фронтальной – направо-налево) и промежуточные (вперед-кверху, вперед-книзу и др.)

Амплитуда движения – размах движений, величина расстояния перемещения частей тела. Она оценивается в числовых мерах (длина шага), в качественных признаках (полуприсед, шпагат) или в отношении к каким-либо ориентирам (наклониться, коснуться носков стопы).

К временным характеристикам движений относятся длительность и темп движения.

Длительность движения – это время, затраченное на выполнение движения.

Темп движений – это частота повторений или же количество движений за единицу времени. Очевидно, что однократные движения (например, удар) темпом не характеризуются.

Кроме этих характеристик, для понимания сущности действия необходимо принимать во внимание и другие *временные отношения движений друг к другу*, а именно: своевременность начала и завершения отдельных движений, согласованность их во времени друг с другом.

Для описания соотношения действий во времени используются следующие «синтаксические»¹ приемы. Если действие Б начинается по окончании действия А, то такое соотношение действий во времени описывается через запятую «,». Если действие Б начинается в момент, когда действие А уже выполняется, но еще не окончено, – союзом «и». Если действия А и Б выполняются в один и тот же момент времени, то есть одновременно, – союзом «с».

Силовая (или динамическая структура) действия – это взаимодействие во время действия многочисленных внешних и внутренних сил. Внешние силы возникают в результате взаимодействия тела человека с силами притяжения Земли

¹ Правила сочетания слов и строения предложений.

(сила тяжести), реакции опоры, трения, сопротивления внешней среды, инерционными силами и т. д. Внутренние силы – это сила мышечного напряжения, силы эластического сопротивления мышц и связок, силы, возникающие при взаимодействии звеньев опорно-двигательного аппарата.

Представление о технике действия со стороны его силовой структуры – это образ наиболее возможно полного, эффективного и рационального использования всех сил, содействующих его выполнению, и нивелирования сил, затрудняющих его осуществление.

Одной из характеристик техники движений в целом выступает ритм. *Ритм* – это соразмерность во времени сильных акцентированных движений, связанных с активными мышечными усилиями и напряжениями, и слабых, относительно пассивных движений.

Наряду с характеристиками, имеющими достаточно точную количественную меру, при анализе техники используют обобщенные качественные характеристики. Они оцениваются по внешним признакам действия. При выполнении двигательного действия качественные характеристики отражают не один какой-либо признак, а их комплекс. Они придают движению своеобразие, внешнюю выразительность, точность, напряженность, легкость, плавность, решительность, наступательность, скованность и т. п.

Осуществление всего многообразия боевых приемов борьбы по своей анатомической сущности сводится к шести группам элементарных воздействий на тело человека.

1 группа – **дожимы**. *Дожимом* называется сгибание частей тела, соединенных суставами¹, за пределы его естественной подвижности – к пределу его анатомо-физиологической подвижности (фото 46).

¹ **Сустав** (лат. *articulatio*) – прерывистое (то есть разделенное щелью), подвижное соединение костей скелета, позволяющее сочленяющимся костям совершать движения относительно друг друга с помощью мышц.



Фото 46. Дожим

2 группа – **рычаги**. Рычаг по своей анатомической сущности противоположен дожиму. Это разгибание в суставах за пределы его естественной подвижности (фото 47).



Фото 47. Рычаг

3 группа – **скручивания**. Скручивание – это вращение вокруг части или всего тела по продольной оси (фото 48).

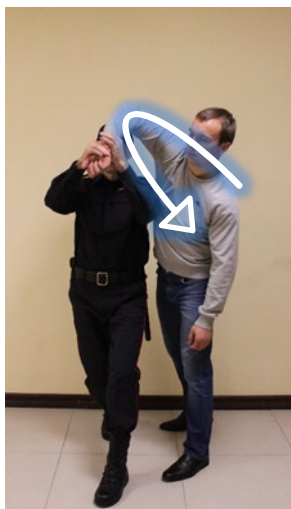


Фото 48. Скручивание

4 группа – **вывод из равновесия**. На тело человека постоянно действует сила земного притяжения – сила тяжести.

В состоянии покоя она не ощущается. Однако во время движения, когда необходимо преодолеть вес всего тела или его частей, ее воздействие становится ощутимым. Местом приложения силы тяжести служит центр тяжести тела.



Рис. 34. Площадь опоры

Общий центр тяжести тела состоит из центров тяжести отдельных частей тела. Этот центр удобно рассматривать так, как будто вся тяжесть тела сконцентрирована в одной точке – общем центре тяжести (ОЦТ). Центр тяжести тела человека располагается

в брюшной полости впереди позвоночника, на уровне от I–V крестцовых позвонков. Устойчивость тела определяется величиной площади опоры, высотой расположения ОЦТ тела и местом прохождения вертикали, опущенной из ОЦТ, внутри площади опоры. Площадь опоры составляют поверхность, занимаемая обеими стопами, и пространство между ними (рис. 34). Чем площадь опоры больше и чем ниже расположен ОЦТ тела, тем больше устойчивость, а значит, и легче сохранять равновесие тела.

В случае, когда центр тяжести располагается над площадью опоры, тело находится в устойчивом положении. При выходе его за пределы площади опоры происходит падение тела.

Таким образом, *вывод из равновесия* – это воздействие на общий центр тяжести тела с целью нарушения устойчивости.

К группе приемов, основа которых заключается в выведении атакуемого из равновесия, относятся воздействия на его общий центр тяжести.

Это переводы, то есть переходы из стойки в положение лежа без потери контакта с опорой и броски – переходы в положение лежа с отрывом атакуемого от опоры (фото 49).



Фото 49. Выведение из равновесия

Практическое применение боевых приемов борьбы подразумевает способность их использовать в условиях обоюдного противодействия. Сотрудник полиции, чтобы осуществить прием, вынужден прежде всего как-то нейтрализовать противодействие сопротивляющегося человека, то есть защититься от его атакующих или контратакующих действий, преодолеть противодействие своими действиями и пересилить сопротивление – его защиту, и только после решения этих задач провести атакующий прием (рис. 41).

В технике боевых приемов борьбы выведение из равновесия является главным условием и фактором упреждения, ослабления, нейтрализации противодействия. Например, при ограничении свободы передвижения боевым приемом борьбы на руку, для ослабления захвата (обхвата), сопротивления при обезоруживании, сопровождении под воздействием загиба руки за спину.

Добиться выведения человека из равновесия можно различными способами: рывком, толчком, осаживанием. Однако все эти способы действенны, как правило, только в условиях заметного превосходства сотрудника полиции в силе и ловкости.

Одним из эффективных технико-тактических приемов, позволяющих вывести из равновесия человека, превосходящего сотрудника полиции по силе или ловкости, является сочетание действий по выведению его из равновесия с так называемым расслабляющим ударом.

Однако в условиях применения силы сотрудниками полиции они в подавляющем большинстве случаев должны стремиться к минимальному причинению вреда здоровью тех лиц, в отношении которых применяется сила.

Расслабляющий удар – это удар, который, не причиняя вреда здоровью человека, позволяет на мгновение изменить его мышечный тонус, обеспечивая тем самым ослабление мышечного напряжения, межмышечной и двигательной координации, сосредоточения внимания, утрату устойчивости, равновесия.

Кроме этого, полицейская техника расслабляющих ударов предусматривает их нанесение по наименее травмоопасным частям тела человека, например, голенью по внутренней стороне бедра в момент вхождения в площадь опоры, при стремлении сотрудника полиции прежде всего вывести его из равновесия. Этот технико-тактический принцип заложен во всех боевых приемах борьбы, которые сотрудник полиции вынужден применять в ситуациях для преодоления игнорирования своих требований, пассивного неповиновения, активного сопротивления (см. § 3.2).

5 группа – **удары**. В самом широком смысле *удар* – это форма предельно кратковременного силового воздействия на человека, какие-либо объекты, резкий и сильный толчок рукой, ногой, а также использование при этом подручных и специальных средств, оружия (фото 50).



Фото 50. Удар

С анатомической точки зрения удар – это мгновенное воздействие силы на ту или иную часть тела, где происходит механическое раздражение нервных путей, проходящих между и внутри мышц, связок.

Характеристика ударов¹

Место удара	Результат
<i>Вытянутой ладонью (ребром)</i>	
По виску	Опасный
По кадыку	Неопасный (ошеломляющий)
По шее сбоку	Гуманный
По шее сзади	Опасный (возможен перелом шейных позвонков)
По краю ребер	Неопасный (но может дать надлом ребра)
По животу	Болезненный, но не опасный
По руке между локтем и ключевым сочленением	Опасный (легко возможен перелом)
<i>Носком ноги</i>	
Между ног (половые органы)	Опасный (употреблялся в особо серьезных случаях)
<i>Коленом</i>	
Между ног (половые органы) во время схватки	Опасный
<i>Локтем</i>	
Под ложечку, по животу и боку (при захвате)	Очень болезненный
<i>Пяткой</i>	
Между ступней и коленом	При захвате сзади (очень болезненный, возможен перелом)
<i>Вытянутыми пальцами</i>	
Под ложечку	Очень болезненный (от боли теряется способность к сопротивлению)

Наибольший эффект от ударов достигается действием в такое место, где нервы, сосуды и кости менее защищены мышцами, плотными сумками и связками и где они наиболее близко подходят к поверхности тела (таблица 24).

¹ См.: Спиридонов В.А. Руководство самозащиты без оружия по системе Джиу-Джитсу. М., 1927.

6 группа – **сдавливание, надавливание** (фото 51). *Сдавливание* – это механическое воздействие силы с двух сторон на нервы, связки, кровеносные сосуды, а *надавливание* – с одной стороны. И сдавливание, и надавливание вызывают механическое нарушение в правильном функционировании сдавленной или надавленной части тела.



Фото 51. Сдавливание и надавливание

Биомеханическая сущность боевых приемов борьбы на руку сводится к сочетанию рычагов, дожимов и скручиваний в биокинематических парах.

В механике кинематическая пара – это соединение двух звеньев, обеспечивающее определенное относительно друг друга движение. В биомеханике биокинематическая пара – это соединенные суставом две части тела.

На руке таких биокинематических пар можно насчитать три (рис. 35):

- 1) пара, образуемая соединением кисти и предплечья в лучезапястном суставе;
- 2) пара, образуемая соединением предплечья и плеча в локтевом суставе;
- 3) пара, образуемая соединением руки и туловища в плечевом суставе.

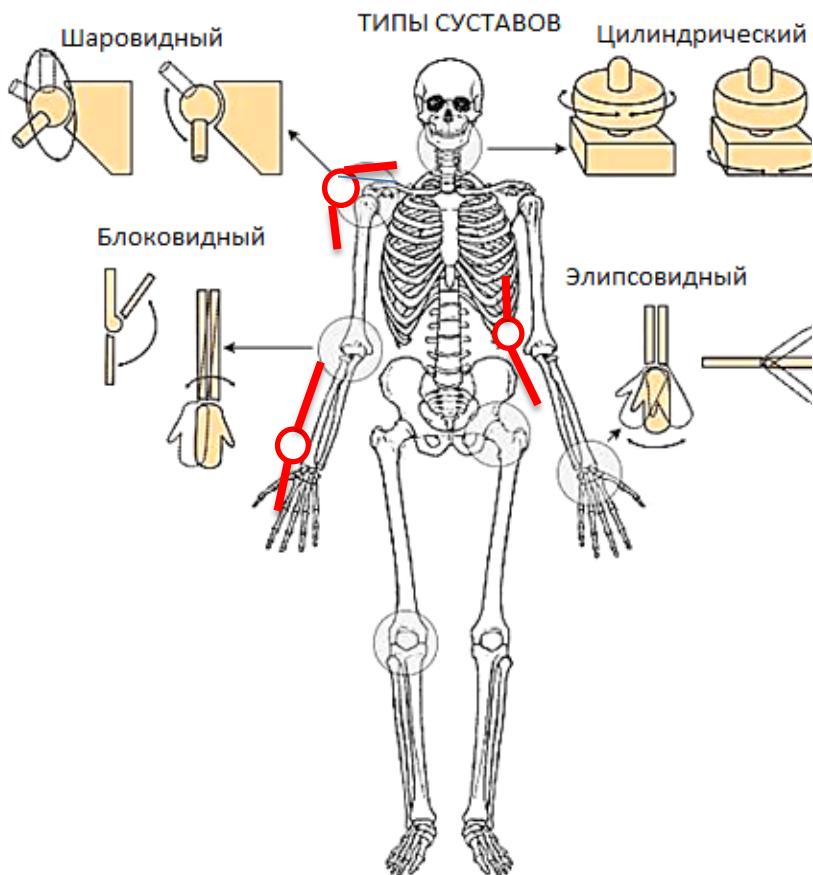


Рис. 35. Типы суставов и биокинематические пары руки

Механика приема состоит из одновременного воздействия на оба звена биокинематической пары (фото 52).

Например:

– в дожиме кисти под ручку кисть дожимается, а предплечье останавливается упором в плечо (фото 52 а);



а **б** **в**
Фото 52. Механика воздействия на руку

- в загибе руки за спину туловище ассистента удерживается захватом за плечо с выкрутом плечевого сустава согнутой назад рукой (фото 52 б);
- в рычаге локтя через предплечье плечо ассистента предплечьем снизу поднимается максимально вверх, а предплечье скручивается наружу (фото 52 в).

§ 7.3. Описание техники выполнения боевых приемов борьбы¹

§ 7.3.1. Боевые стойки

Боевая стойка – это положение, эффективное для начала атакующих и защитных действий руками и ногами. Различают фронтальную, право- и левостороннюю стойки.

¹ См. главу VII: *Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации*: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/7164762/> (Дата последнего обращения: 14.01.2020 г.).

Фронтальная стойка (фото 53): ноги немного шире плеч и слегка согнуты, плечи и голова несколько наклонены вперед, живот втянут (спина закруглена), подбородок опущен к груди, взгляд исподлобья; руки согнуты в локтях и расслаблены, кулаки у подбородка, локти опущены и прикрывают подреберья.

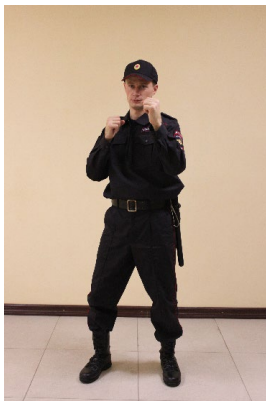


Фото 53.



Фото 54.

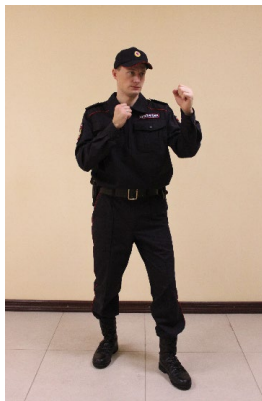


Фото 55.

Правосторонняя (фото 54) (*левосторонняя* (фото 55)) стойка: встать влоботорота по отношению к ассистенту; ноги на ширине плеч и немного согнуты, вес равномерно распределен на обе ноги; плечи и голова немного наклонены вперед, живот втянут (спина закруглена), подбородок опущен и прикрыт плечом передней руки, взгляд исподлобья; руки согнуты в локтях и расслаблены; кулак передней руки на уровне плеча обращен тыльной поверхностью наружу и вверх, локоть опущен и прикрывает подреберье, кулак другой руки у подбородка, локоть также опущен и прикрывает подреберье с другой стороны.

§ 7.3.2. Удары

Прямой удар кулаком преимущественно наносится в голову (фото 57), «солнечное сплетение» (фото 58), в область печени и селезенки. Удар выполняется из правосторонней (левосторонней) стойки (фото 56) путем отгалкивания сзади стоящей

ногой, переноса веса тела на впереди стоящую ногу, разворота туловища в сторону удара и движения кулака по прямой линии в цель. В конечном положении кулак и предплечье должны располагаться на одной линии.



Фото 56.



Фото 57.



Фото 58.

Удар кулаком сбоку преимущественно наносится по боковой поверхности головы или шеи (фото 60), в область печени и селезенки (фото 61). Удар выполняется полусогнутой в локтевом суставе рукой из правосторонней (левосторонней) стойки (фото 59) с поворотом туловища внутрь и переносом веса тела на впереди стоящую ногу.



Фото 59.

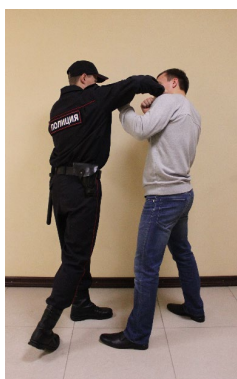


Фото 60.



Фото 61.

Удар кулаком снизу преимущественно наносится в подбородок (фото 62) ...



Фото 62.

либо в живот (фото 63).



Фото 63.

Удар выполняется посредством предварительного наклона туловища вперед с небольшим сгибанием ног в коленных суставах, последующего резкого разгибания ног, выпрямления и поворота туловища внутрь до центральной оси тела с завершающим ударным движением руки снизу-вверх.

Удар кулаком (ребром ладони) сверху (фото 64) преимущественно наносится по ключице, в подбородок или по переносице. Для выполнения удара сверху производится замах, при котором ноги немного выпрямляются, а туловище несколько поворачивается в сторону, противоположную цели, а сильно согнутая в локтевом суставе рука отводится назад-вверх. Удар производится рубящим движением. Взрывным усилием ноги немного сгибаются, туловище поворачивается в направлении цели, движение руки начинается с выведения локтя вперед и финальное усилие за счет разгибания руки в локтевом суставе.



Фото 64.

Удар (кулаком, ребром ладони) наотмашь (изнутри наружу) (фото 65)...

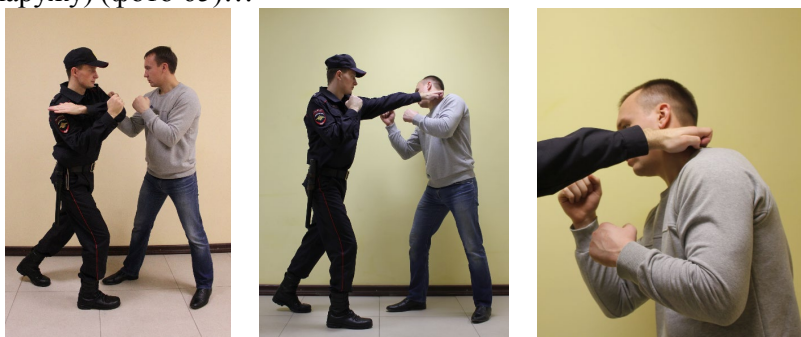


Фото 65.

преимущественно наносится по боковой поверхности головы или шеи и выполняется с резким поворотом (вращением) туловища наружу и одновременным разгибанием руки в локтевом суставе.

Удар основанием ладони снизу-прямо (фото 66) преимущественно наносится в голову и выполняется путем резкого разгибания руки по направлению снизу-прямо.



Фото 66.

Удар локтем сбоку (фото 67) преимущественно наносится по боковой поверхности головы и шеи с поворотом туловища внутрь согнутой в локтевом суставе рукой из правосторонней (левосторонней) стойки с переносом веса тела на впереди стоящую ногу.

Удар локтем наружу (фото 68) преимущественно наносится по боковой поверхности головы или шеи и выполняется согнутой в локтевом суставе рукой с резким поворотом (вращением) туловища наружу.

Удар локтем снизу (фото 69) преимущественно наносится в живот либо в подбородок и выполняется согнутой в локтевом суставе руки ударным движением снизу-вверх.



Фото 67.



Фото 68.

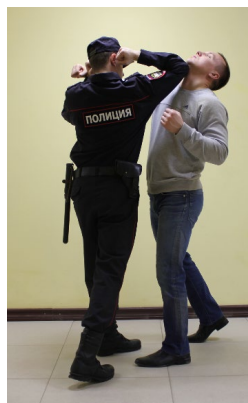


Фото 69.

Удар локтем сверху (фото 70) преимущественно наносится по спине и выполняется согнутой в локтевом суставе рукой с резким наклоном туловища вперед.



Фото 70.

Удар локтем назад преимущественно наносится в живот и выполняется за счет резкого сгибания и отведения руки назад (фото 71).



Фото 71.

Удары ногой могут наноситься стопой (носком («пыром»)), подошвенной частью, подъемом, внешним (ребром) сводом стопы, пяткой и коленом

Прямой удар подошвенной частью стопы (фото 72) преимущественно наносится в живот «солнечное сплетение», область печени и выполняется после предварительного сгибания и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах.



Фото 72.

Прямой удар подошвенной частью стопы в сторону (фото 73) преимущественно наносится в живот «солнечное

сплетение», область печени и выполняется после предварительного сгибания, отведения в сторону и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах.



Фото 73.

Удар подъемом стопы сбоку (фото 74) преимущественно наносится по туловищу или бедру, в колено и выполняется за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном (вынос бедра в сторону) и разгибания в коленном суставе (выхлест голени).



Фото 74.

Удар носком (подъемом стопы) снизу (фото 75) преимущественно наносится в живот, в промежность или голень и выполняется за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном (вынос бедра вперед) и разгибания в коленном суставах (выхлест голени).



Фото 75.

Удар коленом снизу (фото 76) преимущественно наносится в живот, в промежность, живот, в голень и выполняется за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном (вынос бедра вперед) и коленном суставах.



Фото 76.

Удар пяткой сверху (фото 77) преимущественно наносится в стопу и выполняется за счет сгибания и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах.



Фото 77.

Удар стопой (пяткой) назад (фото 78) преимущественно наносится в голень или промежность и выполняется за счет сгибания и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах.



Фото 78.

§ 7.3.3. Защита от ударов

Защита от ударов (руками, ногами, ножом или предметом) выполняется с помощью перемещений, уклонов, нырков подставок, отбивов.

Защита уклоном заключается в своевременном отклонении туловища или частей тела с линии атаки. Уклоны выполняются в сторону (фото 79), назад (фото 80).



Фото 79.

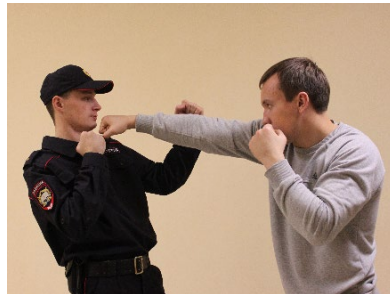
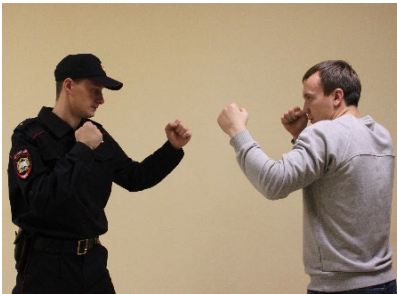


Фото 80.

Защита поворотом (фото 81) заключается в своевременном отклонении туловища и перемещением с линии атаки.



Фото 81.

Защита нырком (фото 82) состоит из движения вперед на встречу удару и уклона туловища вниз в сторону.



Фото 82.

Защита подставкой выполняется для остановки и блокирования бьющей руки или ноги. Подставки выполняются предплечьем (фото 83) (предплечьями), голенью (фото 84), стопой (фото 85).



Фото 83.



Фото 84.



Фото 85.

Защита отбивом применяется для отбива (отведения) атакующей конечности в сторону. Отбивы выполняются предплечьем (предплечьями), голенью.

Защита от ударов ножом выполняется по схеме (фото 86): уход перемещением с направления движения атакующей конечности в сторону с подставкой или отбивом ее предплечьем (а) – захват вооруженной руки ассистента (б), исключая возможность свободного движения кисти с оружием, – обозначение расслабляющего удара ногой (в) – обезоруживание (г) (фото 87) – ограничение свободы передвижения ассистента (фото 89, фото 90).



а



б



в



г

Фото 86.

Обезоруживание осуществляется дожимом кисти, скрывая атакующую скручиванием руки внутрь (фото 87) или



Фото 87.

после скручивания руки наружу, прижимая плечо этой руки сверху голенью (фото 88).



Фото 88.

Ограничение свободы передвижения осуществляется переходом на загиб руки за спину: после скручивания руки внутрь толчком (фото 89),



Фото 89.

после скручивания руки наружу и забегания за голову – рывком (фото 90) либо толчком.



Фото 90.



Фото 91.

Подбор ножа (предмета). На загибе руки за спину, зафиксировав нож стопой, вынудить ассистента встать на колени, прижать своим туловищем его туловище к опоре, подобрать нож (предмет), при этом нож берется за рукоятку (лезвием вниз)

(фото 91). Подняв ассистента, перейти на сопровождение загибом руки за спину.

§ 7.3.4. Болевые приемы борьбы

Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «толчком». Находясь сзади, захватить правой рукой правое предплечье ассистента (большой палец обращен к локтю) и отвести назад-вправо. Шагая левой ногой вперед-влево, нанести левой голенью расслабляющий удар в подколенный сгиб его правой ноги или левым локтем в спину. Толкнуть ладонью левой руки плечо ассистента ближе к локтю вперед-вверх (фото 92) и ...



Фото 92.

быстро завести его предплечье над своим предплечьем, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к спине ассистента, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком (фото 93).



Фото 93.

Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «нырком». Захватить двумя руками (правая рука снизу) правое предплечье ассистента и нанести расслабляющий удар правой голенью или коленом по внутренней стороне его правого бедра. Поднимая руку ассистента вперед-вверх согнуть ее в локте и (фото 94.), ...



Фото 94.

скручивая предплечье внутрь, повернуться под захваченной рукой кругом.



Фото 95.

Отпуская левой рукой его предплечье, толкнуть ладонью плечо ближе к локтю вперед-вверх, и быстро завести предплечье ассистента над своим предплечьем, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) (фото 96) ...



Фото 96.

либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «рывком». Захватить левой рукой правое предплечье ассистента сверху (большой палец в сторону кисти). Нанести расслабляющий удар правой голенью по внутренней стороне правого бедра или локтем правой руки в грудь. Правой рукой захватить его руку за плечо (ближе к локтю сверху или снизу) и резко потянуть к себе («рвануть») (фото 97).



Фото 97.

Отпуская предплечье, быстро переместить левую руку под него, и, загибая руку ассистента за спину, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком (фото 98). Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.



Фото 98.

Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «замком» (ассистент держит правую руку в брючном кармане). Расположить свое левое предплечье между его правой рукой и бедром, и зажать кисть в кармане. Нанести расслабляющий удар правой ногой (стопой в голень или коленом в низ живота) (фото 99).



Фото 99.

Соединить руки (левая – снизу под локтем ассистента, правая сверху) хватом пальцев «в замок». Поворачиваясь направо-

назад, резко рвануть руку ассистента под локоть из кармана вверх (фото 100).



Фото 100.

Далее действовать аналогично загибу руки за спину рывком.

Сопровождение, сковывая подвижность загибом руки за спину. Командой заставить ассистента положить свободную (левую) руку за голову. Перемещая вес его тела на одноименную захваченной руке ногу, прижимая ассистента к себе, вести, вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 101).



Фото 101.

Ограничение свободы передвижения рычагом руки через предплечье. Захватить правую руку ассистента за плечо (левой рукой) и предплечье (правой рукой). Нанести расслабляющий удар основанием ладони левой руки в его лицо. Обхватывая правую руку ассистента сверху, быстро завести свое левое предплечье под его плечо снизу, захватить ей свое левое предплечье либо одежду на груди. Одновременно перегибая руку ассистента через предплечье и скручивая предплечье наружу, вынудить его встать, а затем и двигаться на носках (фото 102).



Фото 102.

Ограничение свободы передвижения дожимом кисти («под ручку»). Находясь сзади, захватить правой рукой правое запястье ассистента (большой палец сверху), и отвести его немного назад-вправо. Шагая вперед-влево, нанести левой голенью расслабляющий удар в подколенный сгиб его правой ноги или левым локтем в спину. Захватить левой рукой плечо ассистента изнутри ближе к локтю (фото 103).



Фото 103.

Рывком назад согнуть эту руку в локтевом суставе, и быстро захватить (левой рукой изнутри, правой – снаружи) его кисть двумя руками (фото 104).



Фото 104.

Дожимая кисть, и ограничивая движение согнутой руки назад упором в плечо вынудить ассистента встать, а затем двигаться на носках.

Ограничение свободы передвижения скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу»). Захватить правую кисть ассистента двумя руками, большими пальцами надавить на запястье и нанести расслабляющий удар правой ногой по внутренней стороне его бедра (фото 105).



Фото 105.

Выкручивая руку наружу-вниз, бросить ассистента на спину (фото 106).



Фото 106.

Перешагивая правой (ногой) через туловище ассистента, загибом руки за спину толчком перевернуть его в положение лежа на животе. Незамедлительно, встав на правое колено, подставить своё бедро под плечо захваченной руки ассистента (фото 107).



Фото 107.

Сковывая подвижность загибом руки за спину, вынудить ассистента повернуться на бок, и прижать колени к груди. Удерживая правой рукой под подбородок снизу, поднять его на колени, а затем вынудить ассистента встать (фото 108).

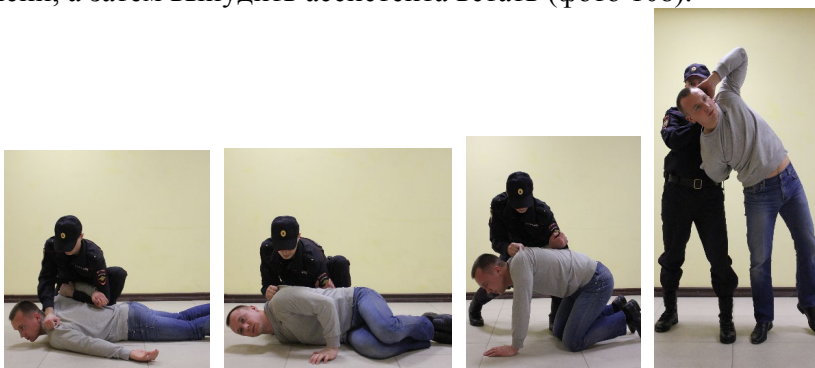


Фото 108.

Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

Ограничение свободы передвижения скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь»). Захватить правое предплечье ассистента левой рукой сверху (большой палец к кисти). Нанести расслабляющий удар левой голенью по левому бедру ассистента изнутри, и захватить предплечье двумя руками (правой рукой снизу) (фото 109).



Фото 109.

Скручивая предплечье внутрь, завести захваченную руку себе под плечо. Приседая, и наклоняясь вперед, прижать плечо ассистента туловищем к левому бедру сверху. Перегибая руку в локтевом суставе вверх, надавливая на запястье, дожать и скрутить кисть внутрь. Далее действовать аналогично загибу руки за спину толчком (фото 110).



Фото 110.

§ 7.3.5. Броски

Задняя подножка. Лево́й рукой захватить правую руку ассистента, а правой – обозначить расслабляющий удар, после чего захватить его шею либо одежду в области шеи или груди (фото 111).



Фото 111.

Шагнуть левой ногой вперед-влево и поставить левую стопу снаружи правой стопы ассистента, одновременно рванув его назад на себя. Завести слегка согнутую правую ногу за его опорную ногу и поставить ее сзади его правой ноги так, чтобы подколенные сгибы ног соприкасались (фото 112).



Фото 112.

Выпрямляя свою правую ногу, наклоняясь и разворачивая туловище влево, подбить ближнюю ногу ассистента, одновременно рванув его влево-вниз, бросить к своему левому носку.

Задняя подножка с захватом ноги. Обозначить расслабляющий удар ассистенту. Выполнить захват правой рукой за его шею либо одежду в области шеи или груди, а левой за подколенный сгиб правой ноги ассистента снаружи, одновременно шагая левой ногой вперед-влево (фото 113).



Фото 113.

Приподнять его захваченную ногу вверх и вправо, прижать к своему левому боку. Завести слегка согнутую правую ногу за опорную ногу ассистента и поставить ее сзади его левой ноги так, чтобы подколенные сгибы ног соприкасались (фото 114).



Фото 114.

Выпрямляя свою правую ногу, наклоняясь и разворачивая туловище влево, подбить левую ногу ассистента, одновременно рванув его влево-вниз, бросить к своему левому носку (фото 115).



Фото 115.

Передняя подножка. Лево́й руко́й захва́тить пра́вую руко́ ассистента, а пра́вой – его шею либо одежду в области шеи или груди, одновременно обозначить расслабляющий удар ногой по ноге или в нижнюю часть туловища (фото 116).



Фото 116.

Двумя руками потянуть ассистента на себя-вверх-влево так, чтобы он встал на носки. С поворотом туловища налево-

кругом отвести левую ногу по дуге назад-вправо и поставить левую стопу возле левой стопы ассистента. Правую ногу, сгибая ее в колене, завести влево-вверх и поставить так, чтобы ее подколенный сгиб упирался в его правое колено, а носок был в одном направлении с его правым носком. Вес тела перенести на согнутую в колене левую ногу. Рвануть руками ассистента влево-вниз, одновременно выпрямляя правую ногу, бросить его к своему левому носку (фото 117).



Фото 117.

Бросок через бедро. левой рукой захватить правую руку ассистента, а правой – обозначить расслабляющий удар в туловище, после чего выполнить захват на его пояснице. Рывком на себя-влево-вверх заставить его перенести вес тела на носки (фото 118).



Фото 118.

Одновременно шагнуть правой ногой вперед и поставить ее между ног ассистента, повернуться влево-кругом на правой ноге так, чтобы левая ягодица оказалась около внутренней части правого бедра ассистента. Одновременно с окончанием поворота приставить свою левую ногу к правой и, разводя колени, присесть на обеих ногах. Резким движением подбить внутреннюю часть его правого бедра назад и немного вверх, одновременно сделать сильный рывок руками на себя-вверх, а чуть позже влево-вниз и бросить ассистента к своему левому носку (фото 119).



Фото 119.

Бросок через спину. левой рукой захватить правую руку ассистента, а правой – обозначить расслабляющий удар в туловище, после чего выполнить захват под его правой подмышкой (фото 120).



Фото 120.

Рывком на себя-влево-вверх заставить его перенести вес тела на носки. Одновременно шагнуть правой ногой вперед и поставить ее между ног ассистента, повернуться влево-кругом на правой ноге так, чтобы левая ягодица оказалась около внутренней части правого бедра ассистента. Одновременно с окончанием поворота приставить свою левую ногу к правой и, разводя колени, присесть на обеих ногах. Резким движением подбить внутреннюю часть его правого бедра назад и немного вверх, одновременно сделать сильный рывок руками на себя-вверх, а чуть позже влево-вниз и бросить ассистента к своему левому носку (фото 121).



Фото 121.

Бросок захватом ног сзади. Находясь в полуприседе (правая нога спереди), захватить руками ноги ассистента снаружи чуть выше колен. Толкая его правым плечом под ягодицы, рвануть ноги ассистента на себя-вверх и развести их в стороны (фото 122).



Фото 122.

Бросок захватом ног спереди. На шаге правой ногой вперед обозначить расслабляющий удар одноименной рукой в голову ассистента. Приседая, захватить руками ноги ассистента за подколенные сгибы снаружи и упереться правым плечом в его живот (фото 123).



Фото 123.

Толкая ассистента, сделать сильный рывок за его ноги на себя и вверх, одновременно разводя их в стороны. При падении ассистента отставить одну ногу назад и захватить его голени под свои подмышки (фото 124).



Фото 124.

§ 7.3.6. Удушающие приемы

Удушающий прием плечом и предплечьем сидя. Находясь сзади, сесть на спину лежащего на животе ассистента, левой рукой отвести его голову назад, а правой – обхватить шею плечом и предплечьем, зафиксировав кисть в локтевом сгибе своей левой руки, ладонь левой руки положить на затылок ассистента. Усилием двух рук сдавить его горло (фото 125).



Фото 125.

При попытке ассистента сбросить сотрудника перекатиться на спину – обхватить его туловище ногами на уровне пояса, соединить их, выпрямляя ноги и прогибаясь в пояснице, продолжать удушение (фото 126).



Фото 126.

Удушающий прием плечом и предплечьем сзади стоя. Находясь сзади, выполнить захват руками за плечи ассистента. Поворачиваясь к нему боком, обозначить расслабляющий удар правой стопой в подколенный сгиб его одноименной ноги, одновременно рвануть ассистента на себя (фото 127).



Фото 127.

Правой рукой обхватить шею ассистента плечом и предплечьем, зафиксировав кисть в локтевом сгибе своей левой руки, ладонь левой руки положить на его затылок. Усилием двух рук сдавить горло ассистента (фото 128).



Фото 128.

§ 7.3.7. Освобождение от захватов и обхватов

Освобождение от захвата запястий (рукавов) спереди целесообразно выполнять рывком захваченных рук в сторону больших пальцев ассистента (фото 129).



Фото 129.

Освобождение от захвата запястья (рукава) спереди двумя руками целесообразно выполнять рывком захваченных рук в сторону больших пальцев ассистента с помощью свободной руки (фото 130).



Фото 130.

Освобождение от захвата горла (одежды на груди) спереди целесообразно выполнять при помощи скручивания руки наружу или внутрь в зависимости от захвата (фото 131).



Фото 131.

Освобождение от объёма туловища спереди без объёма рук целесообразно выполнять отведением ноги и спины назад с упором в лицо или горло руками (фото 132).



Фото 132.

Освобождение от объёма туловища спереди с объёмом рук целесообразно выполнять отведением ноги и туловища назад с обозначением захвата за пах либо удара кулаком снизу в нижнюю часть туловища и разведением рук в стороны, сгибая их в локтях (фото 133).



Фото 133.

Освобождение от захвата ног спереди целесообразно выполнять отведением ноги назад с упором руками в плечи или

голову (фото 134) с последующим обозначением расслабляющего удара.



Фото 134.

Освобождение от захвата за волосы на голове спереди целесообразно выполнять с помощью сильного прижатия кисти руки захватившего двумя руками к голове с нанесением расслабляющего удара стопой по голени, наклоном туловища вперед и шагом назад в сторону (фото 135).



Фото 135.

Освобождение от захвата за волосы на голове сзади целесообразно выполнять путем сильного прижатия кисти руки, захватившего двумя руками к голове с полуприседом и поворотом внутрь (фото 136),



Фото 136

наклоном туловища вперед и шагом назад (фото 137).



Фото 137

Освобождение от обхвата туловища сзади без обхвата рук целесообразно выполнять при помощи болевого воздействия на кисть (пальцы) поворотом лицом к ассистенту (фото 138).



Фото 138.

Освобождение от обхвата туловища сзади с обхватом рук целесообразно выполнять прижатием одной руки ассистента к груди, приседанием с одновременным наклоном туловища вперед и движением назад под захваченную руку (фото 139).



Фото 139.

Освобождение от обхвата шеи плечом и предплечьем сзади целесообразно выполнять прижатием одной руки ассистента к груди, приседанием с одновременным наклоном туловища вперед и нырком под захваченную руку (фото 140).



Фото 140.

§ 7.3.8. Пресечение действий с огнестрельным оружием

Защиту при угрозе пистолетом спереди в упор целесообразно выполнять уходом с линии направления ствола огнестрельного оружия наружу (фото 141)



Фото 141.

и проведением скручивания руки наружу (фото 144) или внутрь (фото 142).



Фото 142.

Защиту при угрозе пистолетом сзади в упор целесообразно выполнять с поворотом кругом (фото 143) и проведением скручивания руки наружу (фото 144) или внутрь.



Фото 143.



Фото 144

Защиту при угрозе длинноствольным оружием спереди в упор целесообразно выполнять с уходом из зоны поражения наружу (фото 145).



Фото 145.

Обезоруживание осуществляется вырыванием (фото 146) или выкручиванием (фото 147) оружия из рук ассистента.



Фото 146.



Фото 147.

Защиту при угрозе длинноствольным оружием сзади в упор целесообразно выполнять поворотом к ассистенту (фото 148).



Фото 148.

Освобождение от захвата длинноствольного оружия осуществляется вырыванием оружия с обозначением удара ногой в колено (фото 149).



Фото 149.

Пресечение действий при попытке достать оружие из нагрудного кармана целесообразно выполнять при помощи скручивания руки наружу (фото 150) или внутрь (фото 151, фото 152).



Фото 150.



Фото 151.



Фото 152.

Пресечение действий при попытке достать оружие из кармана брюк (кобуры) целесообразно выполнять при помощи загиба руки за спину замком.

Пресечение действий ассистента при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе спереди целесообразно выполнять скручиванием руки наружу или внутрь (фото 153).



Фото 153.

Пресечение действий ассистента при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади (фото 154) целесообразно выполнять скручиванием руки внутрь либо загибом руки за спину рывком.



Фото 154.

Пресечение действий при попытке поднять оружие (фото 155) выполняется по схеме: фиксация (а) (отбрасывание (б)) оружия с одновременным обозначением расслабляющего удара либо обозначение расслабляющего удара (в) с последующей фиксацией (отбрасыванием) оружия – ограничение свободы передвижения ассистента – подбор оружия.



а

б

в

Фото 155.

§ 7.3.9. Сковывание наручниками

Сковывание наручниками в положении стоя у стены. Подавая команды, подвести ассистента к стене, поставить его так, чтобы он упирался в нее тыльными сторонами ладоней широко разведенных в стороны рук, развел пальцы, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову вправо. Поставить свою правую ногу к нему между ног сзади к левой ноге (стопа к стопе) так, чтобы при необходимости можно было выполнить выбивание ее наружу (фото 156 а, б).



а

б

в

г

Фото 156.

Захватить левой рукой большой палец левой руки ассистента и завести ее за спину, правой – достать наручники (фото 156 в, г). Развернуть наручник замочной скважиной в сторону локтя и приложить его подвижной дужкой к лучезапястному суставу его левой руки со стороны запястья сверху. Надавить на браслет и плотно надеть его на руку. Выполнить захват левой рукой за свободный браслет (фото 157).



Фото 157.

Завести правой рукой правую руку ассистента за спину и захватить большой палец сверху. Поменять положение ног, заставить его повернуть голову влево (фото 158).



Фото 158.

Приложить наручник подвижной дужкой к лучезапястному суставу захваченной руки ассистента со стороны запястья сверху и плотно надеть на нее наручник (фото 159).

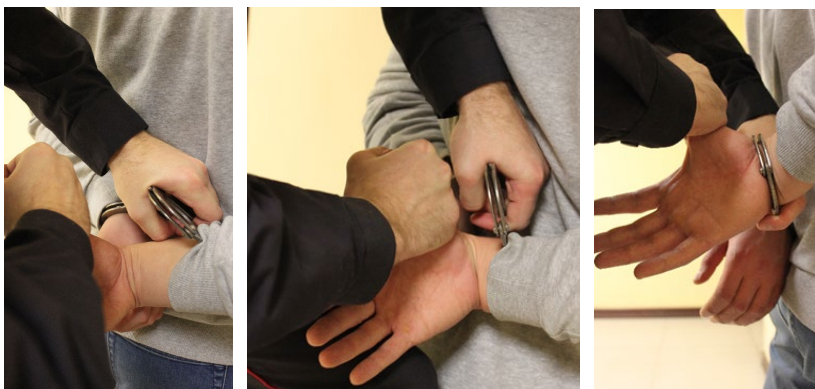


Фото 159.

Заблокировать замок каждого браслета (фото 160).



Фото 160.

Сковывание наручниками в положении стоя на коленях у стены. Подавая команды, подвести ассистента к стене, поставить его на колени так, чтобы он упирался в нее тыльными сторонами ладоней широко разведенных в стороны рук, развел пальцы, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову вправо. Поставить свою правую (левую) ногу к нему между ног сзади, опереться коленом в спину (фото 161).



Фото 161.

Захватить левой рукой большой палец левой руки ассистента и завести ее за спину, правой – достать наручники. Развернуть наручник замочной скважиной в сторону локтя и приложить его подвижной дужкой к лучезапястному суставу его левой руки со стороны запястья сверху. Надавить на браслет и плотно надеть наручник на руку. Выполнить захват левой рукой за свободный браслет. Завести правой рукой правую руку ассистента за спину и захватить большой палец сверху. Приложить наручник подвижной дужкой к лучезапястному суставу захваченной руки со стороны запястья сверху и плотно надеть на нее наручник (фото 162). Заблокировать замок каждого браслета.



Фото 162.

Сковывание наручниками в положении лежа. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину. Перевести его сначала в стойку на коленях, затем в положение лежа. Сесть на спину ассистента верхом и, приподнимаясь на коленях, выкрутить бедрами плечи назад (фото 163).



Фото 163.

Захватить левой рукой большой палец его левой руки, правой – достать наручники. Развернуть наручник замочной скважиной в сторону локтя и приложить его подвижной дужкой к лучезапястному суставу левой руки ассистента со стороны запястья сверху. Надавить на браслет и плотно надеть наручник

на руку. Захватить левой рукой свободный браслет, а правой – его правую руку за большой палец сверху. Приложить наручник подвижной дужкой к лучезапястному суставу захваченной руки со стороны запястья сверху и плотно надеть на нее наручник (фото 164). Заблокировать замок каждого браслета.



Фото 164.

Сковывание наручниками вдвоем в положении стоя у стены. Первый сотрудник удерживает ассистента на загибе правой руки за спину и принимает положение для проведения личного досмотра под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены, пресекая его попытки вырваться или оказать сопротивление. Второй сотрудник подходит с левой стороны к ассистенту, ставит свою правую стопу вплотную к его левой ноге изнутри. Правой рукой прижимает левую (свободную) руку ассистента к стене.левой рукой берет за большой палец (снизу), заводит ее за спину и разворачивает кисть наружу (фото 165).



Фото 165.

Правой рукой вынимает наручники и сковывает его левую руку. Берет левой рукой свободный наручник, а правой рукой большой палец руки ассистента, удерживаемой напарником, и сковывает правую руку ассистента (фото 166).



Фото 166.

§ 7.3.10. Связывание

Связывание веревкой в положении лежа. Связывание веревкой в положении лежа. Ограничить свободу передвижения

ассистента загибом руки за спину. Перевести его сначала в стойку на коленях, затем в положение лежа. Сесть на его спину верхом и, приподнимаясь на коленях, выкрутить бедрами плечи назад. Достав веревку, сделать стягивающую петлю на ее конце. Надеть петлю на предплечье левой руки ассистента и затянуть ее (фото 167).



Фото 167.

Перекинуть веревку через правое плечо и пропустить ее под локтевым сгибом левой руки. Натянув ее, максимально согнуть левую руку и сделать контрольную петлю на предплечье правой руки, фиксируя это положение узлом. Несколько раз обмотать веревку «восьмеркой» вокруг запястий и завязать (фото 168).

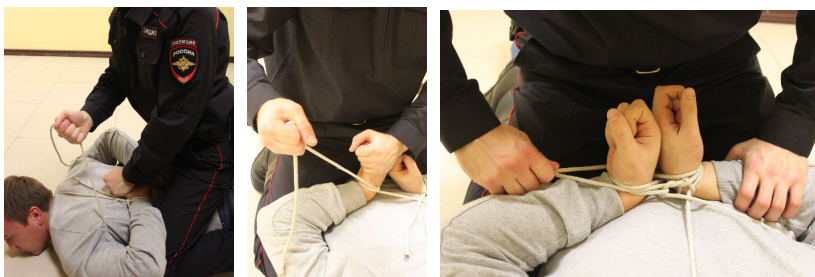


Фото 168.

Связывание брючным ремнем в положении лежа. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину. Перевести его сначала в стойку на коленях, затем в положение лежа. Сесть на его спину верхом и, приподнимаясь на коленях, выкрутить бедрами плечи назад. Взять ремень и согнуть третью его часть от свободного конца внутренней стороной вверх, пропустить перегиб в отверстие пряжки сверху и расширить образовавшуюся двойную петлю (фото 169).



Фото 169.

Пропустить кисти рук в петлю и затянуть ее на запястьях, потянув за конец ремня (фото 170).



Фото 170.

Для снятия ремня плотно сжать руки ассистента и пропустить ремень в отверстие пряжки в обратном направлении, ослабить петлю.

§ 7.3.11. Наружный досмотр

Наружный досмотр в положении стоя у стены. Подавая команды, подвести ассистента к стене, поставить его так, чтобы он упирался в нее тыльными сторонами ладоней широко разведенных в стороны рук, развел пальцы, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову вправо (фото 171).



Фото 171.

Поставить свою правую ногу к нему между ног сзади к левой ноге (стопа к стопе) так, чтобы при необходимости можно было выполнить выбивание ее наружу, правой рукой упереться ему в спину. Досмотреть одежду ассистента, включая рукава, головной убор, брюки, обувь с левой стороны (фото 172).



Фото 172.

Повернуться к нему другим боком, поменяв положение рук и ног. Повернуть голову ассистента в противоположную сторону. Аналогичным способом досмотреть одежду ассистента с другой стороны (фото 173).



Фото 173.

Наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом правой руки за спину и подвести его к стене – остановить в шаге от нее. Поставить свою левую стопу вплотную к его правой стопе изнутри, и прижать ассистента к стене бедром. Командами заставить положить левую руку на стену, развернуть кисть ладонью наружу и развести пальцы, голову повернуть влево. При необходимости повернуть правой рукой голову ассистента влево, и отведя ее назад, вынудить его прогнуться. Досмотреть головной убор, волосы, одежду на груди, живот, спину, брючные карманы, ноги, обувь со стороны захваченной руки сверху-вниз (фото 174).



Фото 174.

Командой заставить ассистента завести левую руку за спину и захватить своей правой рукой его большой палец. Не отпуская хвата, повернуться к нему другим боком, меняя положение ног. Освободить левую руку из загиба руки и перехватить большой палец левой руки ассистента, правой рукой взять эту руку на загиб. Действуя подобным (правой стороне) образом, привести ассистента в положение для досмотра и досмотреть с левой стороны (фото 175). Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.



Фото 175.

Наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении лежа. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом правой руки за спину. Удерживая на загибе руки за спину, перевести его сначала в стойку на коленях, затем лежа, сесть на его спину верхом. Командами заставить положить левую руку на землю, развернуть кисть ладонью наружу и развести пальцы. Повернуть правой рукой голову ассистента влево и, отведя ее назад, вынудить его прогнуться. Досмотреть головной убор, волосы, одежду на груди, живот, спину (фото 176).



Фото 176.

Командой заставить ассистента согнуть правую ногу и досмотреть брючные карманы, ноги, обувь (фото 177).



Фото 177.

Командой заставить ассистента завести левую руку за спину, захватить своей правой рукой его большой палец. Освободить левую руку из загиба руки и перехватить большой палец левой руки ассистента, правой рукой взять эту руку на загиб. Действуя подобным (правой стороне) образом, привести ассистента в положение для досмотра и досмотреть с левой стороны (фото 178).



Фото 178.

Сковывая подвижность ассистента загибом руки за спину, вынудить его повернуться на бок и прижать колени к груди. Помогая левой рукой под подбородок, поднять его на колени, а затем и в стойку. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

Наружный досмотр под угрозой применения оружия (специального средства) в положении стоя у стены. С расстояния 5–7 метров направить оружие на ассистента и, подавая команды, привести его в положение досмотра (фото 179): уперся тыльными сторонами ладоней широко разведенных в стороны рук в стену, развел пальцы, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову вправо.



Фото 179.

Подойти к ассистенту с левой стороны и поставить свою правую стопу вплотную к его левой стопе изнутри (при необходимости выполнить выбивание ноги в сторону). Свободной рукой упереться ему в поясницу, вынудив прогнуться. При необходимости отвести этой рукой голову вправо и отклонить ее назад. Досмотреть головной убор, волосы, одежду на груди, живот, спину, брючные карманы, ноги, обувь с левой стороны (фото 180).



Фото 180.

Отойти на безопасное расстояние (3–5 метров) назад. Действуя подобным (левой стороне) образом, привести ассистента в положение для досмотра и досмотреть с правой стороны (фото 181).



Фото 181.

Наружный досмотр под угрозой применения оружия в положении лежа. С расстояния 5–7 метров направить оружие на ассистента и, подавая команды, привести его в положение досмотра (фото 182): ...



Фото 182.

лег на живот, скрестил ноги (левая нога сверху), прогнулся в пояснице, отведя локти назад, и повернул голову вправо. Подойти к ассистенту с левой стороны. Поставить свою левую ногу рядом с его тазом, правой ногой надавить на верхнюю ногу (пятка упирается в землю, а стопа давит на ногу).левой рукой досмотреть головной убор, волосы, одежду с левой стороны. Надавить правой стопой на левую пятку и осмотреть брючные карманы, ноги, обувь (фото 183).



Фото 183.

Отойти на безопасное расстояние (3–5 метров) назад. Действуя подобным (левой стороне) образом, привести ассистента в положение для досмотра и досмотреть с правой стороны. Отойти на безопасное расстояние назад.

Наружный досмотр вдвоем под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены. Первый сотрудник удерживает ассистента с его правой стороны в положении для проведения личного досмотра под воздействием загиба правой руки за спину стоя у стены, пресекая его попытки вырваться или оказать сопротивление проведению личного досмотра. Второй сотрудник подходит с левой стороны к ассистенту, ставит свою правую стопу вплотную к его левой ноге изнутри.левой рукой прижимает левую (свободную) руку ассистента к стене, надавливая на предплечье, правой – упирается в спину. Первый сотрудник досматривает ассистента со своей стороны (со стороны захваченной руки). По окончании проведения им досмотра второй сотрудник выполняет загиб левой руки за спину и досматривает его со своей стороны (фото 184).



Фото 184

Наружный досмотр вдвоем под угрозой применения огнестрельного оружия в положении лежа. С расстояния 5–7 метров старший группы подает ассистенту команды: «Не двигаться! Полиция! Буду стрелять!» и оба сотрудника направляют оружие на ассистента. Старший группы заставляет ассистента принять положение лежа на животе, скрестить ноги (левая нога

сверху), прогнуться в пояснице, отведя локти назад, и повернуть голову вправо (фото 185).



Фото 185

Второй сотрудник убирает оружие в кобуру и подходит к ассистенту с левой стороны. Ставит свою левую ногу рядом с его бедром, правой ногой надавливает на верхнюю ногу (пятка упирается в землю, а стопа давит на ноги). Проводит наружный досмотр с левой стороны (фото 186 а).



а



б

Фото 186.

После этого отходит назад на безопасное расстояние. Старший группы заставляет ассистента повернуть голову в левую

сторону и поменять положение ног. Второй сотрудник, обходя старшего группы за спиной (фото 186 б), подходит к ассистенту с правой стороны. Аналогичным способом проводит личный досмотр с правой стороны.

§ 7.3.12. Оказание помощи

Оказание помощи при невооруженном нападении необходимо начинать с обозначения расслабляющего удара (фото 187).



Фото 187.

Оказание помощи при нападении с холодным оружием необходимо начинать с захвата вооруженной руки с одновременным обозначением расслабляющего удара (фото 188).



Фото 188.

Оказание помощи при нападении с огнестрельным оружием необходимо начинать с захвата вооруженной руки и отведения ее в сторону с одновременным обозначением расслабляющего удара (фото 189).



Фото 189.

§ 7.3.13. Взаимодействие при применении физической силы

При применении физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, в составе подразделения (группы) необходимо заранее определить, кому первому проводить прием, а кому создавать благоприятные условия для его успешного выполнения, используя для этого сковывающие захваты, обхваты, удушающие приемы и другое (фото 190).



Фото 190.

Сотрудник, создававший благоприятные условия партнеру, проводит болевой прием после того, как он выполнен им (фото 191).



Фото 191.

§ 7.3.14. Приемы и действия с использованием палки специальной

Основные хваты палки специальной: Одной рукой – петля держателя охватывает запястье руки (фото 192 а), двумя руками – захватываются оба конца палки специальной прямым хватом (фото 192 б).



а



б

Фото 192.

Основные стойки с палкой специальной: фронтальная стойка (фото 193 а), левосторонняя (фото 193 б) или правосторонняя стойка.



а



б

Фото 193.

Удар палкой специальной сверху наносится сверху-вниз одновременно с шагом левой (правой) ноги вперед и подтягиванием вперед другой ноги (фото 194).



Фото 194.

Удар палкой специальной сбоку наносится по направлению внутрь с поворотом туловища (щит отводится в сторону) с шагом левой (правой) ноги вперед и подтягиванием вперед другой ноги (фото 195).



Фото 195.

Удар палкой специальной наотмашь наносится с шагом правой (левой) ноги (щит опускается) с предварительным поворотом туловища влево (вправо) путем обратного разворота туловища движением палки специальной в сторону удара (фото 196).



Фото 196.

Удар палкой специальной вперед (тычок) наносится после сгибания руки в локте и удержания палки специальной торцом вперед (щит отводится в сторону) путем резкого выпрямления руки в направлении удара с последующим отдергиванием руки назад (фото 197).



Фото 197.

Защита подставкой средней части палки специальной вверх выполняется с шагом вперед от удара сверху рукой, ножом (фото 198), предметом.



Фото 198.

Защита подставкой средней части палки специальной вниз выполняется с шагом назад от удара снизу в пах, живот рукой, ногой, ножом (фото 199), предметом.



Фото 199.

Защита подставкой средней части палки специальной в сторону выполняется с шагом вперед или назад от ударов сбоку, наотмашь в голову, шею, туловище, по ногам рукой, ногой, ножом (фото 200), предметом.



Фото 200.

Защита отбивом средней частью палки специальной внутрь выполняется с шагом вперед или назад от ударов прямо (вперед) рукой, ногой, ножом (фото 201), предметом в лицо, горло, туловище, пах.



Фото 201.

При захватах за палку специальную обозначаются ответные удары ногой (фото 202) или рукой.



Фото 202.

Удушающий прием прямым хватом палки специальной выполняется с выведением ассистента из равновесия, прижимая его затылок и спину к своему туловищу (фото 203).



Фото 203.

Удушающий прием скрестным хватом палки специальной выполняется с выведением ассистента из равновесия, прижимая его затылок и спину к своему туловищу (фото 204).



Фото 204.

Ограничение свободы передвижения с использованием палки специальной. Удерживая палку специальную одной рукой, вставить ее между рукой и туловищем ассистента, направляя свободный конец вверх, захватить его второй рукой, одновременно обозначить ему расслабляющий удар ногой (фото 205).



Фото 205.

Выполнить загиб руки за спину рывком, используя палку специальную в качестве рычага (фото 206).



Фото 206.

§ 7.3.15. Приемы и действия с использованием автомата

Удар стволом вперед (тычок) выполняется с места, с шагом вперед, с выпадом вперед путем резкого перемещения автомата стволом в цель с последующим возвращением его в исходное положение (фото 207).



Фото 207.

Удар магазином автомата выполняется с места, с шагом вперед движением рук от себя (фото 208).



Фото 208.

Удар прикладом автомата сбоку выполняется с места, с шагом вперед путем резкого перемещения автомата прикладом в цель по дуге справа-налево с последующим возвращением его в исходное положение (фото 209).



Фото 209.

Удар прикладом автомата наотмашь выполняется с места, с шагом вперед путем резкого перемещения автомата прикладом в цель по дуге слева-направо с последующим возвращением его в исходное положение (фото 210).



Фото 210.

Отбивы стволом выполняются коротким ударом стволом наружу, внутрь, наружу-вниз, внутрь-вниз. Отрабатываются против прямых ударов (тычков) автоматом, ружьем, палкой (фото 211), предметом.



Фото 211.

Защита подставкой автомата выполняется выносом средней части оружия вверх, вниз, наружу, внутрь. Отрабатывается против ударов рукой, ногой, ножом, предметом сверху, снизу, сбоку наотмашь, вперед (прямо) (фото 212).



Фото 212.

Глава 8. Методика обучения боевым приемам борьбы

§ 8.1. Принципы изучения учебного материала по боевым приемам борьбы

Для более ясного понимания логики изучения учебного материала по боевым приемам борьбы важно представлять себе исходные идеи, положенные в ее основу, – принципы.

В предельно общем виде обучение и освоение боевых приемов борьбы начинается с разучивания техники – способа, приема их выполнения. После этого изучаются и совершенствуются, другими словами, тренируются способы их применения в условиях и обстоятельствах служебной деятельности сотрудников полиции. Главными факторами этих обстоятельств выступают, во-первых, факторы и условия правомерного применения сотрудниками полиции силы, а во-вторых – фактор физического (силового) противодействия со стороны правонарушителей (рис. 36).

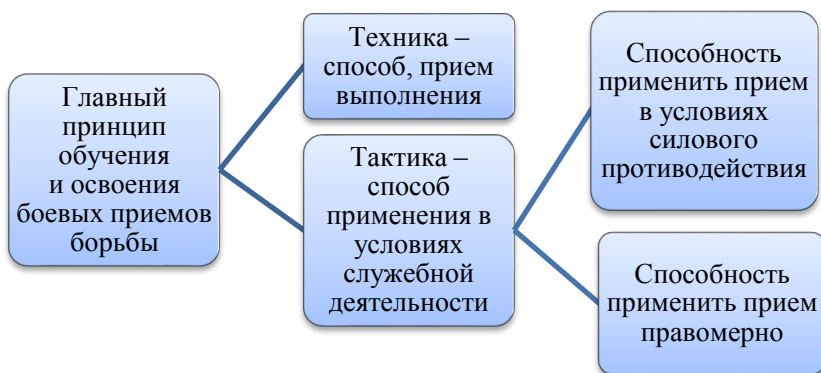


Рис. 36. Принципиальная последовательность освоения боевых приемов борьбы

Очевидно, что сначала изучаются простые действия и приемы, состоящие из небольшого количества элементов, а затем более сложные. К примеру, изучение защиты от ударов начинается с более простых способов защиты уклоном или приседом, продолжается изучением защит подставкой палки или автомата и, наконец, предплечья.

Очевидно, что освоение элементарных ударов как односложных действий в принципе проще, чем разучивание движений, составляющих бросок или болевой прием на руку.

Да и бросок хватом ног спереди проще и легче, чем, к примеру, бросок через спину.

После изучения отдельных действий изучаются их сочетания – переходы и комбинации (рис. 37).



Рис. 37. Принцип изучения приемов по их сочетанию

Сначала изучаются сочетания простых действий, к примеру, удары палкой или же сочетания ударов рукой и ногой.

Затем изучаются сочетания, обусловленные логикой противодействий в борьбе (схватке) (атакующее действие – ответное действие (рис. 38)), например, после защиты от удара рукой, ответная атака ударом или применение скручивания руки внутрь.

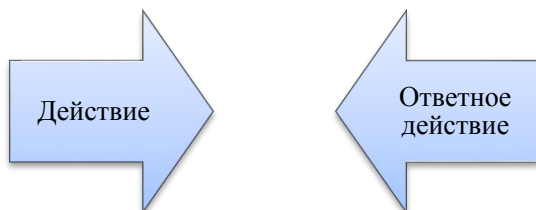


Рис. 38. Логика противодействия сторон в борьбе

При этом сначала изучаются наиболее простые по типу ответные действия – уходы и уклоны, затем защитные действия, после этого – атакующие действия в ответ и, наконец, контратакующие действия. Бесспорно, что от удара проще и менее рискованно уклониться, чем своевременно и точно остановить движущуюся конечность (особенно, если в ней находится нож или палка) или же опередить противника эффективным стремительным и точным встречным ударом.

Другой принцип комбинирования обусловлен задачей создания и своевременного эффективного использования момента подавления сопротивления (или противодействия) противника. Например, учебная задача при разучивании освобождения от захвата предплечий сотрудника полиции как комбинации расслабляющего удара и освобождения от захвата заключается не в демонстрации выполнения удара и способа освобождения, а в том, что освобождение от захвата должно произойти в момент «расслабления» ассистента, то есть в тот период времени, когда он находится в неустойчивом положении.

Таким образом, в сочетаниях приемов и действий сутью изучения является освоение идеи сочетания, или комбинации. Понятно, что действия, которые составляют комбинацию, должны быть разучены раньше.

Специфика изучения приемов борьбы, рукопашного единоборства, боевых приемов борьбы такова, что они сначала изучаются в условиях отсутствия всякого противодействия другой стороны (ассистента, противника). Практическое же применение приемов само по себе подразумевает способность их применять в условиях обоюдного противодействия друг другу. Каждая из сторон, чтобы осуществить атакующий прием, должна прежде всего как-то нейтрализовать противодействие другой стороны, то есть защититься от атакующих или контратакующих действий противника, преодолеть противодействие своим действиям или пересилить сопротивление, то есть нейтрализовать его защиту, и только после решения этих задач провести атаку (рис. 39).



Рис. 39. Сущность контрбоя

В связи с этим главным условием умения применять боевые приемы борьбы выступает прежде всего способность упреждать, подавлять, преодолевать сопротивление и противодействие противника, поэтому идея принципа овладения этим умением заключается в постепенном повышении степени сопротивления и характера его ответных действий. Нарастание степени сопротивления проходит ряд этапов (рис. 40).

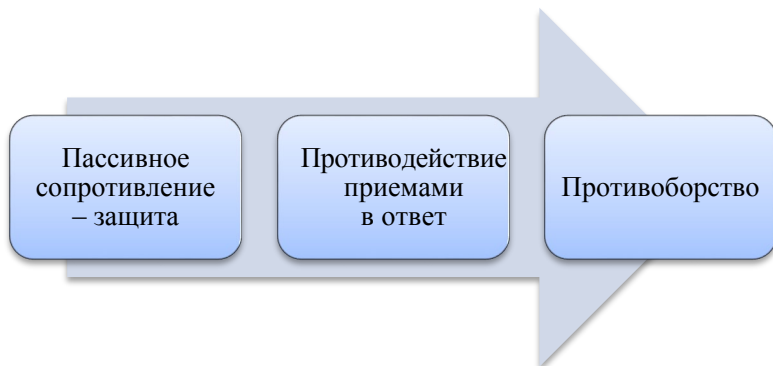


Рис. 40. Этапы повышения противодействия при освоении боевых приемов борьбы

На первом этапе формируется способность эффективно применять боевые приемы борьбы в условиях пассивного сопротивления противника.

Пассивное сопротивление попыткам провести прием осуществляется перемещением из положений, удобных для проведения атакующим приемов, сопротивлением попыткам провести прием мышечным напряжением, осуществлением сковывающих хватов.

Суть противодействия на следующем этапе заключается в том, что атакующий вынужден считаться с возможностью проведения обороняющимся ответных приемов. Если на предыдущем этапе нападающий не встречал угроз со стороны обороняющегося, так как последний только уходил от приема, то здесь он, пытаясь провести прием, должен принимать меры, нейтрализующие возможность проведения противником ответных приемов.

Характер сопротивления противника при попытках проведения приемов на третьем этапе больше всего походит на обоюдную схватку – противоборство, за исключением того, что, как правило, схватка начинается из некоторого обусловленного начального положения и состав возможных приемов и действий ограничен. На предыдущих этапах инициатива в проведении приемов принадлежала только атакующей стороне. Здесь же обороняющийся, не дожидаясь нападения со стороны нападающего, имеет возможность упреждать его действия, то есть атаковать первым или контратаковать встречными приемами.

Однако главная логика направленности обучения боевым приемам борьбы сводит все пути к цели освоения технико-тактической модели непосредственного ограничения свободы передвижения человека (рис. 41).

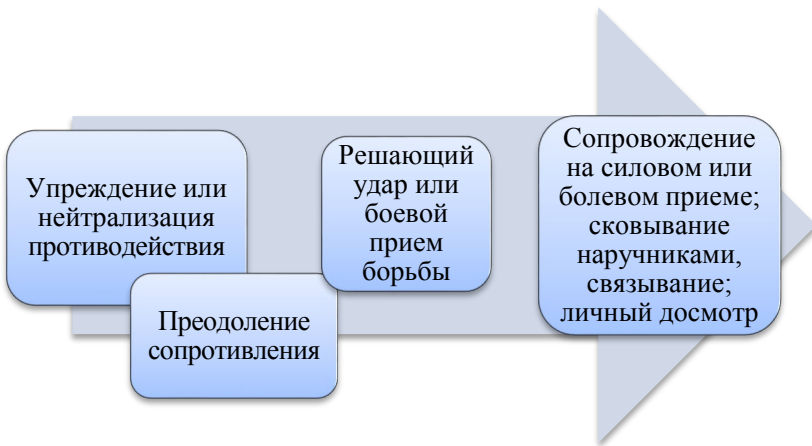


Рис. 41. Модель физического ограничения свободы передвижения

Самое существенное отличие этой модели от модели единоборства в спорте или технико-тактической модели рукопашного боя с целью уничтожения или пленения противника в бою заключается в том, что в ней выражается характер физического воздействия сотрудниками полиции в типичных условиях и обстоятельствах применения ими силы.

Сильно упрощая положение вещей, можно сказать, что непосредственное физическое задержание – ограничение свободы передвижения – сводится к возможности сотрудником полиции принудительно, то есть вопреки воле задержанного, изменять его положение или двигаться, сковывать наручниками, связывать, проводить наружный досмотр.

В связи с этим изучение учебного материала начинается с освоения технико-тактических действий и приемов борьбы, рукопашного противоборства, подобным по своей сути способам их применения, как в условиях единоборства вообще (к примеру, в спорте или боевых искусствах), так и в условиях применения физической силы сотрудниками полиции в частности. Продолжается, все более приближаясь по своей технико-тактической основе к типичным обстоятельствам, условиям

и факторам правомерного применения силы сотрудниками полиции. Заканчивается же освоением их как средств ограничения свободы передвижения правонарушителей.

§ 8.2. Методика разучивания техники боевых приемов борьбы

Овладение техникой боевых приемов борьбы осуществляется в три этапа (рис. 42):

- 1) создание начального представления о приеме или действии;
- 2) разучивание рационального способа его выполнения;
- 3) совершенствование в условиях, характерных для применения сотрудниками полиции физической силы.



Рис. 42. Этапы овладения боевыми приемами борьбы

На каждом этапе решаются свои специфические задачи. Создание начального представления заключается в том, чтобы:

- сформировать смысловое и образное представление о способе выполнения действия (приема);
- понять основы техники действия и особенности его исполнения;
- создать двигательное представление основных элементов действия (приема);
- добиться целостного выполнения действия (приема) в общих чертах.

На этапе разучивания техники:

– уточняется представление действия (приема) в основе и во всех его главных деталях;

– формируется целостное двигательное представление о составляющих действие (прием) в пространстве (направлении, форме, траектории, амплитуде), во времени (темпе и частоте), в динамике (характере прикладываемых усилий) и ритме в целом;

– устраняются значительные искажения в технике действия, сопутствующие (лишние) движения;

– достигается правильное осознанное выполнение действия (приема) в целом в стандартных условиях.

На этапе совершенствования:

– устраняются незначительные ошибки в технике действия (приема), особенно в его основе;

– достигается стабильность выполнения действия (приема);

– доводятся до необходимой степени совершенства характерные особенности способа выполнения действия;

– тренируется выполнение действия (приема) в различных условиях и обстоятельствах, характерных для практической деятельности сотрудников полиции, связанных с применением физической силы.

При поэтапном разучивании действий (приемов) они сначала осваиваются на уровне представления, затем умения и, наконец, навыка. На каждом уровне степень владения действием характеризуется рядом признаков (таблица 25).

Для того чтобы представлять, какие движения и действия техники боевых приемов и в каком порядке осваиваются, знания их анатомической, физиологической и биомеханической сущности (см. § 7.1), общей логики сборки (таблица 25) недостаточно, точно так же как для сборки какого-нибудь механического узла, кроме деталей, важно иметь инструкцию по его сборке.

Боевые приемы, как правило, имеют достаточно сложный состав и структуру. Для описания различных сторон приема, его элементов, важных для представления методики их освоения, используют такие понятия, как «часть», «фаза», «деталь приема», «операция».

**Характерные особенности степени освоенности
двигательных действий**

Этапы	Уровень освоенности	Характерные особенности действия
1	2	3
Создание начального представления	Знание, представление	Представляет собой совокупность образов действия: а) зрительного, возникающего путем наблюдения; б) логического, или смыслового, складывающегося на основе объяснения; в) двигательного, формирующегося на основе двигательного опыта и в подводящих упражнениях или попытках
Разучивание рационального способа выполнения	Умение	Степень освоенности двигательного действия, которая отличается необходимостью подробного осознанного контроля над действием во всех его существенных деталях, невысокой быстротой, нестабильностью достижения результата, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и небольшой прочностью запоминания
Совершенствование	Навык	Степень владения действием, которая отличается минимальным участием сознания в контроле за выполнением действия; действие выполняется автоматизировано, быстро, стабильно; результативность действия устойчива к препятствующим воздействиям; отличается высокой прочностью запоминания

Прием борьбы схематично можно, образно говоря, «разрезать» на кусочки и представить в виде последовательно выполняемых движений. К примеру, выполнение броска через бедро можно отразить в виде следующей схемы (рис. 43).

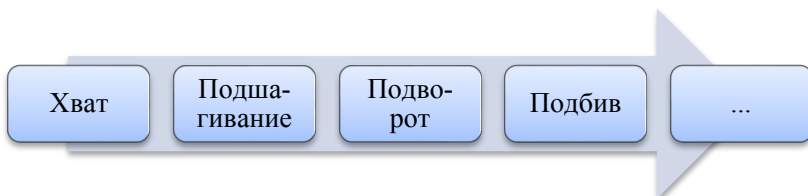


Рис. 43. Элементы броска через бедро

А выполнение загиба руки за спину нырком так (рис. 44).

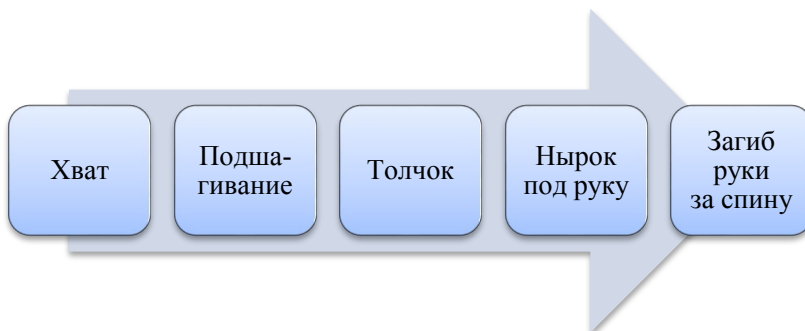


Рис. 44. Элементы загиба руки за спину нырком

Однако такой образ в представлении приема не совсем точен. Дело в том, что при выполнении приема реализация отдельных составляющих его элементов во времени накладывается друг на друга, то есть они осуществляются в той или иной своей части одновременно (рис. 45).

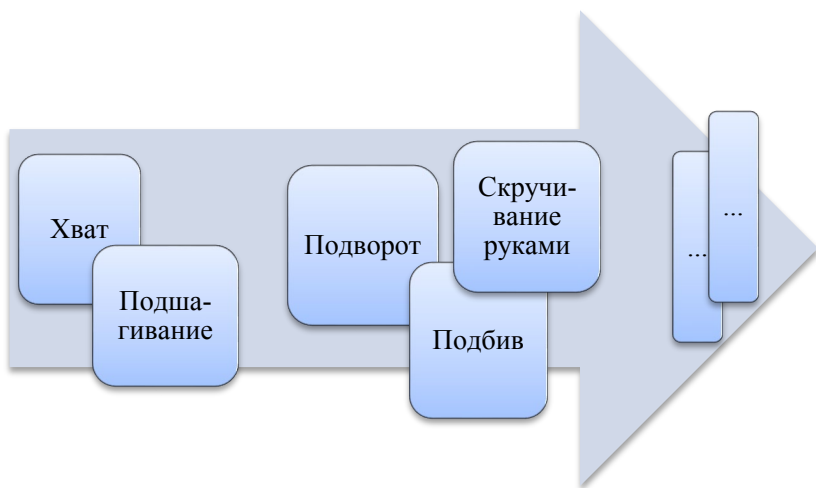


Рис. 45. Схематичное представление выполнения приема «бросок через бедро» во времени

При таком представлении приема очевидно, что удобнее хват и подшагивание воспринимать как нечто целое – сближение на ближнюю дистанцию. Эти движения выполняются в промежуток времени от начала хвата и до окончания подшагивания. Эта часть временной шкалы, которая изображена (рис. 45) в виде стрелки, отражающей длительность выполнения приема, и будет называться фазой.

Таким образом, моменты хвата и подшагивания в совокупности составляют фазу «А» (рис. 46), а подворот, подбив и скручивание руками – фазу «Б» (рис. 47).

Хват и подшагивание по отдельности будем далее называть частями действия. В сочетании они реализуют операцию – сближение с атакуемым.

«Разрезать» прием на части можно достаточно большим количеством способов.



Рис. 46. Фаза «А»



Рис. 47. Фаза «Б»

В практике обучения технику боевых приемов борьбы на фазы разделяют по-разному. Например, при изучении бросков выведение из равновесия и позу для броска выделяют в одну фазу, а приложение сил при броске – в другую. Или же сначала разучиваются действия, посредством которых принимается поза для броска, а действия броска, отдельно не отрабатываясь, как бы добавляются к ним. Нередко фазу непосредственного броска разделяют еще на две, то есть бросок не доводят до завершения, а выполняют в нем только подбив.

Фазы боевых приемов борьбы просматриваются в естественном порядке их выполнения: исходное положение и хват, расслабляющий удар, собственно прием, завершающее положение.

Однако такие наглядные членения приема, как правило, ошибочны. В процессе обучения они приводят к тому, что боевой прием борьбы трудно выполнить в движении и в условиях обоюдного противодействия. Например, при освоении бросков выведение атакуемого из равновесия и принятие позы для броска стоя на месте обуславливают формирование потом

трудно преодолеваемого стереотипа не только остановки в позе для броска, но и прекращения воздействия на атакуемого.

При разучивании боевых приемов борьбы на руку эта ошибка выглядит следующим образом. Нанесение удара атакующим стоя на месте и без выведения ассистента из равновесия обуславливает крайне незначительный эффект его расслабления, а также не обеспечивает формирования навыка устойчивого положения атакующего при подготовке действий главного механизма приема в момент неустойчивого положения выведенного из равновесия ассистента.

В принципе приемы можно и «не резать», а разучивать их сразу целиком. Однако, кроме самых простых приемов, из этого мало что получается хорошего. Длительность их освоения таким путем, по сравнению с изучением по частям, увеличивается очень и очень существенно, а надежность их применения невысока.

Правильное разделение приемов на части, понимание их как действий, связанных в своей целостности неким конструктом, «арматурой», отражающей сущность базисного представления о ведении противоборства, заключается в выделении пяти операций (рис. 48).

Подготовка к выведению из равновесия – 1 операция. Задача действий в этой фазе заключается в создании условий (навязывание своего хвата, принятие выгодного положения, стойки) для эффективной подготовки атаки преодоления защиты атакуемого. Значимость этой фазы особенно высока, так как обстоятельства применения физической силы могут быть очень и очень разными, обуславливаться нестандартными замыслами противоборствующих сторон, в связи с чем содержание технической основы действия в зависимости от них может причудливо переплетаться.

Частями операции подготовки к выведению из равновесия являются: захват, передвижения, стойка, дистанция, степень и характер сопротивления, исходное положение, взаимораспо-

ложение, характер подготовки и другие всевозможные ситуации, которые способна создать атакующая сторона, или ситуации, создаваемые самим атакуемым.

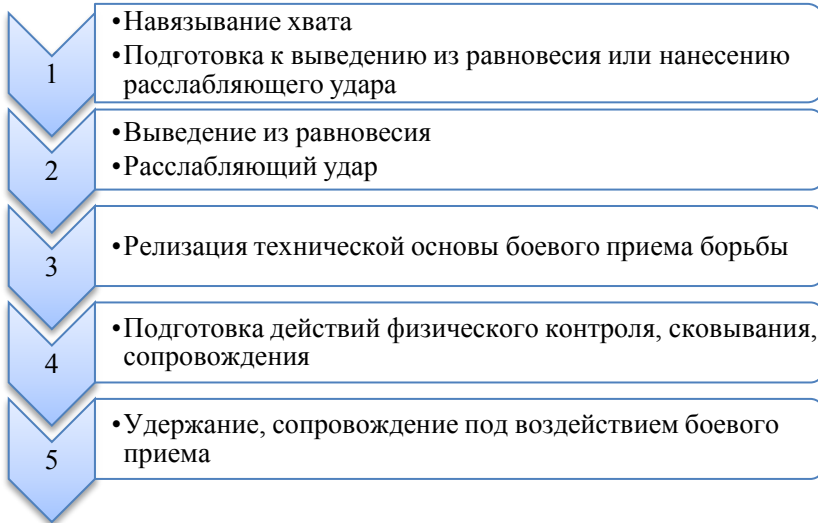


Рис. 48. Операционная структура боевых приемов борьбы

Выведение из равновесия или расслабляющий удар – 2 операция. Задачей этой фазы является приложение сил в благоприятный момент ситуации с целью выведения атакуемого из равновесия или же нанесение удара, вызывающего его неспособность произвольно координировать свои действия.

Эта операция делится на две части: достижение контакта с атакуемым, способ выведения его из равновесия или удара. В некоторых ситуациях выведение из равновесия в комбинационных действиях является подготовкой для выведения из равновесия в противоположную сторону.

Реализация технической основы приема – 3 операция. В этой фазе решается задача осуществления технической основы приема.

Частями этой операции являются принятие позы для проведения приема, действия главного механизма и детали техники.

Подготовка к осуществлению силового (болевого, удушающего) контроля – 4 операция. Задача этой фазы заключается в создании условий для осуществления контроля атакуемого.

Контроль (сковывание, удержание силовым, болевым приемом) – 5 операция. Главная задача атакующей стороны в этой фазе – выполнить необходимый захват с целью осуществления контроля атакуемого.

Конкретизируем операционное деление боевого приема борьбы на примере техники загиба руки за спину рывком (таблица 26).

Таким образом, при таком фазовом расчленении целостного действия на пять операций смысловая и двигательная структура действия не нарушается. Его освоение происходит от деталей к частям, которые собираются «блоками», образуя операцию, которая, в свою очередь, является составляющей фазой технического действия в целом.

Таблица 26

**Разделение на операции техники загиба руки
за спину рывком**

Операция	Задачи	Действия
1	2	3
1	Подготовка к выведению из равновесия	Положение относительно ассистента: с внутренней стороны захваченной руки; правая нога впереди – правосторонняя стойка; на расстоянии, позволяющем без наклона захватить правую руку ассистента чуть согнутой в локте левой рукой; хват левой рукой за правое предплечье сверху (большой палец в сторону кисти)
2	Выведение из равновесия (и) или ослабляющий удар	Шагая с правой ноги вперед (между ног), отбить правую ногу ассистента назад-влево, нанеся удар правой голенью по внутренней стороне бедра, на расстояние, вынуждающее его оказаться в неустойчивом положении

1	2	3
3	Подготовка и реализация главного механизма приема	<p>Используя неустойчивое положение ассистента,двигающегося назад: не возвращая правую ногу назад, поставить правую ногу в площади его опоры (между ног); захватить правой рукой его левое плечо ближе к локтю сверху (или снизу); шагая левой ногой назад, потянуть («рвануть») его плечо к себе (на себя) и вынудить двигаться ассистента вперед.</p> <p>Используя неустойчивое положение ассистента,двигающегося вперед: отпустить хват левой рукой его правого предплечья; опереться ребром ладони в локтевой сгиб (ладонью в плечо максимально близко к локтю); шагая правой ногой назад, развернуться направо.</p> <p>Шагая левой ногой вперед, двигаться в направлении спины ассистента, позволяющем кратчайшим путем прижать локоть левой руки к его спине, а правой рукой потянуться к дальнему плечу (подбородку).</p> <p>Одновременно опереть локоть левой руки в спину ассистента и захватить левой ладонью его локоть, а правой – дальнее плечо или (подбородок).</p> <p>Сковывая удержанием за плечо (подбородок) движение туловища ассистента вперед (тянуть к себе), опираясь локтем в спину, надавить ладонью на локоть вниз, не позволяя ассистенту наклониться вперед</p>

1	2	3
4	Подготовка к осуществлению контроля	Не отрывая локоть от спины ассистента и скользя им вдоль спины вверх, добиться выкручивания плечевого сустава вперед к анатомо-физиологическому пределу подвижности
5	Контроль	Сопровождение под воздействием загиба руки за спину

Объединение усвоенных компонентов действия происходит легко, поскольку между смыслом каждой из частей нет противоречий. Более того, усвоение целостного действия невозможно, если хотя бы одна из частей не усвоена. Например, не изучив частей фазы подготовки к выведению из равновесия (стойка, захват, передвижение) и приступив сразу к изучению составляющих частей второй операции, ее правильного исполнения добиться невозможно, или же при неосвоении позы для приложения сил бросания овладение самим броском или приемом затягивается на неопределенное время.

Рассмотрим теперь, как выглядит деление на операции, к примеру, технико-тактической схемы защиты от ударов ножом (таблица 27).

Таблица 27

Разделение на операции технико-тактической схемы защиты от ударов ножом

Операция	Задачи	Действия
1	2	3
1	Подготовка к выведению из равновесия	Защитные действия подставкой или отбивая предплечьем руки с ножом от ударов сверху, снизу, сбоку, наотмашь, тычком (прямо) в шею и живот. Хват вооруженной руки, исключаящий свободное движение кистью

1	2	3
2	Выведение из равновесия (и) или расслабляющий удар	Расслабляющий удар
3	Подготовка и реализация главного механизма приема	Перевод в положение обезоруживания скручиванием руки наружу или внутрь. Обезоруживание дожимом кисти
4	Подготовка к осуществлению контроля	Отбив ножа ногой в сторону, исключая подбор его противником. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину
5	Контроль	Подбор ножа. Сопровождение под воздействием загиба руки за спину

Принципиальная последовательность освоения операций при изучении боевых приемов борьбы осуществляется в 5 шагов (рис. 49).

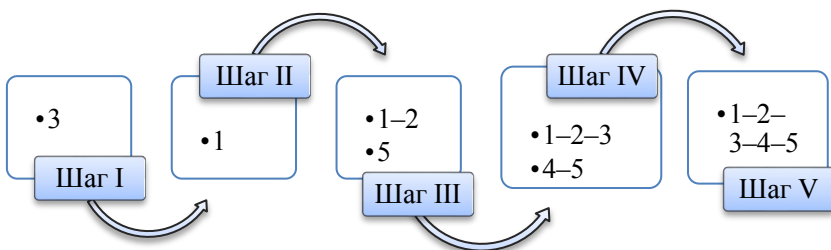


Рис. 49. Принципиальная последовательность освоения операций боевых приемов борьбы

Как понять эту последовательность? На I шаге изучаются детали части 3 операции; на II шаге – 1 операции.

На III шаге – одновременно и независимо друг от друга можно изучать действия 2, 5 операций и 1–2 операций как единое целое. На IV шаге осваиваются действия 4 операции, а затем и 4–5 операций и 1–2–3 как целое. На V шаге действия сочетания двух фаз 1–2–3 и 4–5 – то есть действие в целом.

Дальнейшее обучение осуществляется по пути наработки навыка выполнения приемов и действий во второй, третьей и пятой фазах и расширения технического арсенала первой и четвертой фаз. Если в первой и четвертой операциях задать одну или две ситуации и заучить их до состояния крайней стереотипности, то всего остального многообразия ситуаций учащийся видеть и использовать для атаки не сможет. Поэтому главным фактором технико-тактического совершенствования ведения противоборства в первой и четвертой фазах в своей основе выступает многообразное вариативное изменение в тренировочных заданиях второй, третьей и пятой операций.

§ 8.3. Методика совершенствования техники выполнения боевых приемов борьбы

Совершенствование техники выполнения боевых приемов борьбы осуществляется путем устранения искажений в технике действий, сопутствующих (лишних) движений, достижения стабильности выполнения действий. Это достигается неоднократным выполнением приемов.

«Совершенствование применения боевых приемов борьбы в ситуациях оперативно-служебной деятельности достигается упражнением их применения: в постоянно усложняющихся условиях путем подбора ассистентов разных по росту, весу, силе, с нарастающим сопротивлением ассистента; после физической нагрузки»¹.

¹ См.: п. 53.4.5. *Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации*: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (Дата последнего обращения: 14.01.2020 г.).

Методически проще всего необходимый фон физической нагрузки задается путем циклического выполнения отдельных упражнений, («отжиманий» от пола, выпрыгивания из приседа и т.п.) или комплекса силовых упражнений.

При наличии самого простого спортивного оборудования физическая нагрузка обеспечивается прохождением полосы препятствий (рис. 50).

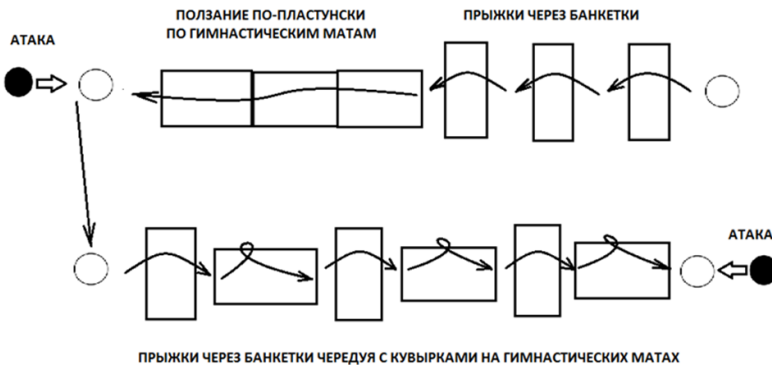


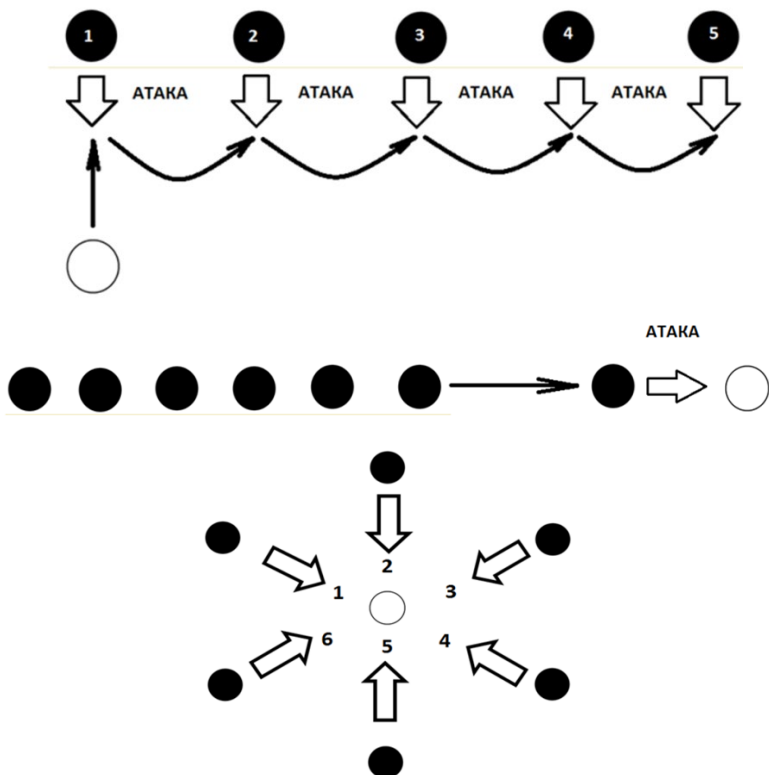
Рис. 50. Пример расстановки полосы препятствий

Кроме этого, физическая нагрузка может задаваться путем организации следующих друг за другом с минимальными интервалами атакующих действий ассистентов (рис. 51).

Одним из направлений совершенствования навыков применения боевых приемов борьбы в условиях оперативно-служебной деятельности выступает обучение сотрудников умению переходить с неудавшегося приема на другой – комбинировать.

Комбинация приемов – это такое их сочетание, при котором противник, защищаясь от одного приема, принимает удобное положение для выполнения последующего¹. Замысел (идея) комбинации в том, чтобы вынудить атакуемого защищаться ожидаемым (для атакующего) способом.

¹ Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо). Под. общ. ред.: Н.М. Галковского, А.З. Катулина. – М.: ФИС, 1968.



**Рис. 51. Пример расположения атакующих:
в шеренгу, колонну, в круг**

Поэтому схему комбинации можно представить следующим образом (рис. 52).

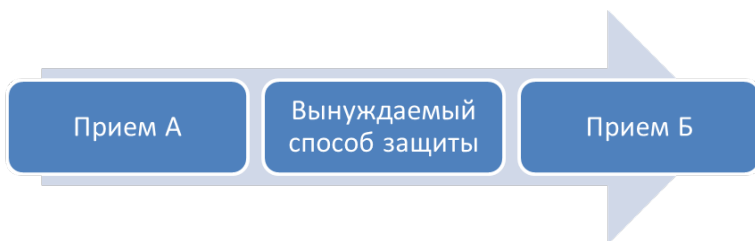


Рис. 52. Схема комбинации

Методически разучивание комбинаций осуществляется в три шага:

1. Совершенствование (повторение), составляющих комбинацию, приемов.

2. Разучивание приема защиты с дозированным (по темпу, усилию, форме) сопротивлением.

3. Разучивание комбинации в целом.

Покажем реализацию этой методики на примере обучения переходу с загиба руки за спину рывком на скручивание руки наружу (рычаг руки наружу).

Упражнение № 1 – Повторение техники выполнения болевых приемов, составляющих комбинацию: загиба руки за спину рывком, скручивания руки (рычага руки) наружу		
	Содержание действий	Примечания по организации и методике
1.	Загиб руки за спину рывком	5–7 раз.
2.	Скручивание руки (рычаг руки) наружу	5–7 раз.

Упражнение № 2 – Формирование представления о сопротивлении мышечным напряжением при выполнении загиба руки за спину рывком		
	Содержание действий	Примечания по организации и методике
	И.П. (исходное положение): для выполнения загиба руки за спину рывком	
1.	В момент заведения предплечья атакующего под предплечье ассистента, ассистент оказывает сопротивление	Ассистент при разгибании оказывает незначительное (едва ощутимое) мышечное напряжение. Конечное положение при разгибании – кулак выше плеча.

	разгибанием согнутой рукой вперед (рис. 53)	Ошибки, ассистент: 1) начинает оказывать сопротивление слишком рано, когда атакующий еще не отпустил хват предплечья; 2) оказывает непосильное – резкое, сильное – мышечное сопротивление; 3) короткая амплитуда разгибания руки. Повторить 5 – 7 раз.
--	---------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Рис. 53.

Упражнение № 3 – Комбинация «Загиб руки за спину рывком – скручивание руки (рычаг руки) наружу»		
	Содержание действий	Примечания по организации и методике
	И.П. (исходное положение): для выполнения загиба руки за спину рывком	
1.	В момент заведения предплечья атакующего под предплечье ассистента, ассистент оказывает сопротивление разгибанием согнутой рукой вперед (рис. 53)	См. упражнение № 2
2.	... не останавливая движение руки ассистента, в темп разгибания руки	Т.е. успеть принять исходное положение

	бросить его скручиванием руки (рычагом руки) наружу (рис. 54).	и выполнить скручивание (рычаг) руки наружу Повторить 3–5 раз.
--	----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------

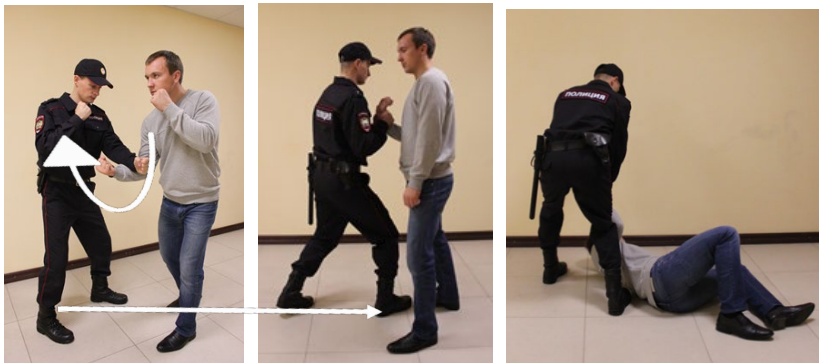


Рис. 54.

Для изучения рекомендуются следующие комбинации болевых приемов:

Загиб руки за спину рывком – скручивание руки наружу.

Скручивание руки наружу – загиб руки за спину рывком.

Загиб руки за спину толчком – дожим кисти «под ручку».

Дожим кисти «под ручку» – загиб руки за спину толчком.

Загиб руки за спину толчком – скручивание руки наружу.

Рычаг руки через предплечье – скручивание руки наружу.

Рычаг руки внутрь – скручивание руки наружу.

Совершенствование навыков выполнения приемов в условиях реально оказываемого сопротивления самоочевидно имеет свои пределы.

Использование защитного снаряжения с одной стороны обеспечивает безопасность, с другой – формирует нереалистичные на практике приемы преодоления сопротивления.

Важно представлять себе, что при тренировке совершенствования боевых приемов борьбы в условиях сопротивления совершенствуется не техника отдельных приемов, а способность это сопротивление нейтрализовать, пересилить.

Без использования средств защиты предельным по характеру сопротивления ассистентом выступает его умеренное мышечное напряжение захваченной руки, нерезкие перемещения и повороты, уклонение от расслабляющих ударов.

Глава 9. Тактика применения боевых приемов борьбы

§ 9.1. Понятие тактики

Понятие «тактика» в своем изначальном значении сформировалось в военной сфере; происходит от древнегреческих *taktós* – предопределенное, упорядоченное, а также *taktikós* и *táξις* – построение, строй, расположение войск. В настоящее время этот термин употребляется в тех сферах человеческой деятельности, где между людьми разворачивается борьба, состязание, соперничество, конфликт.

В самом широком значении *тактика* – это такой подход в осуществлении деятельности стороной, находящейся с другой стороной¹ в отношении противодействия², который обеспечивает ей действительную возможность достижения своих целей. Проще говоря, сущность тактического аспекта деятельности заключается в том, как, что-то делая, достигнуть цели в условиях сознательного сопротивления.

Совпадение во времени и пространстве неповторимого множества событий, стечение всех жизненных обстоятельств и положений в отношении применения сотрудниками полиции силы всегда уникально – это всегда нарастающая неопределенность, игра возможностей, хаос. Вот тут и приходит на помощь тактика.

Суть этой «помощи» заключается в том, что тактический аспект деятельности предполагает *«установление обдуманного контроля»* (курсив наш. – С.К.), а также *попытку внесения четкости в неясную обстановку и достижение безусловной победы над превосходящим противником»*³. *«Тактика – это искусство или наука достижения цели имеющимися средствами... здравый*

¹ Правонарушителем, противником (противной стороной).

² Противостояния, борьбы, соперничества.

³ См.: *Макнаб К., Фаулер У.* Современный бой: оружие и тактика / пер. с англ. Ю.А. Плотникова. М., 2003. С. 7.

смысл в сочетании со специальными знаниями и умениями в соответствующей области»¹.

Противодействие может быть двух типов. Первый тип заключается в физическом уничтожении (устранении) действующего субъекта. Второй – в создании ему всевозможных препятствий, помех или обеспечении какого-либо превосходства над ним в силах и средствах, приемах (способах, методах) ведения с ним борьбы.

Тактические приемы, обеспечивающие нейтрализацию противодействия первого типа, – это тактические приемы обеспечения личной безопасности. Тактические приемы второго типа обеспечивают помехоустойчивость (надежность), нивелирование преимущества противника, устранение «возводимых» им препятствий, преодоление его сопротивления, предотвращение противодействия (рис. 55).

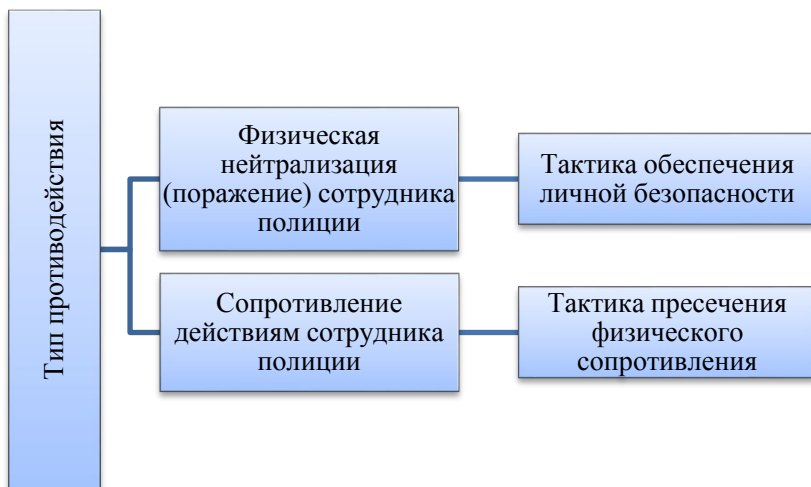


Рис. 55. Типы тактик

¹ Макнаб К., Фауллер У. Современный бой: оружие и тактика / пер. с англ. Ю.А. Плотникова. М., 2003. С. 192.

При формировании номенклатуры технико-тактических приемов второго типа, нейтрализующих противодействие правонарушителя, исходной задачей выступает знание приемов и форм оказываемого им сопротивления. Необходимо принимать во внимание, что, в свою очередь, правонарушитель, оказывая сопротивление, также учитывает порядок, способы, приемы и пределы применения физической силы сотрудником полиции. Приемы и способы сопротивления и противодействия по отношению к действиям сотрудников полиции называются тактическими вызовами.

Технико-тактические приемы нейтрализации тактических вызовов в ситуациях применения сотрудниками полиции силы и составляют суть понятия «*тактика применения физической силы*».

§ 9.2. Тактика применения ударов

Удар – это форма силового воздействия на человека, какие-либо объекты, резкий и сильный толчок рукой, ногой, а также использование подручных и специальных средств, оружия при этом.

В практике применения сотрудниками полиции ударов необходимо принимать во внимание, что верхняя одежда, особенно осенняя и зимняя, существенно снижает их поражающий эффект. При нанесении ударов незащищенным кулаком велика опасность его травмы. Удары крайне затруднительно дозировать по силе. Результат предполагаемого удара может быть большим (или меньшим), чем рассчитывалось.

Сотрудниками полиции удары применяются прежде всего с целью ослабления силы сопротивления, снижения эффекта атакующих действий нападающего, кратковременного изменения его мышечного тонуса¹, межмышечной координации, изменения позы, положения тела в пространстве, выведения

¹ **Тонус** (греч. τόνοϛ – напряжение) – состояние длительного стойкого возбуждения нервных центров и мышц, не сопровождающегося утомлением.

из равновесия, переключения (отвлечения) внимания, создания ложного представления о характере последующих действий (рис. 56).



Рис. 56. Назначение ударов

Тонус обеспечивает поддержание определенной позы и положения тела в пространстве.

§ 9.3. Тактические приемы отражения физического нападения

Технически в осуществлении физического нападения можно выделить три составляющие (рис. 57): сближение с противником, подготовка и нанесение удара.

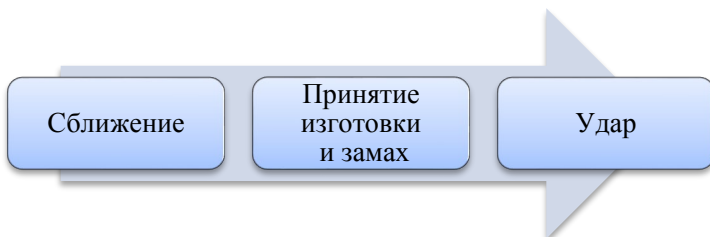


Рис. 57. Компоненты физического нападения

Подготовка удара – принятие соответствующего исходного положения – изготровки (как правило, стойки), удобного для подготовительных действий, предшествующих удару – замаху и, собственно, удару.



Фото 213.

Недвусмысленная угроза

Бесспорно, самым опасным является внезапное нападение, которое по ходу событий, обстоятельствам практически невозможно предвидеть или ожидать. Обычно же непосредственно атакующим действиям предшествуют оскорбления и угрозы, показушная демонстрация силы (фото 213) с целью запугать сотрудника полиции, вынудить его

утратить самообладание, решительность, непринужденность, спровоцировать на неадекватные действия.

Для того чтобы нападение на сотрудника полиции было неотвратимым, нападающий, как правило, пытается подойти к нему как можно ближе, выстраивает линию своего поведения

таким образом, чтобы скрыть (замаскировать) свой умысел, не дать сотруднику физически подготовиться к отражению удара, и бьет неожиданно первым, стремясь практически сразу решить исход дела в свою пользу (рис. 58).

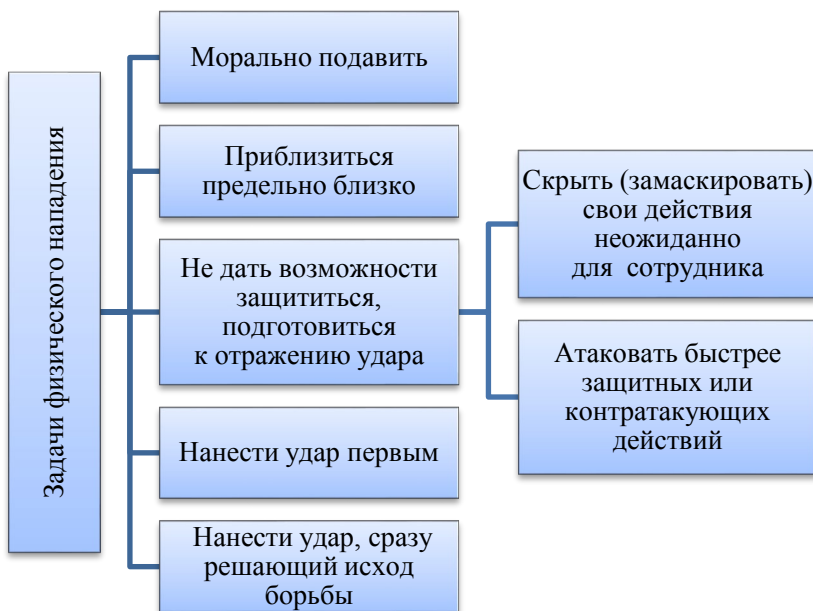


Рис. 58. Задачи результативного нападения

Нападение будет стремительным и яростным, не давая опомниться. Скорость и частота наносимых ударов будет ошеломляющей.

Сокрытие – тактический прием, суть которого заключается в том, что действия выполняются за какой-либо преградой, закрываются или заслоняются чем-, или кем-нибудь, выполняются со стороны, абсолютно недоступной для взора, вне линии взгляда, поля зрения сотрудника полиции. К типовым (наиболее общим) приемам сокрытия действий можно отнести следующие:

- выполнить действия вне линии взгляда (поля зрения) сотрудника полиции, например, со стороны его спины;
- вынудить его (отвлечь (ся), рассредоточить внимание) отвести взгляд;
- действовать (дождаться, например, его приближения) из-за (за) преграды (ой) (укрытия (ем)), заслоном из засады;
- заслонить, например, сжатый кулак или нож, повернувшись к сотруднику полиции боком, или спрятать нож в рукаве, кармане.

В ответ на эти попытки сотрудники полиции могут применять такие наиболее общие тактические приемы противодействия:

- требовать стоять (находиться, располагаться) на виду или же выбирать такое положение, чтобы видеть всех подозреваемых;
- непрерывно держать в поле зрения потенциальные источники угроз – направление подозреваемых, их руки, предметы, которые могут быть использованы для нападения;
- препятствовать движению за спину; не размещать у себя за спиной, например, сажая подозреваемого на заднее сиденье служебного автомобиля;
- не поворачиваться спиной, не наклоняться (например, невольно пытаясь поднять упавшие из рук подозреваемого документы), упуская его из виду.

Маскировка – тактический прием, направленный на то, чтобы создать у сотрудника полиции ложное представление о подготовке к нападению, делать это менее заметно, очевидно, читаемо. Сотрудника полиции должны насторожить показушное добродушие, дружелюбие, попытка приблизиться на расстояние удара, мотивировав приближение необходимостью задать вопрос, пожать руку, сказать что-то «на ухо». Известный прием заставить самого сотрудника полиции приблизиться, наклониться – уронить что-нибудь из рук (например, протягиваемые документы).

Тактические приемы противодействия сближению просты:

- не позволять подозреваемому приближаться к себе, а в случае неподчинения остановить его – поднять вперед руку с открытой ладонью;

- лишить возможности или вообще запретить двигаться, немотивированно изменять положение.

Наличие какого-либо естественного (куст, забор) или же искусственного препятствия, преграды фактически исключают саму возможность сближения с сотрудником полиции.

В практической деятельности, защищаясь от ударов, сотрудникам необходимо следовать следующим тактическим и технико-тактическим правилам:

- находится от подозреваемого на расстоянии не ближе 2-3 шагов;

- если есть возможность, руководствоваться такой тактикой защиты – отступление с выхватыванием и незамедлительным применением в ответ специальных средств (электро-шокера, специальной газовой смеси, палки специальной);

- в случае неизбежного контакта, защищаясь, двигаться в направлении от атакующей конечности уклоном или, уходя с траектории её движения поворотом, отбить её встречным движением предплечья;

- самая рискованная тактика – остановка атакующей конечности подставкой предплечья (если наносится удар рукой), стопы или голени (в случае защиты от удара ногой) и попытка схватить руку для последующего проведения болевого приема;

- защищаясь, двигаться в сторону от свободной конечности атакующего;

- в случае нанесения удара ножом, палкой, с применением подручных предметов, позволяющих нанести тяжкий вред здоровью сотрудника, придерживаться предпочтительной тактике, а именно, отступление или уклонение с выхватыванием огнестрельного оружия или специальных средств.

После выполнения защиты от ударов сотрудник может действовать по ситуации, например: (выполнить ответные действия: нанести удар (серию ударов) в уязвимое место рукой (фото 214) или ногой (фото 217), ...



Фото 214. Прямой удар кулаком

провести болевой прием на руку (фото 215) или бросок, ...



Фото 215. Болевой прием на руку

разрывая дистанцию, использовать специальное или подручное средство и нанести удар (фото 216) ...



Фото 216. Удар палкой специальной

или, извлекая оружие, ограничить свободу передвижения ассистента угрозой его применения или применить его на поражение (фото 217).



**Фото 217. Удар ногой в сторону.
Ограничение свободы передвижения
угрозой применения оружия**

§ 9.4. Тактические приемы применения болевых приемов борьбы

Тактически болевые приемы борьбы могут применяться для пресечения практически любого по характеру сопротивления, как активного сопротивления, так и вооруженного нападения. Однако чаще всего они применяются в ситуациях, когда для преодоления ненасильственного сопротивления физического понуждения к действию или силового преодоления бездействия оказались недостаточно (рис. 16).

В сложившихся обстоятельствах изначальным тактическим условием, обеспечивающим эффективное применение болевых приемов, выступает возможность, позволяющая сотруднику полиции спокойно (без заметных резких движений, не агрессивно, мягко, неторопливо, сдержанно) взять человека за руку. Приём проводится в (благоприятный, подходящий) момент, когда он не может оказать существенного сопротивления.

В технике боевых приемов борьбы выведение из равновесия является главным условием и фактором упреждения, ослабления, нейтрализации противодействия.

В условиях заметного превосходства сотрудника полиции над правонарушителем в силе и ловкости выведение из равновесия рекомендуется осуществлять преимущественно руками: рывком, толчком, осаживанием (то есть рывком за плечо вниз, вынуждая перенести тяжесть тела на пятки хотя бы немного согнуть ноги в коленях).

Одним из эффективных технико-тактических приемов, позволяющих вывести из равновесия человека, превосходящего сотрудника полиции по силе или ловкости, является сочетание действий по выведению его из равновесия с расслабляющим ударом (см. § 7.2).

Как правило необходимое ослабление атакуемым сопротивления достигается на практике 2-3 расслабляющими ударами.

Пресечь ожесточенное сопротивление болевым приемом в стойке крайне трудно. Поэтому при проведении приёма, сосредоточив главные усилия на руку подозреваемого, в первую очередь необходимо как можно быстрее прижать (придавить) его туловище к чему-нибудь (стене, капоту или борту автомобиля), или перевести его в положение лежа.

Кроме этого в случаях отчаянного противодействия правонарушителя, явно превосходящего по силам сотрудника полиции, наипервейшим условием является пресечение физически этого противодействия двумя-тремя сотрудниками полиции (фото 218).



а



б



в



г



д



е

**Фото 218. Оказание взаимопомощи
при ограничении свободы передвижения**

Тактическая схема взаимопомощи сотрудников проста: «Первый сковывает (хватом за руку, фото 218 б), второй – ограничивает свободу передвижения». Второй сотрудник выполняет любой болевой прием на руку, удобный для проведения в зависимости от взаимоположения, характера сопротивления и т. п. (фото 218 в, г).

Даже действуя вдвоем, зачастую обездвижить задержанного можно, лишь прижав его к столу, стене, к капоту или борту автомобиля (фото 219).

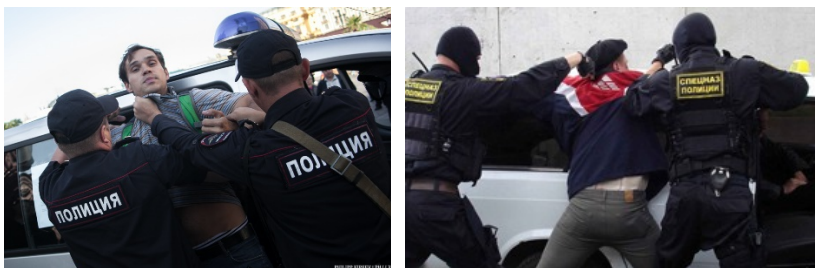


Фото 219. Обездвиживание прижимая к автомобилю

При применении болевых приемов самый опасный момент возникает в то время, когда сотрудник действует одновременно двумя руками, тем самым, практически лишая себя возможности эффективно защищаться, например, от возможных ударов подозреваемого свободной рукой. Поэтому при применении болевых приемов тактически необходимо сначала добиться явного ослабления сопротивления, а также двигаться наружу в сторону (со стороны) захваченной руки (рис. 59), не подставляясь под удар другой (свободной) рукой сопротивляющегося и быть готовым к его отражению.



Рис. 59. Движение наружу от свободной руки задерживаемого при применении загиба руки за спину «замком»

Задерживаемый свободной рукой может не только нанести удар сотруднику, но и попытаться воспользоваться его огнестрельным оружием, или достать оружие из карманов пока сотрудник «сражается» с его другой рукой.

§ 9.5. Тактические приемы применения удушающих приемов

Тактически удушающие приемы целесообразно применять в отношении лиц, находящихся по разным причинам в измененном состоянии сознания: под действием наркотических или иных психоактивных¹ веществ (например: алкоголя, психотропных препаратов), состоянии аффекта². В этих состояниях люди не способны адекватно воспринимать действительность, общаться, а болевой порог снижается настолько, что они зачастую перестают чувствовать боль вообще и могут сопротивляться с сверхчеловеческой силой. Поэтому неоднократные попытки применения приемов болевого контроля, электрошокеров, специальных газовых смесей оказываются, как правило, неэффективными и приводит к неоправданному причинению вреда их здоровью.

¹ **Психоактивные вещества** – любое химическое соединение (или смесь) естественного или искусственного происхождения, которое влияет на функционирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состояния. Психоактивные вещества, используемые в медицине для лечения психических заболеваний, называются психотропными. Психоактивные вещества, запрещённые законодательством, считаются наркотиками.

² **Аффект** (лат. *affectus* — страсть, душевное волнение) — эмоциональный процесс взрывного характера, характеризующийся неполным восприятием ситуации (окружающей действительности) и своих действий во времени; нарушением произвольной регуляции деятельности, расстройством контроля действий, снижением способности к прогнозу результатов своих действий и их последствий; несоответствием агрессивности действий характеру личности или типичным для него способам реагирования; резким изменением нервной регуляции, дезорганизацией психической деятельности, неполным осознанием происходящего.

Сущность механизма удушающих приемов заключается в сжатии сонных артерий и яремных вен по бокам шеи (фото 220), что приводит к уменьшению поступления крови к коре головного мозга (на 80–83%)¹. Это резкое снижение кровотока и приводит к потере сознания. При этом, находясь в бессознательном состоянии, человек сохраняет способность дышать.



Фото 220. Удушение плечом и предплечьем

При правильном применении удушающего захвата необходимо избегать чрезмерного давлению на переднюю (гортань и трахею) и заднюю (шейные позвонки) части шеи, что может привести травмам и, даже, смерти.

Применение сотрудником удушающего приема фактически исключает возможность самому сотруднику полиции хоть как-то защищаться. Поэтому в условиях группового нападения или отсутствия взаимопомощи их применение тактически нецелесообразно.

Мягкие рукава бушлата или куртки сотрудника, поднятый или толстый воротник верхней одежды нападающего, обмотанный вокруг его шеи шарф, практически не позволят сдавить его шею и достичь эффекта удушения.

¹ См.: URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22096121> (Дата последнего обращения: 12.11.2019 г.).

В 2/3 случаев при применении удушающих приемов потеря сознания происходит на 7–10 секунде¹. Если этого не произошло, то после 11–13 секунды рекомендуется перейти к другому варианту применения силы.

После ослабления удушающего захвата возвращение сознания наступает не позднее 2 секунды. Если этого не произошло для оценки состояния человека, находящегося после удушения в бессознательном состоянии, рекомендуется раздвинуть ему веки и посмотреть на зрачки. Если они расширяются и сужаются, то значит он скоро придет в сознание самостоятельно.

В целях восстановления дать понюхать пострадавшему нашатырный спирт, растереть ладонями до покраснения оба уха, посадив, резко наклонить несколько раз вперед, постучать ладонью между лопаток.

§ 9.6. Тактические приемы освобождения от хватов и обхватов

Тактически по силе сопротивления все хваты и обхваты можно разделить на две группы. Первую группу составляют хваты за руки сотрудника с целью сковать, затруднить его действия и не связаны с умыслом причинения ему вреда. По силе сопротивления они относятся к IV уровню – противодействию защищаясь (таблица 6). При пресечении этих хватов причинение нападающему вреда, по всей видимости, будет непропорциональным степени их опасности.

Вторую – захваты и обхваты, составляющие подготовительную часть каких-либо других приемов нападения, например, навязывание своего хвата (фото 221) с последующим ударом, обхват туловища при подготовке бросков, или же хваты, представляющие собой формы прямого нападения, например,

¹ См.: URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22096121> (Дата последнего обращения: 12.11.2019 г.)



Фото 221. Захват и удар

захват за горло, волосы, ноги. По силе сопротивления они относятся уже к V уровню – активному сопротивлению (таблица 6).

Самая эффективная тактическая линия освобождения от хватов (обхватов) – это не допустить их вообще, действуя на опережение, например: перемещением, отбивом или контр-

трзахватом рук нападающего, отталкиванием, применением электрошокера или специальных газовых смесей.

Освобождение от хватов и обхватов выполняется по следующей схеме (рис. 60).

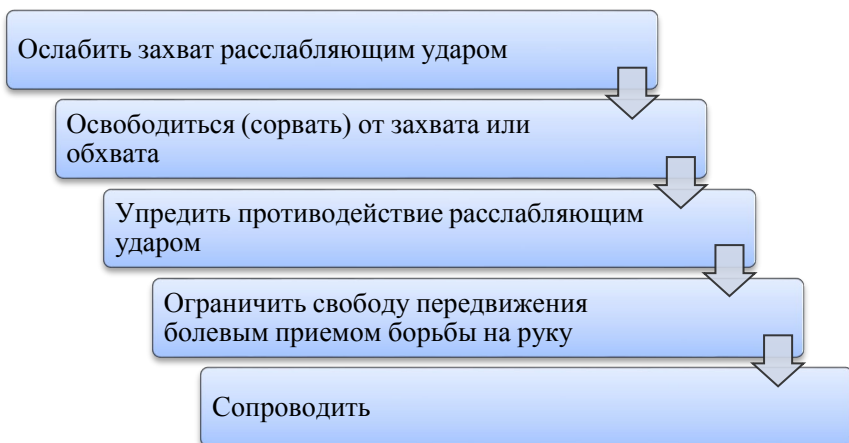


Рис. 60. Схема освобождения от захвата (обхвата)

§ 9.7. **Тактические приемы отражения нападения с применением огнестрельного оружия**

От пули, вылетевшей из ствола, защититься уже невозможно. Поэтому противопоставить хоть что-то действиям нападающего, вооруженного огнестрельным оружием, практически можно только в момент его подготовки к выстрелу.

При угрозе оружием в упор главным фактором выживания становится навык ухода (увода туловища) с линии огня со сближением (фото 222). Если противник и согнет руку, пытаясь направить оружие на сотрудника, то он в любом случае останется вне зоны поражения.



Фото 222. Уход с линии огня со сближением

Руку с оружием нужно схватить таким образом, чтобы, во-первых, лишить противника свободно двигать кистью, а, во-вторых, оказаться в состоянии, не переставая удерживать его руку, не перехватывая, обезоружить (вынудить выпустить оружие из руки).

Нельзя хвататься за пистолет! Движение затвора во время выстрела может травмировать руку и (или) вынудить сотрудника непроизвольно рефлекторно отпустить руку, что неминуемо позволит противнику вырваться из захвата.

Во время борьбы нельзя допустить направления ствола оружия на себя или, во избежание несчастного случая, окружающих лиц, нахождение его слишком близко к своему лицу (в момент выстрела опасный выброс пороховых газов, вылетевшая гильза и звуковая волна могут вызвать контузию сотрудника и вследствие этого неизбежную потерю возможности продолжить борьбу).

Сосредоточившись на действиях с вооруженной рукой, сотрудник не должен позволить противнику наносить эффективные удары свободной рукой или перехватить ею оружие.

Отведение направленного ствола оружия в сторону, в сочетании с ударами сотрудником стопой (голенью) по ногам и коленом в туловище нападающего, является сущностью тактической линии схватки с вооруженным противником.

Практически неэффективно пытаться обезоруживать вооруженного преступника в стойке. Эти приемы эффективны только для демонстрации! Скручивание руки внутрь необходимо применять только в положении противника лежа.

После выпадения оружия из рук сотрудник не должен позволить противнику подобрать его другой (свободной) рукой, оттолкнув оружие из пространства борьбы.

Крайне рискованно попытаться воспользоваться оружием противника в качестве огнестрельного. Оно может оказаться муляжом внешне неотличимым от настоящего оружия, не заряженным или сотрудник, не знакомый с его конструкцией, не сможет привести его в боевое состояние.

При противодействии противнику, угрожающему огнестрельным оружием не в упор, а с некоторого расстояния, голыми руками или подручными средствами очень существенно возрастает необходимость сближения, так как «достать» его с расстояния нескольких метров невозможно. Сближение, бесспорно, облегчается, если оно происходит не на открытой местности, а между сотрудником полиции и противником есть какие-то препятствия, способные остановить пулю. Легендарное «качание маятника» представляет собой не что иное, как несколько перемещений (уходов) с направления ствола оружия противника. Техника «маятника» несложна, состоит из кувырков и перекатов, выпадов, наклонов, однако для действительно реального осуществления требует незаурядной быстроты, ловкости и взрывной силы. Видимо, самую главную роль в этом случае играет выдающееся самообладание. «Качание маятника» бессмысленно и практически не осуществимо на расстоянии нескольких метров от противника, вооруженного автоматическим оружием, ружьем или дробовиком.

При угрозе длинноствольным оружием, если до ствола 1,7–2,1 метров, без предварительного обучения есть шанс (63%) избежать поражения¹, сблизиться и схватиться за оружие. При угрозе пистолетом, вероятно, шансы остаться в живых будут ничтожными.

Если вооруженное нападение осуществляется с более дальних расстояний, то надо принимать во внимание, что «на смещение, извлечение, досыл, прицеливание и производство первого выстрела уходит 0,9–1,2 секунд. Даже у среднего стрелка при такой технике на производство первого выстрела уходит 1,5–1,8 секунд. За одну секунду средний стрелок успевает сделать один прицельный и два неприцельных выстрела (один из которых неприцельный, второй – частично

¹ См.: Крутов В.В. Педагогические средства специальной технической подготовки к противоборству с противником, вооруженным длинноствольным оружием: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Киев, 1987.

прицельный). У подготовленного стрелка 1,8–2 секунд уходит на смещение извлечения, досыл, два выстрела по цели и смену огневой позиции»¹. Статистика применения оружия сотрудниками ФБР, приведенная в бюллетене «Убитые или подвергшиеся нападению сотрудники правоохранительных органов» за 1992 год (рассматриваемый период с 1983 по 1992 г. – 10 лет), говорит о том, что огневой поединок в гражданских условиях длится в среднем 2,8 секунды. Его участниками расходуется в среднем до поражения одной из сторон 2,7 патрона; 75% схваток происходит на расстоянии менее 7 метров.

Следовательно, тактика защиты от таких угроз вооруженного нападения заключается в том, чтобы не стоять на месте более одной секунды и как можно быстрее находить такие позиции, которые предоставляют максимальную защиту от огня противника и скрывают от обзора, но, вместе с тем, дают возможность наблюдения за противником, ведения эффективного ответного огня и свободу перемещения (маневра).

Чтобы правильно решать эту задачу, в то время, когда по сотруднику ведется огонь, всегда необходимо находиться в укрытии или быть замаскированным, а лучше и то, и другое одновременно. Если противник визуально не видит цель, то он и не сможет по ней точно стрелять. В том случае даже если он и знает, где находится цель, надежное укрытие защитит ее.

Маскировочное укрытие – это все то, что скрывает от глаз противника и представляет собой хоть какую-то преграду для пуль. Обычно это трава, кусты, тонкий металл (мусорные баки, бочки, двери автомобилей, витрины), дерево заборов или штакетников, мебель, подавляющее большинство современных строительных материалов, использующихся для возведения стен, перегородок. В условиях недостаточного освещения

¹ URL: <http://bodyguardsonline.com/tactics/1767-taktika-ognevogo-poed-ika.html>

(темное время суток) от глаз противника надежно скроет густая тень.

Укрытием может быть любой естественный или искусственный объект (барьер), который не пробивается пулей. Надежными укрытиями будут кирпичные или бетонные стены, стволы деревьев, двигательные и тормозные блоки автомашин; шкафы, набитые бумагами или книгами, баллистические щиты. Очевидно, что надежность укрытия зависит от мощности применяемого противной стороной оружия.

§ 9.8. Техничко-тактические приемы наружного досмотра

Наружный досмотр является мерой, обеспечивающей личную безопасность сотрудников полиции. Он осуществляется на основании ст. 266 Устава патрульно-постовой службы полиции¹. В зависимости от обстоятельств наружный досмотр одежды и вещей, находящихся у задержанных, производится немедленно или в более удобный момент, когда можно получить помощь от других сотрудников полиции или граждан.

В зависимости от силы оказываемого сотруднику сопротивления рекомендуются следующие пропорциональные этой силе техничко-тактические схемы и способы наружного до-смotra (таблица 28).

Наружный досмотр осуществляется путем ощупывания одежды задержанного лица с наружной стороны в местах наиболее вероятного сокрытия оружия и предметов, которые могут быть использованы для оказания сопротивления, причинения вреда себе или окружающим.

Наружный досмотр остро затрагивает честь и достоинство гражданина, оказывает на него сильное психическое воздействие.

¹ См.: Вопросы организации деятельности строевых подразделений патрульно-постовой службы полиции: приказ МВД РФ от 29 января 2008 г. №80 // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти от 27 июля 2015 г., №30.

При проведении досмотра в целях исключения возможности внезапного нападения на сотрудника необходимо ни на мгновение не упускать досматриваемого из виду.

Таблица 28

Технико-тактические способы наружного досмотра

Уровень силы сопротивления	Тип силы сопротивления	Способ наружного досмотра	Технико-тактические приёмы ограничения свободы передвижения
1	2	3	4
VI	Вооруженное и (или) групповое нападение	Лежа после надевания наручников. Лежа угрозой применения огнестрельного оружия	Применением приёмов специального физического воздействия, специальных средств, угрозой применения огнестрельного оружия во взаимодействии в составе группы (наряда)
V	Активное противодействие		
IV	Противодействие защищаясь	Стоя у стены вдвоем после надевания наручников	Применением приёмов специального физического воздействия или специальных средств вдвоем
III	Активное сопротивление	Лежа после надевания наручников	Применением специальных приёмов физического воздействия в одиночку
		Стоя у стены вдвоем после надевания наручников. Стоя у стены вдвоем под воздействием загиба руки за спину	Применением специальных приёмов физического воздействия вдвоем

1	2	3	4
II	Пассивное неповиновение	Лежа под воздействием загиба руки за спину	Применением специальных приемов физического воздействия в одиночку
		Стоя у стены вдвоем под воздействием загиба руки за спину	Применением специальных приемов физического воздействия вдвоем
		Стоя у стены	Физическим понуждением
I	Игнорирование	Стоя у стены	Физическим понуждением
0	Отсутствие сопротивления (ведет себя не агрессивно и подчиняется требованиям)	Стоя у стены	Устно требуя, расправляясь

В случаях угрожающего поведения задержанного лица для того чтобы чрезвычайно затруднить ему возможность внезапного нападения на сотрудника:

- не приближаться к нему под удар рукой или ногой;
- вынудить принять его неустойчивое положение, сохранять равновесие, в котором можно только, если одновременно упираться в стену обеими руками;
- исключить возможность наблюдать за приближением и действиями сотрудника;
- выполнить действия, обездвиживающие его в принятом положении (обеспечивающие сохранение его крайне неустойчивого (или скованного) положения);

– не создавать своими действиями положений, в которых возникает действительная возможность нападения.

Наружный досмотр следует проводить ощупывая, одежду



Фото 223. Берца ботинка

задержанного лица начиная с головы к ногам: головной убор, капюшон, воротник, нагрудный карман, рукав, одежду на животе, боковые карманы, на спине, брюки, носки, берцу (фото 223) обуви. Изначально крайне важно представлять себе, что если сотрудник полиции физически слабее задержанного, то никаких технико-тактических приемов, посредством которых обеспечивается решающий перевес в борьбе с превосходящим по силам противником, не существует. Из любых, казалось бы, самых неустойчивых положений более сильный и ловкий, отчаянный человек сможет уйти.

Ситуация проведения наружного осмотра для сотрудника полиции таит в себе многочисленные опасности. Для задерживаемого лица – это реально последний шанс вырваться на свободу. Сотрудник же полиции поставлен в положение, когда он вынужден одновременно как-то удерживать сопротивляющегося человека и вместе с этим осуществлять какие-то действия – досматривать.

Поэтому в условиях сопротивления наружный досмотр целесообразно проводить только после сковывания правонарушителя наручниками, связывания или же вдвоем.

Крайне напряженным и опасным выступает наружный досмотр угрозой применения огнестрельного оружия. Ведь наличие огнестрельного оружия еще не делает сотрудника вооруженным¹.

¹ Перефразирование нами известного принципа, сформулированного Джоном Дином Купером (10.05.1920 – 25.09.2006; лейтенант-полковник (США)

Главная цель применения сотрудником табельного оружия – остановить смертельную угрозу.

Обычный (со средними физическими способностями) человек менее чем за 1,5 секунды может преодолеть расстояние в 6 метров. Отсюда следует важное тактическое правило: при пресечении нападения на сотрудника с расстояния 5–7 метров угрозой применения табельного оружия оно должно быть у него уже в руках.

Чтобы выхватить пистолет и привести его в боевое состояние необходимо время. Поэтому, если оружие у сотрудника находится в кобуре, то при оценке риска пресечения сотрудником, применением огнестрельного оружия, угрозы нападения следует руководствоваться следующей таблицей (таблица 29).

Таблица 29

Возможность пресечения сотрудником угрозы нападения

Расстояние до нападающего	Степень риска	Оценка возможности пресечения угрозы
менее 7 метров	Неприемлемый	Не реальная (нападение неотвратимо)
7 – 12 метров	Критический	Формальная (зависит от случая)
более 12 метров	Незначительный	Реальная (практически возможно)

Тактические принципы действий угрожая применения огнестрельного оружия:

– угрожая применить оружие, необходимо, не размахивать рукой с оружием, а направлять его на подозреваемого, удерживая палец (не на скобе) на спусковом крючке¹;

в отставке, основатель American Pistol Institute (позднее Gunsite Training Center): «Если у вас есть пистолет, это не делает вас вооруженным, как и наличие гитары не делает вас музыкантом».

¹ Иначе в момент внезапного нападения палец сотрудника может и не найти спусковой крючок.

- пресекать любые попытки подозреваемого по своей воле изменять положение (двигаться);
- не вынуждать подозреваемого совершать действия, позволяющие ему естественно самим ходом движения скрыть подготовку конкретных условий для неотвратимого нападения или побега;
- ни на мгновение не терять из виду руки подозреваемого;
- предоставлять реальную возможность и необходимое время для выполнения требований;
- если подозреваемый вооружен, вынудить его раскрыть (разомкнуть) пальцы и выпустить оружие из рук; безрассудно потребовать от него бросить оружие или положить его на землю и т.п., все эти действия самим естественным ходом действий открывают возможность для выстрела;
- исключить возможности подозреваемому воспользоваться, выпавшим из рук, оружием (вынудить отойти, оттолкнуть оружие ногой от себя);
- пресечь предупредительным выстрелом попытку подозреваемому совершить действия, направленные к осуществлению нападения.

§ 9.9. Техничко-тактические приемы использования специальных средств ограничения подвижности

Наручники – устройство, надеваемое на предплечья. В условиях оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел наручники применяются в качестве специального средства для ограничения подвижности задержанных лиц, тем самым существенно снижая ожесточенность их физического сопротивления и вероятность побега.

Смысл тактических требований к надеванию наручников обуславливается, прежде всего, целью пресечения (упреждения) сопротивления, а также целью максимально затруднить доступ задержанного к замкам наручников (рис. 61).



Рис. 61. Тактические условия и факторы сковывания наручниками

Одним из факторов, исключающих возможность самостоятельного освобождения задержанного от наручников, является их конструкция и техническое состояние.

До 1992 года наручники представляли собой исключительно металлическую конструкцию в виде двух колец с замками («браслетов»), соединенных между собой цепью или шарниром (фото 224).



Фото 224. Наручники «Smith&Wesson M-100»¹

В 1992 году при пресечении массовых беспорядков в Лос-Анджелесе (США) впервые были применены одноразовые («Flex Cuffs») эластичные пластиковые наручники (фото 225).

¹ На фото представлены самые первые наручники «современного» типа. В 1912 году инженеры компании «Peerless» придумали конструкцию «кандалов», которая позволяла сковывать запястья рук человека любого размера. В механизме наручников впервые была применена храповая передача: подвижная дужка наручников могла свободно вращаться только в одном направлении, а обратно – только если трещотка отжата ключом. В 1932 году компании «Peerless» и «Smith&Wesson» окончательно доработали дизайн этой конструкции. Патент на него утратил свою силу в 1972 году. С этого момента подавляющее большинство наручников, производимых в разных уголках мира, являются в той или иной мере их копией.

В России в ноябре 1992 года также была подана заявка на изобретение одноразовых наручников¹. Сравнительно недавно в составе снаряжения сотрудников полиции появились и мягкие текстильные одноразовые наручники² из полиамида (фото 226).



Фото 225.
Monadnock® Double Cuff
Model 8220 – Black

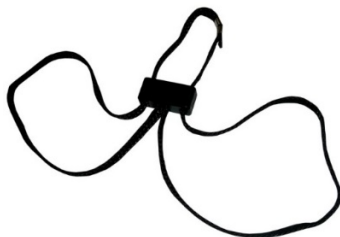


Фото 226. Текстильные
одноразовые наручники ESP HT-
01-B (Чешская Республика)

Главное требование к конструкции наручников заключается в том, чтобы исключалась всякая возможность самостоятельного освобождения от них. Кроме этого, устройство наручников не должно затруднять процесс их надевания сложными манипуляциями.

Для того, чтобы наручники нельзя было снять с рук, цепь, полимерный материал пластиковых или текстильных наручников должны выдерживать нагрузку на разрыв не менее 170 кг. Цепь металлических наручников «Smith&Wesson М-100» (фото 173) выдерживает нагрузку 300 кг, пластиковые наручники (фото 225) – 420 кг, текстильные (фото 226) – 140 кг.

Наручники носятся за поясом или в футляре (фото 227) справа-сзади. Такое расположение удобно для манипулирования наручниками правой рукой.

¹ Пат. № 2087659 Российская Федерация. № 92007443/12; заявл. 23.11.92; опубл. 20.08.97.

² Запатентованы в США (US Pat.: 8,156,771) и в Европе (EP 2236710).



Фото 227. Расположение наручников на ремне

Одноразовые наручники носят сразу по несколько штук. Производителями пластмассовые наручники поставляются как в собранном виде, так и в виде ленты. В несобранном виде пластиковые наручники носят на поясном ремне, подвешенные за петли. Однако такой способ ношения не позволяет их незамедлительно использовать в критической ситуации. Для подготовки к применению нужно сначала попасть лентой в узкий зазор замка.



Фото 228. Способы ношения пластиковых и текстильных наручников

Готовые к применению наручники носят пучком на поясе или на застежке на любом удобном для полицейского месте

(фото 228), что не совсем удобно. Во время движения они неприятно клацают. Ими в самый неподходящий момент легко можно зацепиться за окружающие предметы, а за них постоянно цепляются оружие, предметы снаряжения. Нередко такие зацепы приводят даже к падению. Удобнее текстильные наручники носить в футляре по 3, 6, 9 штук (фото 228).

В зависимости от силы оказываемого сотруднику сопротивления рекомендуются следующие пропорциональные этой силе технико-тактические схемы и способы применения специальных средств ограничения подвижности (наручников) (таблица 30).

Таблица 30

Технико-тактические способы сковывания наручниками

Уровень силы сопротивления	Тип силы сопротивления	Способ сковывания наручниками	Технико-тактический приём ограничения свободы передвижения
1	2	3	4
VI	Вооруженное и (или) групповое нападение	Вдвоем под угрозой применения огнестрельного оружия	После действительного пресечения сопротивления применением электрошоковых устройств, специальных газовых средств, палки специальной
V	Активное противодействие	Лежа	
IV	Противодействие защищаясь	Стоя у стены вдвоем под воздействием загиба руки за спину	Применением специальных приёмов физического воздействия вдвоем
III	Активное сопротивление	Лежа под воздействием загиба руки за спину	Применением специальных приёмов физического воздействия в одиночку

1	2	3	4
II	Пассивное неповиновение		
I	Игнорирование	Стоя у стены на коленях. Стоя у стены	Физическим понуждением
0	Для доставления в полицию задержанных (арестованных) лиц, ведущих себя не агрессивно, не оказывающих какого-либо сопротивления и подчиняющихся требованиям	Стоя у стены	Устно требуя, распоряжаясь

Самым важным условием, обеспечивающим возможность применения специальных средств ограничения подвижности, является пресечение сопротивления.

Самоочевидно, что манипулирование наручниками практически осуществимо только в том случае, если свободна хотя бы одна рука. Бесспорно, что не только вести борьбу с сопротивляющимся противником, но и держать его одной рукой практически неосуществимо. В одиночку это возможно, только в случае, если сотрудник физически сильнее и способен технико-тактически сковать задержанного в положении лежа (!), а затем действовать одной рукой (манипулировать наручниками).

Поэтому уже начиная с уровня пассивного неповиновения (таблица 6) в положении стоя безопасно и эффективной сковывать задержанного наручниками только вдвоем под воздействием загиба руки за спину, а в одиночку только в положении лежа (таблица 30).

Оказание же помощи другим сотрудникам сотруднику, надевающему наручники на активно сопротивляющегося человека, угрозой применения огнестрельного оружия, на практике,

как правило, тактически бессмысленно из-за крайне высокой вероятности (опасности) поражения самого сотрудника полиции, находящегося в борьбе с правонарушителем.

Главными тактическими условиями, обеспечивающими возможность пресечения сопротивления вдвоём, являются:

- ограничение подвижности задержанного силой, прижав его к стене (борту, капоту машины и т.п.) или к опоре (земле, полу);

- заведением одним из сотрудников руки за спину с последующим пресечением сопротивления болевым приёмом.

В целях исключения возможности нанесения сотруднику ударов руками, скованными наручниками, они заводятся за спину.

Всегда необходимо помнить, что приковывание сотрудника полиции к задержанному, не лишает последнего возможности сопротивляться.

В целях недопущения (существенного затруднения) самостоятельного освобождения от наручников необходимо следовать следующим принципам.

Руки должны быть заведены назад. Руками, даже скованными наручниками спереди, можно наносить удары. Руки задержанного, заведенные за спину, не только лишают его любой возможности видеть наручники, но и существенно затрудняют доступ к замкам.

Кроме этого, каждая кисть должна быть повернута ладонью наружу, что еще более затрудняет попытку дотянуться до замков.

Таким образом, если задержанный и повернет руку в сторону замков, то и в этом случае открыть замки будет непросто (фото 229).



Фото 229. Наручники, надетые на руки за спиной

Затягивать наручники надо настолько плотно, насколько это исключает возможность поворота рук. Однако при этом важно не допускать излишнего сдавливания запястья. Это приводит к нарушению кровообращения и обменных процессов в кисти. Поэтому летом через каждые 2 часа, а зимой через 1 час сжатия запястий, не снимая наручников, необходимо на 3–5 минут ослаблять их.



Фото 230. Большие браслеты

Устройство многих наручников таково, что при маломальских движениях рук они затягиваются еще больше. К подобному приводит и случайное надавливание на подвижную часть дуги снизу, например, в положении сидя. Поэтому, надев наручники на руки, определенную степень сжатия необходимо заблокировать фиксатором.

Задержанных с надетыми на них наручниками нельзя оставлять на долгое время без присмотра. Наручники с увеличенным размером браслетов, например «Крабы», можно стащить с рук (фото 230), предварительно смочив кисти рук водой (слюной, мочой, снегом).

Глава 10. Методические основы занятий по физической подготовке

§ 10.1. Формы занятий по физической подготовке в органах внутренних дел

В период прохождения сотрудниками службы в органах, организациях и подразделениях МВД России физическая подготовка осуществляется на протяжении всего периода их службы с использованием разнообразных форм урочных и неурочных занятий. Ее цели и задачи в своей основе достигаются в рамках сравнительно крупных форм занятий. Структура этих форм и последовательность, систематичность обеспечивают рациональное и эффективное обучение двигательным действиям, развитие и поддержание на необходимом уровне функциональных свойств организма, физических качеств. Такими являются, прежде всего, урочные формы занятий.



Рис. 62. Урочные формы занятий по физической подготовке в ОВД

К урочным формам занятий по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел относятся (рис. 62):

- учебные занятия, на которых разучивается учебный материал;
- учебно-тренировочные занятия, на которых одновременно с разучиванием учебного материала решаются задачи по развитию физических качеств;
- тренировочные занятия, на которых развиваются физические качества (сила, быстрота, выносливость);
- контрольные занятия, предназначенные для определения уровня подготовленности занимающихся, проверки усвоения ими знаний, умений и навыков.

К неурочным формам занятий по физической подготовке относятся (рис. 63):

- занятия-тренажи перед заступлением на службу нарядов патрульно-постовой службы, дорожно-патрульной службы, вневедомственной охраны, а также сотрудников, входящих в группы немедленного реагирования, на которых закрепляются навыки выполнения боевых приемов борьбы и быстрой изготровки к стрельбе;
- индивидуальные или групповые дополнительные занятия для сотрудников, не выполнивших контрольные упражнения по физической подготовке или слабо владеющих боевыми приемами борьбы;
- физические упражнения в режиме дня (утренняя физическая зарядка, физкультурные паузы продолжительностью 5–10 минут);
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, а также спортом, туризмом в различных секциях или кружках;
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Основной формой проведения занятий по физической подготовке являются практические занятия. Существенно, что при всем многообразии форм занятий их структура имеет опре-

деленные общие черты. Более полно они выражены, естественно, в основных (урочных) формах занятий. Под структурой здесь подразумевается относительно постоянный порядок построения каждого отдельного занятия, который выражается в закономерной последовательности, взаимосвязанности и взаимоподчиненности его составляющих частей.



Рис. 63. Неурочные формы занятий по физической подготовке в ОВД

§ 10.2. Общая характеристика урочных форм занятий по физической подготовке

Урочные формы занятий в практике физической подготовки в органах внутренних дел выступают в качестве ее основной формы. Только в рамках этой формы можно эффективно обеспечить педагогически четко упорядоченное формирование знаний, умений, навыков и строго направленно воздействовать на развитие двигательных и связанных с ними способностей.

В своей сущности процесс физической подготовки практически нельзя организовать иначе, как в виде занятий, отделенных друг от друга более или менее значительными интервалами времени. Их протяженность зависит от общего режима жизни занимающихся, характера их основной (профессиональной) и иной деятельности, динамики восстановительных процессов и других факторов. Поэтому в системе занятий отдельный урок – лишь относительно самостоятельное звено, связанное с другими равнозначными звеньями – другими занятиями.

Очевидно, что в рамках физического воспитания в школе (вузе) урочные формы занятий более унифицированы, чем в системе физической подготовки в органах внутренних дел. Это обусловлено принципиально единой для всех программой обучения, однородностью контингента занимающихся в группах (подразделениях), стабильностью расписания, постоянным числом занятий в неделю на протяжении четверти, семестра, учебного года.

Организуемые же в условиях физической подготовки в органах внутренних дел занятия урочного типа более вариативны. Они видоизменяются в зависимости от содержания физической подготовки в рамках базового, усиленного и специального уровней. Состав учебной группы, как правило, неоднороден. В одно время и в одном месте занимаются мужчины и женщины, иногда существенно различающихся по возрасту и степени подготовленности.

Подготовительная часть занятия. Начальные предпосылки решения задач занятия осуществляются, прежде всего,

в его подготовительной части, в рамках вводно-организующих и установочных действий, а также в ходе общей и специальной разминки (рис. 64).

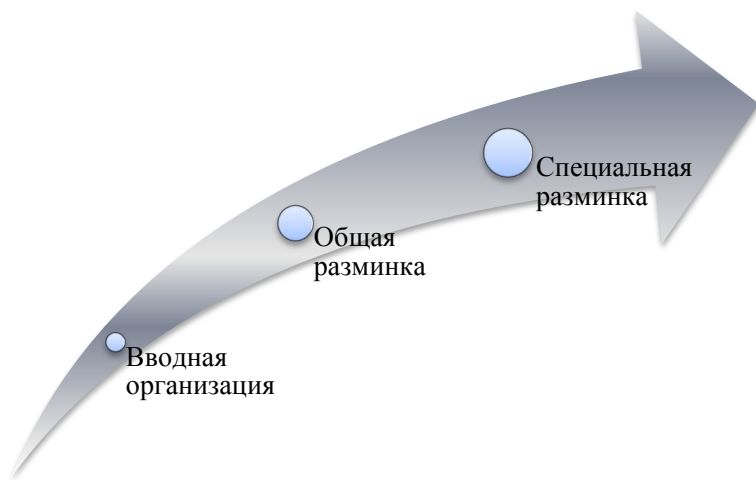


Рис. 64. Составные элементы подготовительной части занятия

Подготовка места занятия, приведение в рабочее положение тренажерных и других вспомогательных устройств, подготовка инвентаря и оборудования могут быть осуществлены перед занятием или же в ходе вводной части.

Урочное занятие необходимо начинать с так называемого вводного ритуала. Он начинается с общего построения группы (взвода), рапорта ведущему занятию, взаимного приветствия. Такое введение в занятие способствует формированию установки на учение, соблюдению мер безопасности, сосредоточению внимания, сплочению группы, настройке на определенный стиль взаимоотношений между ведущим занятию и занимающимися. На этом построении ведущий занятию должен охарактеризовать общую направленность – тему занятия, учебные задачи по изучению и совершенствованию двигательных навыков, развитию физических качеств. Эта вводная постановка темы и задач

занятия должна быть, с одной стороны, конкретной, с другой – не перегруженной излишними подробностями. Детализировать ее практичнее в процессе специальной разминки и во время основной части занятия.

По сути, основное содержание подготовительной части составляет так называемая разминка, то есть такие упражнения, которые выполняются занимающимися с целью постепенной (и в то же время достаточно быстрой) активизации функций опорно-двигательной, мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, обеспечивающих двигательную деятельность, а также с целью создания условий для эффективного и безопасного выполнения последующих действий, отличающихся повышенной интенсивностью, темпом, координационной сложностью, шириной амплитуды движений.

Требования к упражнениям разминки в общем противоречивы. С одной стороны, чтобы исключить ненужное форсирование нагрузки на организм занимающихся, в разминку следует включать упражнения, отличающиеся относительно следующих за ней основных упражнений двигательной простотой, освоенностью, невысокой интенсивностью, незначительным мышечным напряжением. С другой стороны, чтобы избирательно воздействовать на системы организма, в разминке должны использоваться упражнения возможно близкие по координации движений и характеру проявляемых усилий к предстоящим основным упражнениям и действиям. Это противоречие разрешается путем рационального сочетания содержания общей и специальной разминки.

Общая разминка состоит из упражнений, представляющих собой относительно неспецифичные, точнее говоря, «не похожие» на упражнения и действия, которые будут составлять основное содержание занятия. В качестве таких упражнений подходят очень разнообразны средства, к примеру:

- ходьба и бег, которые комбинируются с маховыми, вращательными, прыжковыми и другими движениями;
- гимнастические упражнения без предметов и с предметами, позволяющие избирательно или комплексно воздействовать

на различные мышечные группы, суставы и связки опорно-двигательного аппарата;

– разнообразные игровые (соревновательные), ритмические (танцевальные) упражнения, если они соответствуют задачам, специфике и характеру подготовительной части и если для их применения не нужно тратить много времени и сил на освоение новых действий;

– дыхательные, массажные и другие средства и приемы воздействия на оперативно изменяющееся состояние организма.

В специальную же разминку включаются упражнения, подобные тем упражнениям и действиям, с которых будет начинаться основная часть занятия.

Главными средствами специальной разминки могут быть лишь такие упражнения, при выполнении которых со сравнительно близким сходством проявляются существенные стороны предстоящих основных действий. По сути это подготовительные и подводящие упражнения к тем двигательным действиям, которые будут разучиваться в основной части занятия. В специальную разминку могут включаться хорошо освоенные специальные действия или их части, выступающие как компоненты тех действий или их комбинаций, которые будут изучаться в основной части занятия. Поэтому выбор средств специальной разминки должен прямо зависеть от особенностей содержания основной части занятия.

В целом правильное построение разминки обуславливается рациональным подбором и сочетанием, продолжительностью и интенсивностью выполнения упражнений общей и специально-подготовительной направленности.

Так, наиболее полная и детализированная в обеих своих частях (общая и специальная) разминка необходима в тех случаях, когда в основной части занятия будут выполняться координационно сложные, физически трудные двигательные действия, такие как амплитудные маховые и вращательные движения на гимнастических снарядах; сложные прыжки и метания; силовые единоборства; преодоление внешних отягощений пре-

дельного и околопредельного веса; динамичные действия, которые потребуют мгновенных сложных двигательных реакций и будут протекать в труднопредсказуемых ситуациях борьбы или спортивных играх.

Разнообразие упражнений, включаемых в общую и специальную разминку, может быть не очень большим. Да это и не является ее самоцелью (каким-то особым требованием к ней). Если двигательное содержание основной части занятия будет состоять из небольшого вида различающихся друг от друга упражнений, к тому же технически хорошо освоенных ранее, а также не отличающихся ни высокой интенсивностью, ни значительной вариативностью, то обе части разминки в таких случаях нередко сливаются настолько тесно, что становятся практически почти неразличимыми. Например, если основное содержание занятия составляет кроссовая подготовка умеренной интенсивности, то и вся разминка может быть построена преимущественно на основе беговых действий с добавлением упражнений, позволяющих избирательно воздействовать на отдельные части или звенья опорно-двигательного аппарата.

Разминка может быть в целом непродолжительной и не иметь какой-то специальной направленности, например, если основная часть занятия будет начинаться с легко дозируемых ранее изученных упражнений и действий, объединенных в комплекс.

Наряду с этими характерными сторонами занятия, на продолжительность и интенсивность разминки, соотношение ее разделов влияет и ряд других условий и факторов, таких как:

- уровень тренированности занимающихся; очевидно, что с его повышением ускоряется вработывание, что позволяет уменьшать время, затрачиваемое на различные разминочные упражнения, и перераспределять его между разделами разминки;

- последствие утомительной деятельности или мероприятий в режиме дня (прием пищи) незадолго до начала занятия; в зависимости от степени утомления и состояния разминку

необходимо строить по-разному, изменять соотношение ее разделов и интенсивность;

– температура внешней среды; чем она выше, тем меньше при прочих одинаковых условиях требуется времени для «разогревания» и наоборот.

Поэтому продолжительность подготовительной части занятия – величина не стандартная. В принципе время, выделяемое на подготовительную часть, должно быть не меньше объективно необходимого для непосредственной подготовки к выполнению основного материала занятия. В целом тратить время и силы на то, без чего можно обойтись без ущерба для дела, смысла не имеет, так как чем больше тратится их в подготовительной части, тем меньше остается их для выполнения основного в занятии. Практически при продолжительности всего занятия в 45 минут продолжительность подготовительной части более 15 минут вряд ли будет оправданной. В двухчасовом занятии (1 час 30 минут) – 20–25 минут.

Как правило, в подготовительной части занимающиеся организуются или фронтально, то есть выполняют все вместе одновременно, или поточно делают одно и то же упражнение либо по подгруппам (отделениям). Последняя форма применяется, когда состав занимающихся не однороден по полу, возрасту, степени подготовленности, специфике задач, решаемых подгруппой в основной части занятия.

Фронтальная форма организации позволяет ведущему занятию управлять деятельностью одновременно всех занимающихся. Однако такая организация затрудняет осуществление индивидуального подхода, хотя и не исключает его вовсе, например, в виде индивидуальных замечаний по ходу выполнения общего задания. При неоднородном составе занимающихся она пригодна лишь в его самом начале, при выполнении уставных (строевых) и порядковых упражнений, а также в общей разминке. Специальную разминку имеет смысл проводить фронтально лишь при том условии, если вслед за ней – в начале основной части занятия – все занимающиеся будут решать одну

и ту же задачу. В противном случае специальная разминка организуется только по группам либо индивидуально.

Основная часть занятия. В основной части занятия решаются его главные задачи. Планируя занятие, надо принимать во внимание, что чем меньше различных задач преследуется в качестве главных, тем больше времени и сил может быть уделено достижению результата решения каждой из них. Поэтому число главных задач в занятии сводится практически к некоторому минимуму (не более 3–5), вплоть до одной, когда это вызвано ее трудоемкостью и сложностью.

Основная часть занятия, направленного на решение одной главной задачи, строится в порядке последовательного выполнения действий, вносящих свой составной вклад в ее реализацию. В физическом воспитании такое однонаправленное занятие строится, следуя закономерностям углубленного разучивания сложных двигательных действий либо закономерностям обеспечения достижения достаточного тренировочного эффекта, необходимого для избирательно направленного развивающего воздействия на то или иное физическое качество.

Несмотря на то, что однонаправленное занятие позволяет полнее, чем иное, решить отдельную трудоемкую задачу, практически при небольшом числе занятий в неделю¹ и насыщенной программе, в подавляющем большинстве случаев приходится выстраивать комплексное занятие. В его основной части выделяются разделы, в рамках которых и решаются многочисленные задачи занятия.

Рациональное построение основной части комплексного занятия требует учета характера взаимодействия между различными компонентами его содержания, то есть связанными с ними положительными и отрицательными эффектами. Для того чтобы предусмотреть в конкретных условиях последова-

¹ В системе физической подготовки в ОВД Российской Федерации, как правило, 2 часа в неделю.

тельность прохождения разделов основной части занятия, иногда существенно отличающихся друг от друга по содержанию и структуре, надо исходить из следующих положений.

Если главная задача основной части комплексного занятия заключается в разучивании координационно сложного двигательного действия (рис. 65) либо комбинации (рис. 66) действий, то, как правило, именно с ее решения и необходимо начинать.

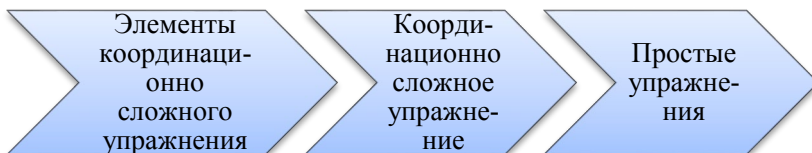


Рис. 65. Последовательность при изучении технически простых и сложных действий



Рис. 66. Последовательность изучения комбинационных действий

Очевидно, что решение этой задачи требует от занимающихся максимальной концентрации внимания и напряжения всех психомоторных функций. Но как раз здесь – в первой фазе основной части занятия, после соответствующей разминки – оперативная работоспособность занимающихся с наибольшей вероятностью может находиться на уровне, оптимальном для решения таких задач.

Несмотря на возникающее после этого психомоторное утомление, остальное время основной части такого занятия может быть эффективно использовано для решения тех или иных задач по закреплению и совершенствованию сформированных ранее двигательных навыков, развитию физических качеств или поддержанию достигнутого уровня тренированности.

Последнее положение выступает как общий принцип логики соотношения последовательности упражнений совершенствования техники и упражнений, направленных на развитие физических качеств (рис. 67).



Рис. 67. Последовательность выполнения упражнений на технику и на развитие физических качеств

Если на занятии предусматриваются упражнения, направленные на развитие скоростных, силовых способностей и выносливости, то в основной части занятия целесообразно придерживаться, как правило, такой последовательности в выполнении тренировочных упражнений, при которой скоростные (скоростно-силовые) и силовые упражнения предшествуют упражнениям, требующим проявления преимущественно выносливости (рис. 68).

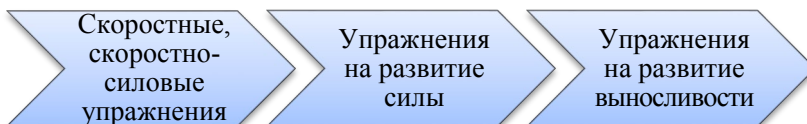


Рис. 68. Логика упражнений в комплексном занятии на развитие физических качеств

Соблюдение этого правила позволяет избегать отрицательного влияния ближнего эффекта упражнений, отличающихся повышенными требованиями к выносливости, на уровень предельных проявлений скоростных и силовых возможностей. При этом такая последовательность упражнений тренировочный эффект упражнений на выносливость усиливает, поскольку их тренирующий эффект может нарастать по мере утомления.

Выполнение скоростных и силовых упражнений целесообразно планировать в смежных разделах основной части занятия таким образом, чтобы преимущественно скоростные предшествовали силовым.

Если в занятии будут представлены упражнения относительно избирательного воздействия, требующие преимущественного проявления координационных или скоростных, или силовых способностей, и упражнения, объединенные в целостный комплекс для комбинированного воздействия на развитие общей работоспособности (например, в форме «круговой тренировки»), то во многих случаях предпочтительно, чтобы первые предшествовали вторым (рис. 69).

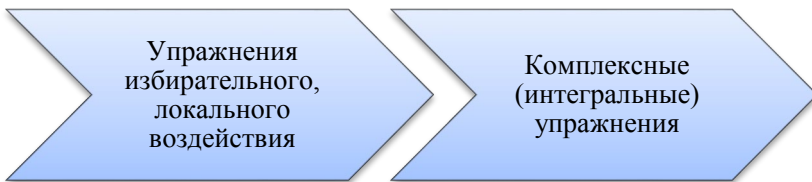


Рис. 69. Сочетание упражнений избирательного и комплексного воздействия

При разучивании или совершенствовании нескольких технически сложных действий (приемов) организация обучения обуславливается следующей логикой. Сначала выполняются отдельные подводящие или специально-подготовительные

упражнения, которые, непосредственно предшествуя очередному основному упражнению, выступают по отношению к нему фактором специальной разминки. Затем непрерывно (или в несколько подходов, серий) выполняется основное упражнение. После него активный, пассивный либо комбинированный отдых. При переходе к разучиванию (совершенствованию) другого основного действия (приема) такая последовательность упражнений повторяется.

Включая в основную часть комплексного занятия упражнения, не являющиеся в нем основными, нужно учитывать, насколько они пригодны в отношении к основным упражнениям в качестве подводящих или подготовительных.

Эти правила последовательности построения комплексного занятия ориентируют преподавателя на соблюдение ряда закономерностей, обуславливающих его упорядоченность и эффективность. Они, конечно, не раскрывают всех вариантов построения основной части занятия. Ее структура зависит и от общей логики построения системы уроков. К примеру, целесообразно периодически варьировать порядок выполнения упражнений в занятии, поскольку те или иные двигательные задачи приходится решать в различной последовательности и в различных обстоятельствах, в том числе экстремальных.

В отличие от подготовительной части занятия, в основной части фронтальный способ организации применяется, главным образом, при относительно невысокой сложности задач, однородном составе группы и наличии достаточного количества инвентаря и оборудования, что позволяет выполнять задания всем занимающимся одновременно.

Продолжительность основной части занятия обуславливается прежде всего тем, насколько выделенное на него время необходимо и достаточно для реализации именно основных задач, а, следовательно, и тем, насколько минимизированы расходы времени в подготовительной и заключительной частях в пределах необходимого. При продолжительности занятия в 45 минут длительность основной части – 25–30 минут, при продолжительности занятия 1 час 30 минут – 60–65 минут.

Заключительная часть занятия. Чем выше нагрузка занимающихся в основной части занятия, тем, естественно, в большей мере его заключительная часть должна иметь восстановительную направленность.

Наиболее подходящими для решения этой задачи выступают упражнения, отличающиеся от упражнений, вызвавших утомление. Так, после интенсивных упражнений, направленных на развитие выносливости, в заключительной части занятия используются упражнения умеренной и малой интенсивности, например, бег трусцой и ходьба. После больших силовых нагрузок используют упражнения на гибкость. После сложно-координационных упражнений, приводящих к психическому утомлению, общей напряженности, выполняют упражнения «в расслаблении».

В подавляющем большинстве случаев восстанавливающая двигательная активность естественным образом осуществляется в форме передвижения с места проведения занятия в расположение, уборки (приведения в нерабочее положение) спортивного инвентаря и оборудования.

Вместе с тем, в заключительной части занятия в любом случае хотя бы в предельно сжатой форме целесообразно подвести его итоги в аспекте обобщенной оценки того, насколько удалось решить намеченные задачи. Необходимо также создать представление о содержании следующих занятий, дать задание и методические рекомендации для самостоятельной подготовки. В групповом занятии это целесообразно реализовать так же, как в рамках вводно-организующих действий (в подготовительной части занятия) на общем построении занимающихся.

Продолжительность заключительной части занятия, как и других его частей, в принципе величина нестандартная. В целом ее продолжительность зависит от степени утомления занимающихся и динамики восстановительных процессов, которые вполне могут продолжаться и после завершения занятия во время гигиенических процедур, переодевания. Продолжительность заключительной части составляет около

5 минут. Этого времени достаточно для быстрого восстановления до оптимального уровня психомоторного возбуждения и текущего уровня протекания физиологических функций организма.

§ 10.3. Методические приемы организации тренажей перед заступлением на службу

В период оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел, осуществляющих охрану общественного порядка, дополнительной формой практических занятий по физической подготовке выступают тренажи перед заступлением на службу.

Не смотря на то что тренажи и являются практическими занятиями по физической подготовке, их структура существенно отличается от типичной для практики физической подготовки конструкции основных (прежде всего урочных) форм практических занятий (см. § 10.2.). В частности, утрачивает свое назначение подготовительная часть занятия.

Тренаж – это короткая практическая тренировка сотрудников перед заступлением на службу с целью быстрого повышения их психологической и физической мобилизованности к правомерному и эффективному применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств.

Эта цель достигается посредством решения следующих задач (рис. 70):

- исправлением незначительных ошибок в технике боевых приемов борьбы, повышением стабильности, надежности их выполнения;

- формированием ситуативной предрасположенности к соблюдению правомерного порядка, пропорциональности, разумной достаточности, пределов применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы и специальных средств;



Рис. 70. Задачи тренажа

– выполнением упражнений, имитирующих технико-тактические приемы ограничения свободы передвижения в условиях и обстоятельствах, характерных для практической оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции или конкретной оперативной обстановки;

– отработкой приемов обеспечения личной безопасности, распознавания и нейтрализации типичных угроз физического и вооруженного нападения на сотрудников в различных обстоятельствах.

Структура тренажа состоит из трех частей: вступительной, главной и завершающей (рис. 71).

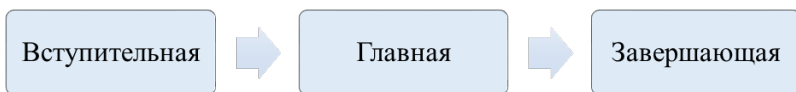


Рис. 71. Структура тренажа

Вступительная часть тренажа. Ее продолжительность не более 1 минуты. В этой части тренажа до сотрудников доводится его тема, кратко характеризуется практическое содержание, напоминаются общие и специфические меры предупреждения травматизма, а также меры, исключающие порчу форменной одежды, снаряжения и оружия (рис. 72).

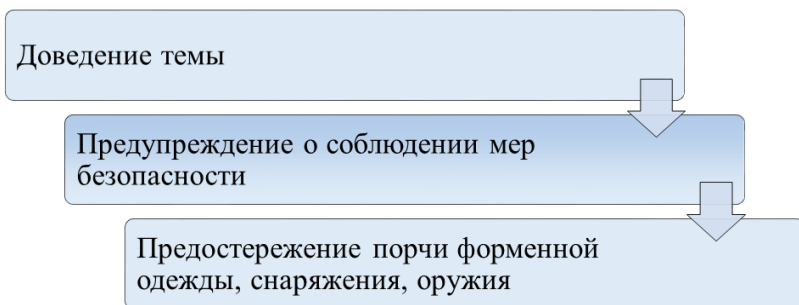


Рис. 72. Содержание вступительной части тренажа

Главная часть тренажа. Ее продолжительность около 5-6 минут. Во время этой части собственно и решаются главные задачи тренажа.

Совершенствование техники боевых приемов борьбы осуществляется их многократным повторением, оттачиванием способа их выполнения, исправлением незначительных ошибок¹, уяснением сущности ее технической основы.

Рациональное построение главной части тренажа требует учета характера взаимодействия между различными компонентами его содержания, то есть связанными с ними положительными и отрицательными эффектами – например положительный или отрицательный перенос навыков. Для того чтобы

¹ Существенные ошибки устраняются на стадии разучивания технической основы приема на основных занятиях по физической подготовке.

предусмотреть в отношении некоторого набора конкретных упражнений тренажа порядок их выполнения рекомендуется руководствоваться следующими принципами:

- от простого к сложному;
- от части к целому;
- от подобного к подобному;
- системного воспроизведения технико-тактической модели ограничения свободы передвижения;
- единства правомерности и технико-тактической эффективности применения физической силы;
- минимизации организационных процедур тренажа.

От простого к сложному. В тренаже, как правило, выполняется несколько упражнений. Выстраивать порядок их выполнения нужно таким образом, чтобы в начале тренажа выполнялись упражнения с относительно наиболее простой техникой, а затем с более сложной (рис. 73). Например, защита от удара рукой в голову уклоном проще чем защита нырком. Удар рукой в ответ после защиты от удара рукой в голову проще, чем ограничение свободы передвижения болевым приемом.



Рис. 73. Последовательность упражнений по принципу «от простого к сложному»

От части к целому. Как известно понятие «прием» имеет несколько значений. В отношении к понятию боевым приемам борьбы, в первом значении прием – это отдельное движение в серии однородных действий, часть более сложного действия. Во втором – особый способ выполнения какой-либо операции или сложного действия.

Примерами приема в первом значении являются загибы руки за спину рывком или толчком, рычаг локтя через предплечье. Они не раскладываются на составные приемы. Это все примеры действий, являющихся законченными элементами.

А вот загиб руки за спину нырком или скручивание руки внутрь (рычаг руки внутрь) – примерами боевых приемов борьбы во втором значении. Техника этих обеих приемов состоит из комбинации двух более элементарных действий (приемов в первом значении). Загиб руки за спину нырком включает в себя нырок и загиб руки за спину толчком. Скручивание руки внутрь состоит из рычага локтя и загиба руки за спину толчком.

Поэтому, если в тренаже планируется совершенствование загиба руки за спину нырком или скручивание руки внутрь, то следуя правилу – от части к целому, целесообразно тренаж начать с повторения загиба руки за спину толчком.

Примером сложносоставного действия выступает, к примеру, обезоруживание противника, угрожающего применением огнестрельного оружия. Наставление¹ рекомендует осуществлять его скручиванием руки внутрь (рычагом руки внутрь). Поэтому перед отработкой приемов обезоруживания целесообразно повторить технику болевого приема – скручивание руки внутрь.

Если технико-тактическое действие составное и включает в себя последовательное решение нескольких задач, целесообразно выстраивать логику тренажа, следуя последовательности составных частей этого технико-тактического действия (рис. 74).

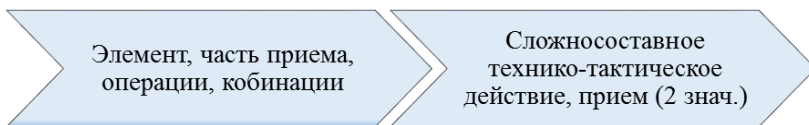


Рис. 74. Последовательность упражнений по принципу «от части к целому»

Например, наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены, или же сковывание

¹ Имеется в виду «Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.

наручниками вдвоем в положении стоя у стены, осуществляются после применения болевого приема – загиба руки за спину (рывком, нырком, толчком или замком). Очевидно, что логично сначала уделить внимание совершенствованию техники одного из этих болевых приемов, а затем перейти к отработке технико-тактических приемов досмотра.

От подобного к подобному. Это правило нацеливает на рациональное построение главной части тренажа учитывая эффект положительного переноса навыков. Так в один и тот же тренаж в любом сочетании можно включать и совершенствование технико-тактических приемов обезоруживания при попытке достать оружие из нагрудного кармана и приемы обезоруживания при угрозе пистолетом в упор, и защиту от ударов ножом. Ведь во всех этих приемах технико-тактические действия по обезоруживанию с момента хвата вооруженной руки одинаковы. В соответствии с Наставлением обезоруживание осуществляется скручиванием руки внутрь или наружу.

Вместе с этим тренаж вполне было бы логичным, следуя принципу – от части к целому, начать с разминки болевым приемом – скручивание руки внутрь (рис. 75).

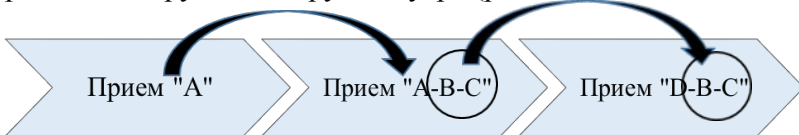


Рис. 75. Последовательность упражнений по принципу «от подобного к подобному».

Здесь «А» - скручивание руки внутрь, а «В-С» - обезоруживание

Принцип системного воспроизведения технико-тактической модели ограничения свободы передвижения. Техничко-тактическая модель ограничения свободы передвижения включает в себя несколько ключевых моментов – фаз, в течении которых решаются его главные задачи: защититься (нейтрализовать) нападение, упредить противодействие, физически подчинить правонарушителя – вынудить повиноваться (рис. 76). Каждая из этих задач решается определенным способом.



Рис. 76. Модель ограничения свободы передвижения

Содержание каждого тренажа должно выстраиваться таким образом, чтобы у сотрудников формировалось системное тактико-тактическое представление о модели ограничения свободы передвижения. То есть включать в содержание тренажа и приемы защиты, и болевые приемы, и приемы наружного досмотра (сковывания средствами ограничения подвижности).

Принцип единства правомерности и технико-тактической эффективности применения физической силы. Формирование ситуативной предрасположенности к соблюдению правомерного порядка, пропорциональности, разумной достаточности, пределов применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы и специальных средств реализуется

в тренаже путем повторения правовых норм, регулирующих применение сотрудниками полиции физической силы, практическим следованием при имитации ограничения свободы передвижения порядку применения физической силы и тактической модели пропорционального применения сотрудниками полиции средств принуждения (рис. 17).

Имитация технико-тактических приемов ограничения свободы передвижения в условиях и обстоятельствах, характерных для практической оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции или конкретной оперативной обстановки выполняется системой упражнений в соответствии с тактической моделью применения сотрудниками полиции физической силы (см. § 3.2) и моделью ограничения свободы передвижения (рис. 76).

Минимизация организационных процедур тренажа. Как уже отмечалось ранее тренаж – это очень короткое занятие. Организация сотрудников, выдача им инвентаря и снаряжения занимают некоторое время. В течении 2-х часового занятия эти непродуктивные временные затраты практически не создают какого-либо значимого дефицита времени для решения его главных задач. Но для практического занятия общей продолжительностью 5–7 минут эти затраты становятся уже ощутимыми. Поэтому, планируя содержание тренажа, необходимо стремиться к минимизации разнообразия форм организации занимающихся, используемого инвентаря и снаряжения, характера его использования.

Так, если главным содержанием тренажа выступает – совершенствование технико-тактических приемов взаимодействия в составе наряда, то и с самого начала тренажа сотрудники должны быть организованы в группы по 3 человека. И болевые приемы, и тактика оказания взаимопомощи при ограничении свободы передвижения и наружный досмотр или сковывание наручниками – все эти упражнения должны отрабатываться с начала и до окончания тренажа без изменения состава этих микрогрупп. И напротив, нерационально было бы, к примеру, начать тренаж с совершенствования техники болевых

приемов с ассистентом, а затем непродуктивно использовать время для перестроения и слаживания сотрудников для совершенствования технико-тактических приемов в составе наряда из трех человек.

Это правило «работает» и в отношении рационального использования снаряжения и инвентаря. Например, при использовании макетов пистолета логично выглядит содержание тренажа, в котором этот макет сначала используется ассистентом для имитации угрозы сотруднику в упор (спереди и сзади), а затем в качестве макета табельного оружия сотрудника, имитирующего осуществление им наружного досмотра ассистента угрозой применения оружия. Макет автомата может быть использован сотрудником и для защиты отбивом стволом от ударов ножом и в качестве макета длинноствольного оружия при угрозе его применения.

Завершающая часть тренажа. Ее продолжительность, также, как и вступительной, не более 1 минуты.

В этой части тренажа собирается использованное снаряжение и инвентарь, приводится в надлежащий вид форменная одежда, снаряжение, кратко анализируются наиболее уверенные действия сотрудников, а также характерные недостатки при выполнении упражнений (рис. 77), их причины и последствия к которым они могли бы привести в реальных ситуациях применения физической силы.

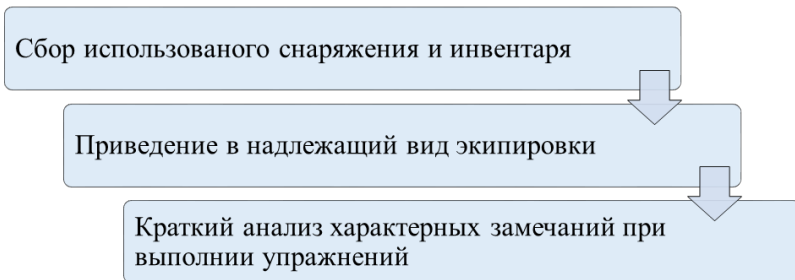


Рис. 77. Содержание завершающей части тренажа

Меры безопасности и предупреждения травматизма.

Тренажи проводятся непосредственно перед заступлением сотрудников на службу. Они проводятся не в спортивной, а форменной одежде и обуви, в местах, не предусматривающих наличие специального покрытия для открытых и закрытых спортивных сооружений. Они настолько коротки, что исключают тщательную подготовку мест занятий и использование сложного спортивного оборудования и инвентаря. В подавляющем большинстве случаев их проводят руководители, не имеющие специального образования в сфере физического воспитания и спорта.

В этих условиях нужно предпринять и строго следовать ряду мер, которые позволят исключить нанесение сотрудниками друг другу травм и повреждений, возникновение неблагоприятных межличностных отношений, порчу, загрязнение форменной одежды, приведение в негодность снаряжения, специальных средств, утрату боеприпасов.

Во время тренажа необходимо:

- подготовить место проведения тренажа, отвечающее санитарно-гигиеническим требованиям и размеру – не менее 3-4 м² на человека;

- использовать исправное не травмоопасное оборудование, спортивный инвентарь, муляжи специальных средств, холодного и огнестрельного оружия, подручных средств;

- принять разумные меры, исключая порчу форменной одежды и снаряжения, специальных средств, оружия;

- исключить из тренажа боевые приёмы борьбы, требующие и использование специального оборудования и снаряжения (боксерские мешки, шлемы, перчатки, накладки на голень и т.п.), специальной и (или) длительной разминки (например, броски), загрязняющие форменную одежду (например, удар подошвенной частью стопы в живот), вынуждающие сотрудников встать на колени (сковывание наручниками в положении стоя у стены), или упасть (скручивание руки наружу, личный дозор угрозой применения огнестрельного оружия в положении лежа);

- строго выполнять требования к организации упражнений (очередность, направление движения, границы передвижения или расположения), содержание заданий, степень прикладываемых усилий и интенсивность;

- начинать выполнять и заканчивать упражнения только по команде руководителя тренажа;

- ассистенту не сопротивляться проведению приемов, атаковать ударом или хватом (обхватом), лишь имитируя атакующее действие, не прикладывая существенного усилия;

- немедленно прекращать проведение приема по команде руководителя тренажа, сигналу ассистента возгласом – «Есть!», касанием (ударом, шлепком) по телу сотрудника, проводящего прием.

Рекомендуемая тематика тренажей. Раздел «Боевые приемы борьбы» Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации содержит описание более сотни технических приемов и действий. Подавляющее их большинство совершенствуется на основных 2-х часовых занятиях по физической подготовке.

На тренажах рекомендуется совершенствовать навык выполнения приемов, имеющих наибольшее практическое значение, а также, позволяющих обеспечить соблюдение при их совершенствовании соответствующие меры безопасности и профилактики травматизма, минимизацию организационных процедур.

Тема № 1. Удары и защита от ударов: защита от ударов рукой (уклоном назад, в сторону; поворотом, отбивом, подставкой предплечья), ногой, ножом, палкой. Тактические варианты ответных действий после защиты от ударов.

Тема № 2. Болевые приёмы: загибы руки за спину рывком, толчком, нырком, замком; скручивание руки внутрь (рычаг руки внутрь), дожим кисти под ручку; комбинации и переходы с приёма на приём, приемы обеспечения личной безопасности при применении болевых приёмов борьбы.

Тема № 3. Удушающие приёмы: удушение плечом и предплечьем со стороны спины стоя.

Тема № 4. Освобождение от хватов и обхватов: горла (одежды на груди), шеи плечом и предплечьем со стороны спины, за ноги.

Тема № 5. Обезоруживание при угрозе огнестрельным оружием в упор: пистолетом, длинноствольным оружием (ружьём, карабином).

Тема № 6. Пресечение действий ассистента при попытке завладеть оружием сотрудника из кобуры при подходе сзади.

Тема № 7. Сковывание специальными средствами ограничения подвижности (наручниками): в положении стоя у стены; вдвоем в положении стоя у стены. Оказание помощи при надевании наручников угрозой применения огнестрельного оружия.

Тема № 8. Наружный досмотр: в положении стоя у стены; под воздействием загиба руки за спину, после сковывания наручниками в положении стоя у стены; угрожая применить огнестрельное оружие (специальное средство) в положении стоя у стены; вдвоем под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены.

Тема № 9. Оказание помощи, взаимодействие при применении боевых приёмов борьбы: оказание помощи при невооружённом нападении

Взаимодействие при применении боевых приёмов борьбы в составе подразделения (группы).

Тема № 10. Действия с палкой специальной: удары палкой специальной; удушение прямым хватом палки, защитные действия палкой специальной от ударов; освобождение от захвата за палку специальную.

Тема № 11. Действия с автоматом: удары автоматом (стволом, магазином, прикладом); защита от ударов отбивом стволом, подставкой автомата; освобождение от захвата за автомат.

§ 10.4. Планирование занятия

Для того чтобы содержательно и организованно провести практическое занятие, его нужно предварительно спланиро-

вать. Очевидно, что лишь хорошо представив занятие «в голове», можно хорошо построить его и в реальности. Планирование и реализация запланированного в виде практического занятия неразрывно связаны также с оценкой его результатов. Все эти этапы в действительности взаимосвязаны и как бы переходят друг в друга, однако осуществляются в целом в определенной последовательности (рис. 78).

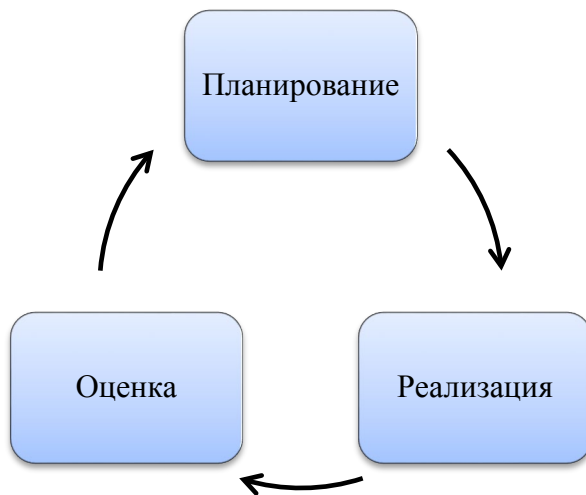


Рис. 78. Принципиальная последовательность планирования

Знание объективных закономерностей физического воспитания, отражающих их принципов и научно-методических положений – важнейшая предпосылка и направляющая основа педагогического планирования. Его функция заключается в предвидении на базе этих общих закономерностей ожидаемого результата, проектировании того, как будет (должен) разворачиваться процесс физического воспитания на пути к этому результату в данных конкретных условиях.

Функция оценки состоит в проверке реального хода процесса и результатов физической подготовки, в сличении запланированных и фактически наблюдаемых его параметров, выявлении степени соответствия между ними и внесении

при необходимости корректировок как в сам процесс физического воспитания, так и в параметры плана.

Важно также ясно представлять себе, что как бы тщательно план не конкретизировался, однако складывающийся практически процесс и результаты физического воспитания далеко не всегда и не во всем совпадают с его замыслом.

Главные причины этого в том, что закономерности физического воспитания не проявляются механически, а допускают в зависимости от конкретных условий различные вариации одних и тех же тенденций. Да и сами знания об этих закономерностях пока в практических динамичных и вариативных ситуациях учебного процесса не позволяют предвидеть ход процесса физического воспитания однозначно. Поэтому планирование должно быть гибким.

Продумывание общей направленности занятия, его содержание и ход отражаются обычно в форме конспекта (или плана-конспекта). Не вдаваясь в конкретные детали, представим его характерную форму.

КОНСПЕКТ

занятия по физической подготовке
с сотруниками ... (указывается подразделение)

Тема занятия:

Задачи занятия:

1. Задача (и) обучения технике и тактике выполнения боевых приемов борьбы.
2. Задача (и) развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости ловкости гибкости).
3. Задача (и) формирования личностной направленности и потребности систематически заниматься физическими упражнениями, поддерживать высокий уровень работоспособности.

Форма одежды:

Место проведения:

Время проведения:

Материально-техническое обеспечение и оборудование:

№	Средства	Дозировка	Примечания по организации и методике
1	<i>Подготовительная часть</i>	15–25 мин	<p>В этом разделе конспекта указываются:</p> <p>а) особенности организации и способы перестроения;</p> <p>б) место преподавателя;</p> <p>в) ключевые (важные именно на этом занятии) элементы техники упражнений и действий;</p> <p>г) характерные ошибки и приемы их устранения;</p> <p>д) стиливые (эстетические) особенности и характер выполнения упражнений и действий;</p> <p>е) приемы предупреждения травматизма и обеспечения безопасности;</p> <p>ж) указания по подготовке и работе с инвентарем, оборудованием</p>
1.1	Вводно-организующие действия		
1.2	Упражнения общей разминки		
1.3	Упражнения специальной разминки		
2	<i>Основная часть</i>	60–65 мин	
2.1	Подводящие, подготовительные, специально-подготовительные упражнения в разучивании и совершенствовании техники двигательных действий		
2.2	Упражнения на развитие физических качеств		
3	<i>Заключительная часть</i>	3–5 мин	
	Упражнения на восстановление, расслабление		
	Подведение итогов занятия		
	Рекомендации по содержанию и организации самостоятельной подготовке (домашнее задание)		

Дозировка степени воздействия на организм занимающихся задается, с одной стороны, объемом выполненных упражнений, а с другой – интенсивностью. В зависимости от характера упражнений она выражается разными показателями (таблица 31).

**Показатели объема и интенсивности
выполнения упражнений**

Характер показателей	Показатели	
	объема	интенсивности
Общие показатели		
	Продолжительность упражнения (в сек., мин. или час.)	Темп движения – отношение числа движений ко времени его выполнения
	Число повторений упражнения (слитно)	
Частные показатели		
В циклических видах упражнений	Метраж или километраж дистанции, преодоленной во время упражнения	Скорость передвижения в м/сек или км/час
В упражнениях с отягощениями	Число подъемов в течение упражнения	Вес отягощения
В гимнастических упражнениях	Число элементов и «связок» в комбинации	Отношение числа элементов повышенной трудности (по расценочным таблицам) к общему числу элементов в комбинации
В игровых упражнениях и единоборствах	Число атакующих, защитных и других действий	Отношение числа более активных действий к общему числу участвуемых действий

Подготовка к занятию предполагает в качестве своего важнейшего слагаемого правильную постановку учебных задач. Как уже указывалось выше, непрерывный процесс физической подготовки фактически нельзя организовать иначе, чем в виде

отдельных занятий. Поэтому в системе занятий отдельное занятие – лишь относительно самостоятельное звено. Оно может вносить лишь некоторый парциальный (частичный) вклад в осуществление этапной цели. Отсюда сущность постановки задач на отдельное занятие заключается в конкретизации долговременных задач, решаемых в аспекте обучения двигательным действиям, воспитания физических и связанных с ними способностей, применительно к закономерностям и конкретным условиям реализации их в системе занятий.

Проектируя очередное занятие, необходимо, прежде всего, исходя из крупной цели, реалистично наметить тот вклад в ее реализацию, который должен и может быть сделан в рамках данного занятия. Важно при этом выразить задачи в предельно конкретной форме, вплоть до определения количественных показателей их выполнения в пределах данного занятия, с указанием необходимых пространственных, скоростных, силовых параметров движений, величины функциональных сдвигов, необходимых для достижения тренировочного эффекта. Во всяком случае, здесь нельзя довольствоваться слишком общей постановкой задач, к примеру: «обучить бегу», «научить задержанию», «развивать силу», «развивать выносливость» и т. п.

Правильнее так, соответственно:

- учить (или продолжать учить или совершенствовать) технику кроссового бега;
- учить технику загиба руки за спину нырком;
- совершенствовать приемы нанесения расслабляющих ударов с переходом на задержание загибом руки за спину толчком;
- развивать силовую выносливость в выполнении подтягивания на перекладине;
- развивать общую выносливость в ходьбе на лыжах на 5 км.

Для оценки содержательной полноты замысла занятия конспект необходимо подвергнуть анализу его в главных аспектах, а именно: рассмотреть задачи занятия, оценить подбор упражнений, конкретизировать примечания по организации и методике.

1. Анализ задач занятия: а) наличие всех видов задач (для разучивания и совершенствования техники боевых приемов борьбы, развития физических качеств, воспитательных); б) конкретная (то есть позволяющая понять, что они решены именно в ходе планируемого занятия) формулировка задач; в) связь имеющихся задач с задачами предыдущих и последующих занятий; г) возможность решения задач на этом занятии (принимается во внимание количество задач, последовательность их решения, соответствие возможностям занимающихся).

2. Подбор упражнений (заданий) для решения поставленных задач: а) наличие упражнений (заданий) для каждой поставленной задачи; б) наличие, необходимость, соответствие задачам, порядок использования подводящих и подготовительных упражнений; в) обоснованность подбора общеразвивающих упражнений (количество, связь с упражнениями и заданиями основной части занятия, последовательность, оригинальность и разнообразие); г) величина дозировки упражнений и их обоснованность (отражение объема и интенсивности, соответствие выражения дозировки логике и характеру упражнения (таблица 31), соответствие возможностям занимающихся); д) соотношение временных затрат занятия на выполнение отдельных видов упражнений.

3. Разработка организации и методики обучения: а) целесообразность, достаточное или недостаточное количество методических приемов, планируемых для решения поставленных задач, их разнообразие, степень разработанности, соответствие возможностям занимающихся; б) наличие в конспекте дифференцированных заданий, требований, учитывающих разную степень подготовленности занимающихся, их пол, возраст; в) наличие, конкретность, необходимость и достаточность замечаний по организации и методике для каждого упражнения (задания) (см. графу примечания по организации и методике – таблица в конспекте); г) правильность используемой терминологии.

4. Оформление конспекта: а) соответствие требованиям; б) лаконичность и аккуратность; в) наглядность (наличие схем, рисунков).

§ 10.5. Меры безопасности и профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке

Здоровье – важнейший фактор, обуславливающий эффективность и результативность деятельности сотрудника полиции на протяжении всей его карьеры. Физическая подготовка предъявляет достаточно высокие требования к его состоянию здоровья. Игнорирование этого положения часто приводит к возрастанию риска получения повреждений и травм, поэтому важно представлять себе условия и факторы, обуславливающие предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке.

Понятие «травма» происходит от греческого «*trauma*» – рана, повреждение, сопровождающееся изменением анатомических структур и функций травмированного органа в результате воздействия физического фактора, превышающего физиологическую прочность ткани.

Все существующие травмы условно можно разделить на возникающие в результате действия давления, натяжения, сгибания и перекручивания. При этом первые два (давление и натяжение) – наиболее частые причины множества хронических микротравматических повреждений.

Травмы различают по наличию или отсутствию повреждений наружных покровов (открытые или закрытые), по обширности повреждений (макротравмы и микротравмы), а также по тяжести течения и воздействия на организм (легкие, средние и тяжелые).

По степени тяжести травмы принято делить на тяжелые (переломы, вывихи, сотрясение мозга), средние (растяжения мышц, сухожилий и связок, рассечения) и легкие (ушибы, ссадины). Тяжелые и средние травмы являются причиной временной, а иногда и постоянной утраты способности занимающихся участвовать в учебных занятиях. Легкие травмы практически не вызывают перерывов в занятиях по физической подготовке, но требуют лечения. Игнорирование лечения средних, а иногда

и легких травм является причиной возникновения у занимающихся тяжелых патологий. К примеру, перенапряжение и растяжение мышц и связок плечевого сустава могут стать причиной вывиха, а затем привычного вывиха и привести к перерыву в практических занятиях на полгода и более или же к прекращению активных занятий по физической подготовке.

Наиболее уязвимыми являются суставы и звенья опорно-двигательного аппарата. Это плечевые, коленные и голеностопные суставы, а также шейный и пояснично-грудной отделы позвоночника.

Степень травоопасности падений на различные части тела можно распределить следующим образом (по степени убывания): голова, туловище, руки, ноги. Необходимо отметить, что травмы в результате технически неправильного выполнения приемов на практических занятиях чаще получают занимающиеся, *на которых проводят прием или какое-то техническое действие*.

Травматизм в заключительной части занятий возникает намного чаще, чем в подготовительной. Это связано со снижением уровня внимания занимающихся, высоким уровнем их утомления в конце занятия, с недостаточной физической подготовленностью.

Следует обращать внимание на то, чтобы после занятий ткани и органы, на которые выпала большая нагрузка, «получили» отдых и восстановление. Чем занятие было более напряженным, тем больше времени требуется организму на восстановление.

Остановимся подробнее на специфических требованиях обеспечения безопасности и предупреждения травматизма на занятиях в спортивных залах, легкой атлетике, лыжам, плаванию.

Меры по безопасности при проведении занятий в спортивных залах. При проведении занятий в спортивном зале опасными факторами являются:

– выполнение физических упражнений (занятия видом спорта) в залах не предназначенных для проведения спортивных занятий;

- количество занимающихся, превышающее нормативные показатели пропускной способности зала (его вспомогательных помещений: раздевалок, душевых и туалетных комнат);
- выполнение резких, быстрых, сложно-координационных упражнений без разминки;
- травмы при падении на грязном, скользком полу либо борцовском ковре;
- травмы при выполнении упражнений на неисправных, плохо закрепленных спортивных снарядах, тренажерах, а также при использовании неисправного, изношенного инвентаря и оборудования;
- травмы ног и падения при их попадании между матами (татами), в т. ч. и под крышкой борцовского ковра;
- травмы при приземлении на пол без использования матов (татами);
- травмы при выполнении упражнений с влажными ладонями, а также на скользких (грязных) снарядах;
- травмы при столкновении с другими занимающимися при выполнении упражнений без соблюдения безопасной дистанции, а также при столкновении в зоне приземления;
- травмы при выполнении упражнений на перекладине (брусьях) без страховки;
- травмы кистей рук при нанесении ударов по боксерскому мешку или при проведении учебных схваток без использования защиты, надеваемой на руки;
- травмы головы во время проведения учебных схваток при нанесении ударов в голову противника, незащищенную шлемом;
- травмы ног (стоп, голеней, коленей) во время проведения учебных схваток при нанесении ударов по противнику без защиты ног;
- травмы при проведении учебных схваток при использовании не резиновых имитаторов огнестрельного, холодного оружия и палок;

- травмы во время проведения занятий по изучению и совершенствованию болевых приемов борьбы во время перегибания (сгибания, скручивания) конечности в суставе за пределы ее естественной анатомо-физиологической подвижности;

- травмы при недостаточной физической (техничко-тактической) подготовленности занимающегося несоответствующей характеру и сложности физических упражнений (двигательной активности), объему и интенсивности нагрузки, а также состоянию некомпенсированного утомления.

Перед проведением занятий в спортивном зале ответственный обязан:

- проверить исправность системы освещения, вентиляции, отсутствие протечек отопительной системы, целостность остекления окон;

- обеспечить чистоту и порядок в зале, а также во вспомогательных помещениях (раздевалке, душе, туалете);

- обеспечить по периметру площадки зала (борцовского ковра, ринга) зону безопасности на расстоянии 1,5-2 м от края борцовского ковра, ринга;

- проверить плотность укладки матов (татами), борцовского ковра;

- проверить надежность крепления спортивного оборудования (ограждения ринга, съемных ворот для мини-футбола; волейбольных стоек, баскетбольных щитов, перекладин, брусьев, боксерских мешков);

- проверить исправность тренажеров;

- приготовить к применению спортивный инвентарь, резиновые имитаторы огнестрельного, холодного оружия и палок.

Во время проведения занятия в спортивном зале ответственный за его проведение обязан:

- непрерывно поддерживать, соответствующее нормам и правилам, санитарно-гигиенического состояние зала (его вспомогательных помещений: раздевалок, душевых и туалетных комнат), спортивного и иного оборудования, тренажеров, спортивного инвентаря, снаряжения;

- незамедлительно останавливать эксплуатацию, прекращать использовать неисправное (непригодное к использованию) спортивное и иное оборудование, тренажеры, спортивный инвентарь, снаряжение;

- не использовать не по назначению спортивное и иное оборудование, тренажеры, спортивный инвентарь, снаряжение;

- обеспечивать соблюдение занимающимися правил эксплуатации (использования, применения) спортивного и иного оборудования, тренажеров, спортивного инвентаря, снаряжения.

Во время занятия занимающийся обязан:

- перед выполнением упражнений на снарядах проверить надежность их крепления, устойчивость установки, положить в зону соскока мат (маты), протереть насухо снаряд и ладони;

- перед выполнением силовых упражнений, особенно с предельными весами, сначала провести общую, а затем специальную разминку;

- не выполнять упражнения на грязных, скользких, не закрепленных, не устойчивых или неисправных спортивных снарядах (перекладине, брусьях, канате), тренажерах;

- не стоять на близком расстоянии к другому занимающемуся на снарядах, тренажерах, а также в зоне приземления, либо метания;

- не выполнять новых сложных и рискованных упражнений на перекладине (брусьях) без страховки;

- перед нанесением ударов по боксерскому мешку или проведением учебных схваток надеть на руки накладки, перчатки;

- не наносить удары в голову, незащищенную шлемом;

- перед нанесением ударов ногой по боксерскому мешку или по противнику в учебных схватках надеть на ноги защиту (накладки, футы);

- при отработке боевых приемов борьбы использовать только резиновые имитаторы огнестрельного, холодного оружия, палок;

- при разучивании и совершенствовании болевых приемов борьбы не перегибать (не сгибать, не скручивать) руку, ногу, голову ассистента (противника) за пределы их естественной анатомо-физиологической подвижности;
- не бросать атакуемого на голову;
- не бить в голень (колени) впереди стоящей конечности ассистента (противника);
- не падать всем весом на упавшего ассистента (противника);
- не упираться в лежащего ассистента (противника) голеними, локтями;
- не сдавливать и не садится ассистенту на голову;
- при взятии ассистента (противника) на болевой прием остановить действия услышав его команду «Стой!», либо почувствовав сигнал хлопком по своему телу или рукам;
- в случае обнаружения в зале источников опасности незамедлительно сообщить об этом ответственному за проведение занятия.

Меры безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. При проведении занятий по легкой атлетике опасными факторами являются:

- травмы при выполнении резких, быстрых, сложно-координационных упражнений без разминки;
- травмы при падении на скользком грунте или скользком твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне метания, приземления, а также отскока снаряда;
- травмы при выполнении упражнений с неисправным, изношенным инвентарем или оборудованием.

Перед проведением занятий по легкой атлетике ответственный обязан:

- оценить соответствие погодных условий требованиям безопасности;

- проверить состояние беговых дорожек, прыжковых ям, спортивного оборудования и инвентаря требованиям безопасности;

- тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов;

- не оставлять грабли и лопату в прыжковой яме и не класть грабли зубьями вверх;

- протереть насухо спортивные снаряды для метания;

- проверить на соответствие погодным условиям спортивную одежду и обувь у занимающихся;

- не допускать к занятиям занимающихся, одежда и (или) обувь которых не соответствуют требованиям безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Во время проведения занятия по легкой атлетике ответственный за его проведение обязан:

- обеспечивать соблюдение занимающимися личных мер безопасности с целью предупреждения травматизма;

- учитывать психофизическую и технико-тактическую подготовленность каждого занимающегося, рационально сочетать фронтальную, групповую и индивидуальную формы их организации в целях предъявления им посильных (по характеру и сложности, новизне, рискованности, объему и интенсивности нагрузки) физических упражнений (заданий);

- своевременно выявлять признаки утомления и не допускать наступление у занимающихся состояния некомпенсированного утомления.

Во время занятия по легкой атлетике занимающийся обязан:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, после пересечения линии финиша продолжать движение вперед на 5–10 метров и возвращаться к месту старта с боковой стороны от дорожек;

- не приближаться в кроссовом беге ближе 1 метра к впереди бегущему, при осуществлении обгона, бегущего впереди, не пересекать резко ему путь;
- во избежание столкновений не производить внезапную остановку, а также не изменять направления движения;
- не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте;
- не выполнять прыжок до тех пор, пока прыжковая яма не освободится;
- не приземляться при прыжках на руки;
- после осуществления прыжка незамедлительно освободить прыжковую яму и возвращаться к началу разбега с боковой стороны от дорожки, при этом не перебегать дорожку для разбега;
- не производить метание снаряда в необорудованных и непредназначенных для этого местах;
- не производить метание без разрешения (команды) ответственного за проведение занятия, а также в случае нахождения в секторе для метания посторонних лиц;
- не стоять справа от метаемого снаряд, не находиться в зоне метания и не ходить за снарядами без разрешения (команды) ответственного за проведение занятия;
- не подавать снаряд для метания друг другу броском;
- при метании снаряда в цель предусмотреть безопасную зону после возможного отскока снаряда;
- в сырую погоду перед метанием снаряда насухо протереть руки и снаряд.

Меры безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. При проведении занятий по лыжной подготовке опасными факторами являются:

- травмы при падении и во время передвижения шагом в скользких лыжных ботинках;
- рассечение кожных покровов острием лыжных палок или носками лыж при их неправильной транспортировке;
- переохлаждение, обморожение при проведении занятий:

в безветренную погоду при температуре воздуха ниже -18°C ;

при скорости ветра более 1,5-2,0 м/с и температуре воздуха ниже -5°C ;

при скорости ветра 6–10 м/с и температуре воздуха ниже -10°C ;

при скорости ветра более 10 м/с;

– при занятиях в легкой, продуваемой одежде, без головного убора (лыжной шапочки) не закрывающего уши и лоб, без перчаток (варежек), легких или влажных носках;

– потертости ног при занятиях в лыжных ботинках, подобранных не по размеру ноги, или в следствии влажных носков;

– травмы при падении в силу плохой управляемости не по размеру подобранных лыж, палок, ненадежного крепления лыжных ботинок, неправильно отрегулированных, удерживающих руки тесемок (или их отсутствию) на палках;

– травмы при падении во время приземления после прыжка с трамплина, или в силу слабого владения техникой торможения;

– травмы в случае торможения выставленными вперед лыжными палками;

– травмы при выезде с трассы с последующим падением или столкновением с окружающими предметами, деревьями;

– травмы при столкновении с другими занимающимися.

Во время занятия по лыжной подготовке ответственный за его проведение обязан:

– обеспечивать соблюдение занимающимися при передвижении на лыжах по дистанции интервала 3-4 метров, при спусках с горы – не менее 30 метров;

– своевременно выявлять первые признаки обморожения как у занимающихся, так и у себя.

Во время проведения занятия по лыжной подготовке занимающийся обязан:

– точно выполнять команды и распоряжения ответственного за проведение занятия, условия двигательной задачи, упражнения, задания, правила соревнований;

- незамедлительно сообщить ответственному за проведение занятия о возникшем остром болезненном состоянии (недомогании) или полученной травме;
- при передвижении в лыжных ботинках без лыж избегать их скольжения;
- переносить лыжи и палки в руках перед собой, а при переносе лыж на плече нести их носками вверх;
- наблюдать друг за другом с целью выявления признаков обморожения и немедленно сообщить ответственному за проведение занятия о первых признаках переохлаждения или обморожения;
- не снимать головной убор (шапочку), перчатки (варежки), не расстегивать и не снимать одежду;
- не покидать самостоятельно место проведения занятия, а также не выезжать за пределы лыжной трассы;
- не использовать неисправный, вышедший из строя или необходимого состояния пригодности лыжный инвентарь;
- не спускаться самостоятельно с неподготовленных склонов;
- при спусках не выставлять для торможения палки впереди себя;
- при падениях не упираться на руки;
- не прыгать с трамплинов самостоятельно без команды ответственного за проведение занятия;
- быть внимательным при пересечении другой лыжной трассы и не создавать препятствие для других занимающихся;
- не останавливаться в зоне торможения на подножии склона;
- не тормозить во время спуска обхватывая при этом деревья;
- в случае обнаружения источников опасности незамедлительно сообщить об этом ответственному за проведение занятия.

Меры безопасности при проведении занятий по плаванию. При проведении занятий по плаванию опасными факторами являются:

- переохлаждение при температуре воды ниже $+17^{\circ}\text{C}$;
- травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз в местах с недостаточной глубиной и не предназначенных для ныряния;
- травмы и утопление при проведении занятий на не оборудованных водоемах, водных станциях;
- травмы при падении во время перемещения по влажному полу бассейна;
- купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки.

Перед проведением занятия по плаванию ответственный за их проведение обязан:

- проверить безопасность места проведения занятия по плаванию: знать состояние дна и глубин на открытых водоемах и бассейнах; обеспечить отсутствие бонов, плотов, понтонов, барж и других предметов, представляющих опасность при выныривании; обеспечить наличие средств спасения (спасательных кругов, шестов, шнуров, жилетов);
- выявить занимающихся, не умеющих плавать;
- провести с занимающимися инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по плаванию;
- (при проведении занятий в бассейне) проверить у занимающихся наличие индивидуальных средств гигиены (полотенце, мыло, мочалку), обуви для ношения в бассейне, купальника (плавков), шапочки для плавания;
- убедиться в том, что температура воды в открытых водоемах при проведении занятия в одежде не ниже $+17^{\circ}\text{C}$, а в закрытом бассейне не ниже $+24^{\circ}\text{C}$.

При выполнении заданий на воде занимающийся обязан: –

- войти в воду только по команде ответственного за проведение занятия;

- не оставаться при нырянии долго под водой;
- не виснуть и не садиться на разделительные дорожки;

– выполнять упражнения только на указанной дорожке или в водном коридоре;

– при плавании по дорожке более одного человека держаться правой стороны и избегать столкновений с другими занимающимися;

– не изменять резко направление своего движения;

– выполнять ныряние по сигналу или с разрешения ответственного за проведение занятия только в отведенных для этого упражнения местах с достаточной глубиной;

– выполняя ныряние потоком, друг за другом, не прыгать в воду до тех пор, пока нырнувший впереди не появится на поверхности;

– не топить друг друга, не толкаться в воде, не подавать ложного сигнала о спасении;

– не выходить из воды и не покидать бассейн без разрешения ответственного за проведение занятия.

– плавание в одежде с макетом оружия и снаряжением вначале проводить на глубине не более 1,5 метров;

– прыжки в воду в одежде с макетом оружия и снаряжением проводить только вниз ногами; во время прыжков в воду не плавать около вышки;

– не нырять в местах с неисследованным дном или вблизи бонов, плотов, понтонов, барж и других предметов, представляющих опасность при выныривании.

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Глава 11. Понятие контроля: сущность, задачи, виды, его место в организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

Контроль физической подготовки сотрудников органов внутренних дел – это совокупность процедур, обеспечивающих достижение ее целей. Термин «контроль» происходит от французского *contrôle*, от ст.-фр. *contrerôle* – список, ведущийся в двух экземплярах, от латинского *contra* – против и *rotulus* – свиток. Поэтому, в своей сущности контроль – это сравнение. Сравнение фактического состояния чего-то, что контролируется, с желаемым.

Таким образом, в процедуре контроля в самом общем виде выделяют три аспекта:

- формирование критериев и стандартов желаемого состояния объекта (предмета) контроля;
- процедура измерения текущих результатов деятельности;
- сравнение соответствия (близости) реальных результатов и желаемых.

Применительно к организации физической подготовки сотрудников эти аспекты конкретизируются в следующем виде (таблица 32).

На разных этапах физической подготовки сотрудников в период их служебной деятельности, а также в рамках занятий по физической подготовке, в том числе и в рамках учебного процесса в период их обучения в образовательных организациях

МВД России, в зависимости от задач контроля различают предварительный, текущий, этапный и итоговый контроль (рис. 79).



Рис. 79. Задачи контроля

Таблица 32

Структура процедуры контроля организации физической подготовки сотрудников ОВД

Объект (предмет) контроля (Что контролируется?)	Форма (образ) стандарта (Что надо выполнить? Чему соответствовать?)	Средство контроля (Чем контролируется?)
1	2	3
Общая физическая подготовленность	Норматив	Контрольные упражнения
Служебно-прикладная физическая подготовленность	Критерии владения боевыми приемами борьбы	Задания по боевым приемам борьбы

1	2	3
Организация физической подготовки в органе, организации подразделении МВД России	Количество сотрудников, привлекаемых для проверки и получивших оценку «удовлетворительно»	Статистический анализ

Предварительный контроль необходим для получения сведений об исходном уровне развития физических качеств, двигательных умений и навыков сотрудников.

Текущий контроль предназначен для непосредственного (в ходе занятия) управления развитием физических качеств сотрудников, усвоением ими учебного материала по формированию двигательных естественных способов передвижения в ходьбе, беге, плавании ходьбе на лыжах, преодолении препятствий и прочее, а также специализированных (боевых приемов борьбы) умений и навыков.

Форма этапного контроля¹ характерна более для учебного процесса по дисциплине «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России. Он проводится после прохождения курсантами и слушателями крупных разделов программы, периода обучения. Его задачей выступают систематизация и обобщение изученного материала, прогноз способности выполнить ими на зачете или экзамене нормативы по общей и требования по служебно-прикладной физической подготовке.

Задачей итогового контроля выступает диагностирование уровня фактической физической подготовленности сотрудников в соответствии с поставленной на данном этапе целью. Внешняя проверка, то есть оценка физической подготовки субъектом, не осуществлявшим непосредственную подготовку

¹ Иногда как синоним термина «этапный контроль» употребляют термин «рубежный контроль».

сотрудников или подразделения, при инспектировании, контрольных и целевых проверках.

По своему месту в системе организации физической подготовки сотрудников задачи этих видов контроля несколько различаются (таблица 33).

Таблица 33

Виды контроля и его место в организации физической подготовки сотрудников ОВД

Вид контроля	В период прохождения службы	В рамках занятий, учебного процесса
1	2	3
Предварительный	При проверке пригодности граждан РФ к службе в ОВД. При проверке пригодности кандидатов на обучение в образовательных организациях МВД России	В начале семестра оценка текущего уровня общей физической подготовленности. Перед изучением новой темы оценка степени освоенности изученного учебного материала по боевым приемам борьбы
Текущий	При обучении сотрудников на учебных занятиях в течение учебного года, на тренажах и инструктажах перед заступлением на службу	При обучении двигательным умениям и навыкам; в тренировке по развитию физических качеств
Этапный	–	Осуществляется после крупных разделов программы, периода обучения

1	2	3
Итоговый	<p>При проведении итоговых занятий по определению уровня физической подготовленности по окончании учебного года¹.</p> <p>При инспектировании, контрольных и целевых проверках органов, организаций и подразделений МВД России в ходе проверки их кадрового обеспечения</p>	<p>При проведении зачета или экзамена</p>

В органах внутренних дел контролю подвергаются:

- физическая подготовленность граждан России, поступающих на службу в органы внутренних дел;
- физическая подготовленность кандидатов на обучение в образовательных организациях системы МВД России;
- физическая подготовленность курсантов и слушателей в период их обучения в образовательных организациях МВД России;
- физическая подготовленность сотрудников в период их оперативно-служебной деятельности;
- физическая подготовка в образовательных организациях МВД России, а также органов, организаций и подразделений МВД России в период инспектирования, контрольных и целевых проверок.

¹ В системе профессиональной служебной и физической подготовки.

Индивидуальная физическая подготовленность проверяется по двум разделам – общая физическая подготовка (ОФП) и служебно-прикладная физическая подготовка.

Индивидуальная физическая подготовленность граждан России, поступающих на службу в органы внутренних дел, в зависимости от должности проверяется только по общей физической подготовке. На должности сотрудников, физическая подготовка которых в период оперативно-служебной деятельности осуществляется:

- по специальному уровню физической подготовки, – по трем контрольным упражнениям – на силу, быстроту и ловкость, выносливость;

- по усиленному уровню – по двум контрольным упражнениям – на силу, быстроту и ловкость;

- по базовому уровню, – по одному контрольному упражнению на выбор – на силу или быстроту и ловкость.

Индивидуальная физическая подготовленность кандидатов на обучение в образовательных организациях системы МВД России, по программам высшего профессионального образования, проверяется в форме дополнительного вступительного испытания только по общей физической подготовке в следующих упражнениях:

- для кандидатов на обучение мужского пола 1–4 групп принадлежности¹: подтягивание на перекладине, бег 100 метров, кросс 1000 метров;

- для кандидатов на обучение женского пола 1–4 групп принадлежности: силовое комплексное упражнение, бег 100 метров, кросс 1000 метров.

¹ В соответствии с приказом МВД России от 14 июля 2010 г. № 523 «Об утверждении Инструкции о порядке проведения военно-врачебной экспертизы и медицинского освидетельствования в органах внутренних дел Российской Федерации и внутренних войсках Министерства внутренних дел Российской Федерации» // Собрание законодательства Российской Федерации, 2003, № 10, ст. 902; 2004, № 4, ст. 279; 2005, № 2, ст. 152, № 19, ст. 1815; 2007, № 5, ст. 671, № 47 (часть 2), ст. 5764; 2008, № 31, ст. 3744.

Физическая подготовленность курсантов и слушателей в период их обучения в образовательных организациях МВД России, осуществляется в соответствии с рабочими программами по дисциплине «Физическая подготовка», программами профессионального обучения и дополнительными профессиональными программами. Эти программы разрабатываются данными организациями на основе примерной рабочей программы дисциплины «Физическая подготовка», примерными программами профессионального обучения и дополнительного профессионального образования, разрабатываемыми ДГСК МВД России.

Во всех остальных случаях проверка индивидуальной физической подготовленности сотрудников включает в себя проверку общей и служебно-прикладной физической подготовки (боевых приемов борьбы).

Контроль общей физической подготовленности сотрудников, физическая подготовка которых в период оперативно-служебной деятельности осуществляется:

- по специальному уровню – по трем контрольным упражнениям на силу, быстроту и ловкость, выносливость;
- по усиленному уровню – по двум контрольным упражнениям на силу, быстроту и ловкость;
- по базовому уровню – по одному контрольному упражнению на выбор – на силу или быстроту и ловкость.

Она оценивается «удовлетворительно», если сотрудник набрал минимальное количество баллов (см. следующий параграф), либо превысил его, при этом в каждом из контрольных упражнений набрал не менее 1 балла.

Уровень владения сотрудниками в период оперативно-служебной деятельности боевыми приемами борьбы оценивается по результату решения 3-х задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, и определяется:

- «удовлетворительно» – если решено не менее двух задач;
- «неудовлетворительно» – во всех остальных случаях.

Если общая и служебно-прикладная подготовка оцениваются «удовлетворительно», то уровень физической подготовленности сотрудников оценивается как «удовлетворительно» и «неудовлетворительно» во всех остальных случаях.

При инспектировании органов, организаций, подразделений МВД России к выполнению контрольных упражнений по физической подготовке привлекаются не менее 30% сотрудников от списочного состава подразделений органов, организаций, подразделений МВД России. Процент привлечения сотрудников к выполнению контрольных упражнений при контрольных и целевых проверках органа, организации, подразделений МВД России определяется в соответствии со служебным заданием.

Оценка подразделений полиции складывается из индивидуальных оценок проверенных сотрудников и определяется: «удовлетворительно» – если не менее 80% сотрудников получили удовлетворительные оценки, при этом обеспечен необходимый процент участия личного состава; «неудовлетворительно» – во всех остальных случаях.

Оценка иных подразделений органов внутренних дел складывается из индивидуальных оценок проверенных сотрудников и определяется: «удовлетворительно» – если не менее 80% сотрудников получили удовлетворительные оценки, при этом обеспечен необходимый процент участия личного состава; «неудовлетворительно» – во всех остальных случаях.

Оценка органу, организации, подразделению МВД России выводится на основании индивидуальных оценок проверенных сотрудников и определяется: «удовлетворительно» – если удовлетворительные оценки получили не менее 80% сотрудников полиции и не менее 80% сотрудников, не являющихся сотрудниками полиции, при этом обеспечен необходимый процент участия личного состава; «неудовлетворительно» – во всех остальных случаях.

Глава 12. Методика оценки общей физической подготовленности

§ 12.1. Номенклатура¹ контрольных упражнений по общей физической подготовке сотрудников органов внутренних дел

Уровень общей физической подготовки (ОФП) сотрудников проверяется по результатам выполнения контрольных упражнений на силу, быстроту и ловкость, выносливость.

Развитие силы у мужчин проверяется по выбору в одном из трех упражнений (рис. 80): 1) сгибание-разгибание рук в висе на перекладине – подтягивании; 2) сгибании-разгибании рук в упоре лежа – отжимании от пола; 3) жиме гири 24 кг.



Рис. 80. Контрольные упражнения для оценки ОФП у мужчин

Развитие силы у женщин проверяется по выбору в одном из двух упражнений (рис. 81): 1) сгибании-разгибании рук в упоре лежа – отжимании от пола; 2) наклонах из положения лежа на спине руки за голову в течение 1 минуты.

¹ Номенклатура – многоуровневая классификация.



Рис. 81. Контрольные упражнения для проверки ОФП у женщин

Развитие быстроты и ловкости у мужчин проверяется по выбору в одном из двух упражнений: 1) челночный бег 10 x 10 метров; 2) челночный бег 4 x 20 метров, а у женщин в одном упражнении – челночный бег 10 x 10 метров.

Развитие выносливости у мужчин проверяется по выбору¹ из трех упражнений: 1) бег (кросс) 5000 метров; 2) ходьба на лыжах 5 километров; 3) плавание 100 метров. Развитие выносливости у женщин – в тех же упражнениях за исключением того, что в кроссе они преодолевают дистанцию в 1000 метров.

Результат выполнения каждого упражнения оценивается в баллах

В зависимости от возрастной группы, пола и количества контрольных упражнений необходимо набрать минимальное количество баллов (таблица 34).

¹ С учетом погодных и климатических условий, а также состояния соответствующей материально-технической базы.

Таблица 34

Оценка физической подготовленности

Возрастные группы	Минимальный пороговый уровень (количество баллов)		
	3 упражн.	2 упражн.	1 упражн.
Мужчины			
I	170	115	55
II	155	105	50
III	140	95	45
IV	125	85	40
V	110	75	35
VI	95	65	30
VII	80	55	25
VIII	65	45	20
Женщины			
I	150	100	50
II	140	90	45
III	125	80	35
IV	110	65	25
V	80	50	20
VI	60	40	15

при подготовке к выполнению этих требований вполне можно ориентироваться на следующие минимальные требования в выполнении отдельных контрольных упражнений (таблица 35, таблица 36).

Таблица 35

**Минимальные требования выполнения
контрольных упражнений (мужчины)**

Возрастная группа	Наименование контрольных упражнений			
	Сила		Быстрота и ловкость	
	Подтягивание	Отжимание. Жим гири весом 24 кг	Челночный бег	
			10x10 м	4x20 м
кол-во раз	кол-во раз	сек	сек	
I	14	41	25.9	16.3
II	12	38	26.4	16.5
III	11	32	27.6	16.9
IV	10	28	29.0	17.4
V	7	23	32.0	18.4
VI	5	18	34.8	19.8
VII	4	13	37.0	21.8
VIII	3	9	40.0	23.8

Таблица 36

**Минимальные требования выполнения
контрольных упражнений (женщины)**

Возрастная группа	Наименование контрольных упражнений		
	Сила		Быстрота и ловкость
	Отжимание	Наклоны	Челночный бег 10x10 м
	кол-во раз	кол-во раз	сек
I	13	25	30.0
II	10	22	30.5
III	8	20	31.0
IV	6	17	33.8
V	5	12	40.0
VI	4	8	45.0

§ 12.2. Требования к выполнению контрольных упражнений по общей физической подготовке

«Подтягивание на перекладине (рис. 82). Из виса хватом сверху с выпрямленными руками, туловищем и ногами по команде «Начинай», сгибая руки, подтянуться, подняв подбородок выше грифа перекладины, затем опуститься в вис, зафиксировать на 0,5 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от вертикального положения. Касание пола (земли) ногами, выполнение рывковых и маховых движений запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается»¹.



Рис. 82. Подтягивание на перекладине

¹ См.: ст. 12 *Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации*: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (Дата последнего обращения: 14.01.2020 г.).

«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (рис. 83). Из упора лежа (расстояние между руками по ширине плеч, туловище прямое) по команде «Начинай» согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа, зафиксировать на 0,5 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Касание пола коленом (коленями), бедрами и животом запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается»¹

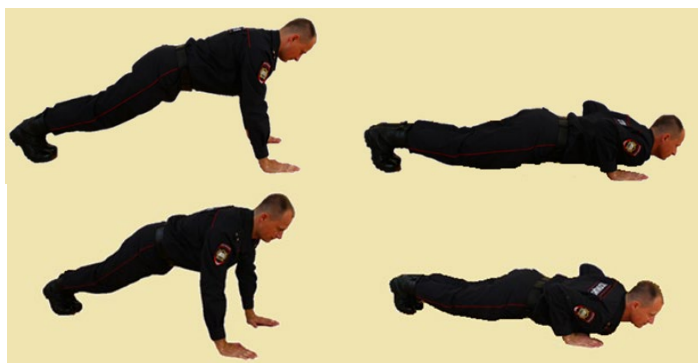


Рис. 83. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

«Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин (рис. 84). Из положения лежа на спине (руки за головой, ноги не зафиксированы, пятки касаются пола) по команде «Начинай» наклонить туловище вперед до касания локтями коленей,

¹ См.: ст. 14 *Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации*: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (Дата последнего обращения: 14.01.2020 г.).



Рис. 84. Наклоны дается команда «Стой»¹.

вернуться в исходное положение (касание пола лопатками обязательно) и продолжить выполнение упражнения. Разрешается незначительное сгибание ног. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается. По истечении времени, отведенного на выполнение упражнения, подается команда «Стой»¹.

«Жим гири весом 24 кг (рис. 85). Из положения стоя (ноги врозь) по команде «Начинай» хватом сверху за дужку гири, поднять ее на грудь так, чтобы гиря лежала на предплечье (плече), а рука была прижата к туловищу, выжать гирю вверх и зафиксировать на прямой руке на 0,5 сек., затем опустить ее на грудь, зафиксировав на 0,5 сек., и продолжить выполнение упражнения. После подъема гири, в момент фиксации гири над головой, туловище, ноги и руки должны быть выпрямлены. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного

¹ См.: ст. 16 *Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации*: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (Дата последнего обращения: 14.01.2020 г.).



Рис. 85. Жим гири

длиться в положении без движения более 5 сек. В этом случае выполнение упражнения прекращается. При определении количества подъемов суммируются засчитанные жимы, выполненные каждой рукой»¹.

«Силовое комплексное упражнение для женщин. Выполняется по команде «Начинай» в течение 1 мин.: первые 30 сек. — из положения лежа на спине (ноги не зафиксированы, пятки касаются пола), руки вдоль туловища, ладони параллельно полу, выполнить максимальное количество наклонов вперед до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками) (рис. 86),...



Рис. 86. Наклоны из положения лежа

¹ См.: ст. 18 *Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации*: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (Дата последнего обращения: 14.01.2020 г.).

затем, без паузы для отдыха, по команде «Смена», следующие 30 сек. – из положения упор лежа выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола) (рис. 87).



Рис. 87. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». По истечении времени, отведенного на выполнение упражнения, подается команда «Стой». При определении итогового результата суммируются засчитанные повторения наклонов вперед и сгибаний и разгибаний рук. В случае отсутствия засчитанных движений в наклонах вперед и (или) сгибании и разгибании рук проверяемому выставляется отметка «0 баллов» за упражнение в целом»¹.

«Челночный бег 10х10, 4х20 м (рис. 88). Выполняется в спортивном зале, на стадионе или ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линий старта и поворота входит в отрезок 10 (20) м. Результат определяется с точностью до 0,1 сек. С низкого или высокого старта по командам: «На старт», «Внимание», «Марш» пробежать 10 (20) м, коснуться любой частью тела поверхности за линией старта или поворота (в случае нарушения этого правила упражнение считается невыполненным), повернувшись кругом, пробежать

¹ См.: ст. 21 *Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации*: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (Дата последнего обращения: 14.01.2020 г.).

10 (20) м в обратном направлении и так далее – всего 10 (4) раз (раза).



Рис. 88. Челночный бег

Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола»¹.

«Бег (кросс) на 1, 3 и 5 км. Выполняется на ровном участке или по пересеченной местности. С высокого старта по командам: «На старт», «Марш». Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 1 сек»².

«Бег на 100 м. Проводится на стадионе или прямом участке асфальтированной дороги по командам: «На старт», «Внимание», «Марш». При наличии возможности устанавливаются стартовые колодки. Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 0,1 сек»³.

¹ См.: ст. 27 *Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации*: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/711647620/> (Дата последнего обращения: 14.01.2020 г.).

² Там же. Ст 29.

³ См.: ст 31 *Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации*: приказ МВД России

«Бег на лыжах на 5 км. Проводится на участке местности со специально подготовленной лыжней с общего или отдельного старта по командам: «На старт», «Осталось 10 сек.», «Осталось 5 сек.», «Марш». Хронометраж прекращается, когда идущий пересек линию финиша лыжным креплением. Результат определяется с точностью до 1 сек»¹.

«Плавание на 100 м. Проводится в 25 или 50-метровом бассейне по командам: «На старт», «Марш». Хронометраж прекращается, когда плывущий коснулся стенки бассейна любой частью тела. Результат определяется с точностью до 1 сек»².

от 1 июля 2017 г. № 450 // URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (Дата последнего обращения: 14.01.2020 г.).

¹ Там же. Ст. 44.

² Там же. Ст. 49.

Глава 13. Методика оценки служебно-прикладной физической подготовленности (владения сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации боевыми приемами борьбы)

§ 13.1. Задания и билеты по боевым приемам борьбы

Задание по боевым приемам борьбы представляют собой краткую и точную формулировку двигательной задачи, то есть задачи, решение которой осуществляется не в уме, не на бумаге, а в форме активного двигательного, физического действия. Оно может быть выражено в устной или письменной форме.

В самом общем виде *задача* – это то, что нужно сделать. В более узком – цель, которую нужно достичь, соблюдая определенные условия.

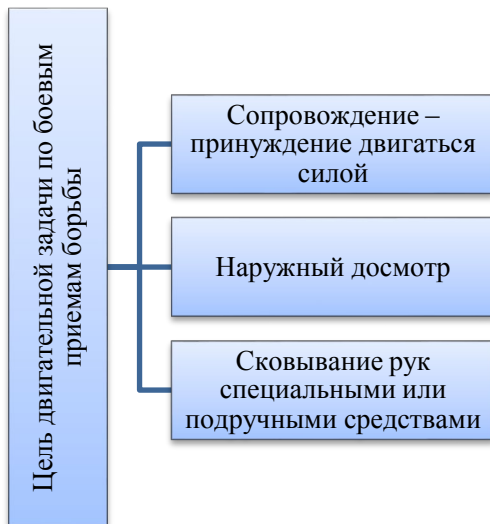


Рис. 89. Цели заданий по боевым приемам борьбы

Цель двигательной задачи по боевым приемам борьбы (рис. 83) – это образ способа физического воздействия на ассистента, которому он вынужден подчиниться в состоянии ограниченной свободы передвижения. Такими способами выступают: сопровождение, наружный досмотр, сковывание средствами ограничения подвижности.

Главным условием достижения цели двигательной задачи по боевым приемам борьбы выступает ограничение свободы передвижения ассистента. Ассистент вынужден подчиниться, (рис. 90):

- если находится в таком положении, в котором крайне затруднительно двигаться, или его невозможно изменить вовсе;
- двигаться, действовать или бездействовать под воздействием боевого приема борьбы;
- двигаться, действовать или бездействовать под угрозой применения огнестрельного оружия.



Рис. 90. Способы ограничения свободы передвижения

Таким образом, следовательно, *сущностью двигательной задачи по боевым приемам борьбы* выступает образ способа физического воздействия на ассистента, которое необходимо осуществить в условиях ограничения свободы его передвижения.

Приведем примеры типичных задачных формулировок (таблица 37), представляющих комбинаторику целей и условий.

Таблица 37

Типовые задания по боевым приемам борьбы

Цель	Условие (ассистент вынужден)	Пример задания
1	2	3
Сопровождение	Действовать под воздействием боевого приема борьбы	Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину рывком и сопроводить его 2-3 метра
	Бездействовать под угрозой применения огнестрельного оружия	Ограничить свободу передвижения ассистента угрозой применения огнестрельного оружия и конвоировать его 2-3 метра
Наружный досмотр	Находиться в таком положении, в котором крайне затруднительно двигаться или невозможно изменить его вовсе	Ограничить свободу передвижения ассистента и провести его наружный досмотр в положении стоя у стены
	Бездействовать под воздействием боевого приема борьбы	Ограничить свободу передвижения ассистента и провести его наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены

1	2	3
Наружный досмотр	Бездействовать под угрозой применения огнестрельного оружия	Ограничить свободу передвижения ассистента и провести его наружный досмотр под угрозой применения оружия (специального средства) в положении лежа
Сковывание средствами ограничения подвижности	Находиться в таком положении, в котором крайне затруднительно двигаться или невозможно изменить его вовсе	Ограничить свободу передвижения ассистента, надев на него наручники в положении стоя на коленях у стены
	Бездействовать под воздействием боевого приема борьбы	Ограничить свободу передвижения ассистента, связав его брючным ремнем в положении лежа. <i>Примечание:</i> по умолчанию эти действия выполняются в положении сидя на спине ассистента

В формулировке задачи по боевым приемам борьбы, кроме цели и условия, как правило, явно выражается какая-то дополнительная информация, относящаяся к решению задачи (рис. 91). Это одно или несколько обстоятельств, из которых следует исходить, чему необходимо следовать, что учитывать:

- какая сторона начинает действовать первой;
- название боевого приема борьбы, который нужно продемонстрировать в качестве способа ограничения свободы передвижения;

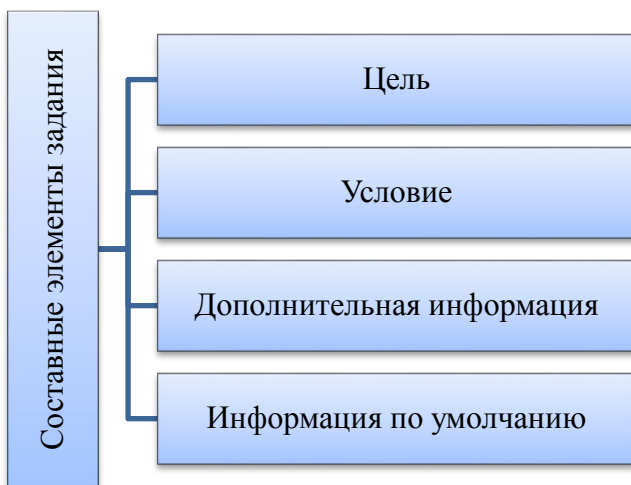


Рис. 91. Структура задания по боевым приемам борьбы

- способ атакующего действия, которым ассистент имитирует нападение;
- средство, оружие, с применением которого ассистентом имитируется нападение;
- положение, в котором нужно выполнить действия наружного досмотра, сковывания специальными средствами ограничения подвижности, связать;
- способ наружного досмотра;
- средство сковывания.

В таблице 38 представлены примеры заданий по боевым приемам борьбы с различной дополнительной информацией, относящейся к решению задачи.

**Дополнительная информация, относящаяся
к решению задачи по боевым приемам борьбы**

Дополнительная информация, относящаяся к решению задачи	Пример задания
1	2
Какая сторона начинает действовать первой	Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулака прямо в туловище, и сопроводить его 2-3 метра
Название боевого приема борьбы, который нужно продемонстрировать в качестве способа ограничения свободы передвижения	Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину замком и сопроводить его 2-3 метра
Способ атакующего действия, которым ассистент имитирует нападение	1. Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего запястья сотрудника спереди , и сопроводить его 2-3 метра. 2. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника, ударом ребром ладони наотмашь в шею и сопроводить его 2-3 метра
Средство, оружие, с применением которого ассистентом имитируется нападение	Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом сбоку в туловище, и сопроводить его 2-3 метра
Положение, в котором нужно выполнить действия наружного досмотра, сковывания специальными средствами ограничения подвижности, связать	Ограничить свободу передвижения ассистента, надев на него наручники в положении стоя на коленях у стены

Способ наружного досмотра	Ограничить свободу передвижения ассистента и провести его наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены
Средство сковывания	Ограничить свободу передвижения ассистента, связав его брючным ремнем в положении лежа

Однако, кроме явного представления в формулировке цели, условий, а также дополнительной информации, относящейся к решению задачи, в ней содержится и так называемая информация по умолчанию. Это такие сведения «между строк», которые предполагаются, имеются в виду, но не называются (таблица 39).

Таблица 39

**Примеры информации по умолчанию
в заданиях по боевым приемам борьбы**

Формулировка задания	Информация по умолчанию
Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину толчком или дожимом кисти «под ручку»	Исходное положение сотрудника со стороны спины ассистента
Провести наружный досмотр в положении у стены стоя; сковать наручниками в положении стоя у стены или стоя у стены на коленях	Принуждение ассистента занять соответствующее положение у стены осуществляется не силой, а распоряжаясь, командуя
Сковать наручниками в положении лежа, связать ремнем или веревкой	Принуждение ассистента занять соответствующее положение в положении лежа осуществляется под воздействием загиба руки за спину

Так, *если в задании не указывается, что* необходимо ограничить свободу ассистента, захватившего (обхватившего) сотрудника определенным хватом или атакующего ударом кулаком, ногой, ножом или палкой, угрожающего применением огнестрельного оружия или пытающегося выхватить его из карманов одежды, *то* первым начинает действовать сотрудник, чья степень владения боевыми приемами борьбы подвергается оценке.

Или, *если в задании указывается, что* необходимо ограничить свободу передвижения ассистента и провести его наружный досмотр в положении стоя у стены или сковать наручниками в положении стоя у стены (или стоя на коленях), *то* принуждение ассистента занять соответствующее положение у стены осуществляется не силой, а посредством распоряжений, команд.

Для того чтобы с твердой уверенностью выявить степень владения сотрудниками ОВД боевыми приемами борьбы, оценки их действий в решении одного задания недостаточно. Так, в период их оперативно-служебной деятельности для этого необходимо оценить их действия в решении не менее 3 заданий. После окончания первоначального обучения или на экзамене по физической подготовке в образовательных организациях МВД России, – 5 заданий.

Такой отдельный набор из 3 или 5 заданий в текстовой форме называется *билетом*.

Если билет состоит из трех заданий, то рекомендуется придерживаться следующей типовой номенклатуры разделов по боевым приемам борьбы.

Структура билета по боевым приемам борьбы из трех вопросов

№ вопроса	Проверяемый раздел боевых приемов борьбы
1	Ограничение свободы передвижения: – болевыми приемами на руку; – удушающими приемами; – бросками

2	<p>Защитные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – от хватов и обхватов; – от ударов кулаком или ногой; – от ударов ножом или палкой; – от угроз применения огнестрельного оружия. <p>Воспрепятствование попыткам выхватить пистолет из карманов одежды</p>
3	<p>Приемы наружного досмотра.</p> <p>Приемы сковывания специальными и подручными средствами ограничения подвижности (наручниками, ремнем, веревкой).</p> <p>Приемы оказания взаимопомощи</p>

Приведем примеры таких билетов.

**Примеры билетов,
включающих три задания
по боевым приемам борьбы**

<p>Билет № ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину толчком и сопроводить его 2-3 метра. 2. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулаком прямо в голову, и сопроводить его 2-3 метра. 3. Ограничить свободу передвижения ассистента, сковав на него наручники в положении стоя у стены на коленях.
<p>Билет № ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ограничить свободу передвижения ассистента броском «передняя подножка» и сопроводить его 2-3 метра. 2. Ограничить свободу передвижения ассистента, пытающегося достать оружие из нагрудного кармана, и сопроводить его 2-3 метра. 3. Ограничить свободу передвижения ассистента и провести его наружный досмотр под угрозой применения оружия (специального средства) в положении лежа.

Билет № ...

1. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину замком и сопроводить его 2-3 метра.
2. Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего одежду сотрудника на груди двумя руками, и сопроводить его 2-3 метра.
3. Ограничить свободу передвижения ассистента и провести его наружный досмотр в положении стоя у стены.

Если билет состоит из пяти заданий, то рекомендуется придерживаться следующей типовой номенклатуры разделов по боевым приемам борьбы.

**Структура билета по боевым приемам борьбы
из пяти вопросов**

№ вопроса	Проверяемый раздел боевых приемов борьбы
1	Ограничение свободы передвижения: – болевыми приемами на руку; – удушающими приемами; – бросками
2	Приемы наружного досмотра. Приемы сковывания специальными и подручными средствами ограничения подвижности (наручниками, ремнем, веревкой). Приемы оказания взаимопомощи
3	Защитные действия от хватов и обхватов. Защитные действия от угроз применения огнестрельного оружия. Воспрепятствование попыткам выхватить пистолет из карманов одежды. Воспрепятствование попыткам поднять пистолет с земли
4	Защитные действия от ударов кулаком, ногой
5	Защитные действия от ударов ножом или палкой

§ 13.2. Организация демонстрации боевых приемов борьбы

Демонстрация (от лат. *dēmonstrātiō* – показывание) боевых приемов борьбы – это двигательное выполнение сотрудником боевых приемов борьбы, показ, выражающий степень владения ими.

В демонстрации боевых приемов борьбы участвуют два сотрудника. Первый сотрудник – это тот, кто, собственно, и демонстрирует боевые приемы борьбы, чей уровень владения ими подвергается оценке (далее – сотрудник). Второй – ассистент (от лат. *assistens, assistentis* – присутствующий, помогающий), то есть тот, кто ему в этом представлении содействует, помогает.

Организация демонстрации осуществляется в следующем порядке (рис. 92):

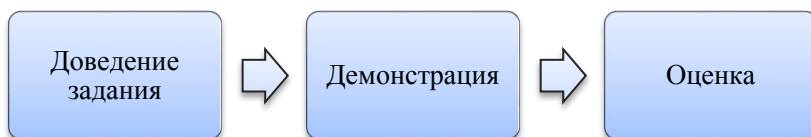


Рис. 92. Этапы демонстрации боевых приемов борьбы

Доведение заданий по боевым приемам борьбы осуществляется в устной форме. Такая форма ко всему прочему исключает возможность сотруднику знать задания, в которых имитируются ситуации нападения на него.

Организация демонстрации двигательного решения задания осуществляется в следующем порядке:

- подготовка обеих сторон к действиям;
- осуществление действий: ассистент имитирует сопротивление (нападение), сотрудник применяет приемы ограничения свободы передвижения;
- остановка действий в оцениваемом положении;
- выход из обоюдного хвата.

Этот порядок действий регламентируется соответствующими каждой фазе демонстрации командами (рис. 93): «Приготовиться!», «Прием!» (или «Вперед!»), «Стоп!», «Отпустить хват!».

Приготовиться!	Прием!	Стоп!	Отпустить хват!
<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка сторон к действиям 	<ul style="list-style-type: none"> • Имитация нападения • Демонстрация технико-тактических приемов ограничения свободы передвижения 	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрация неэффективной или не соответствующей описанию техники (тактической схемы) • Нарушение мер безопасности • Достижение оцениваемого положения 	<ul style="list-style-type: none"> • Выход из обоюдного хвата

Рис. 93. Организация двигательного решения задания по боевым приемам борьбы

Обе стороны, демонстрируя приемы нападения и защиты, ограничения свободы передвижения, в целях предупреждения травматизма должны неукоснительно соблюдать следующие меры безопасности:

- действовать только по командам проверяющего;
- использовать только муляжи оружия и подручных средств, исключающих возможность причинения вреда здоровью;
- соблюдать условия двигательной задачи;
- выполнять требования к имитации атакующих действий;
- не прикладывать чрезмерную силу при сопротивлении;
- демонстрировать исключительно те приемы и способы специального физического воздействия, которые описаны

в соответствующем разделе Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации;

- не наносить сильные, акцентированные удары в незащищенные части тела;
- не воздействовать на конечность не в направлении естественной свободы движения в суставе;
- резко не воздействовать на конечность, находящуюся в сцепке с нею через сустав с другой конечностью;
- не падать на лежащего;
- немедленно прекращать какие-либо действия по команде «Стоп!»).

При демонстрации некоторых разделов боевых приемов борьбы стороны должны выполнять ряд специфических условий и требований.

Так, при «решении задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, ассистент, имитируя атакующие действия, должен действовать решительно и наступательно, точно соблюдая условия задания и требования к характеру его выполнения: с дистанции, обуславливающей нанесение удара в контакт, не останавливая атакующую конечность в стадии замаха и (или) финального усилия, а в случае сковывания захватом осуществлять его с незначительным усилием (в случае нарушения ассистентом указанных условий текущая задача может быть заменена на другую)»¹.

«Решение задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, предусматривающих выполнение защитных действий от ударов, освобождений от захватов и обхватов, пресечение действий с огнестрельным оружием, должно осу-

¹ См. ст. 204: *Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации*: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 // URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71877330/> (Дата последнего обращения: 14.01.2020 г.).

ществляться с соблюдением условия, исключающего возможность атакуемого заранее (до начала атаки) знать, какое атакуемое действие будет проводить ассистент»¹.

Практически выполнение этих требований реализуется следующим образом.

Для демонстрации приемов ограничения свободы передвижения на руку по команде «Приготовиться!» сотрудник, принимая исходное положение, в соответствии с описанием может взять ассистента за руку (фото 231). Эти положения соответствуют характерным для жизненной практики хватам, удобным для начала применения приемов.



И. п.: загиб
руки за спину
рывком

И. п.: загиб
руки за спину
нырком

И. п.: скру-
чивание
руки внутрь

И. п.: рычаг
руки через
предплечье

Фото 231. Исходные положения (И. п.) для демонстрации болевых приемов хватом ассистента за руку

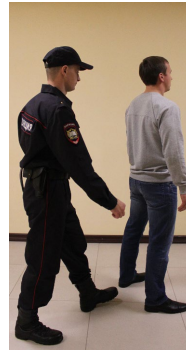
При демонстрации загиба руки за спину толчком, дожимом кисти под ручку и загиба руки за спину замком исходное положение не подразумевает хвата ассистента за руку (фото 232).

¹ См. ст. 205: *Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации*: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 // URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71877330/> (Дата последнего обращения: 14.01.2020 г.).

Отсутствие хвата имитирует один из важных технико-тактических аспектов применения этих приемов в практической деятельности со стороны спины – внезапность.



И.п.: загиб руки
за спину «замком»



И.п.: загиб руки
за спину толчком
или дожим кисти
под ручку

Фото 232. Исходные положения (И. п.) для демонстрации болевых приемов без хвата ассистента за руку

Подавляющее количество приемов ограничения свободы передвижения демонстрируется сотрудником в ответ на угрозы или непосредственное нападение на него. Во всех этих ситуациях по команде «Прием!» (или «Вперед!») первым начинает действовать ассистент. При этом он должен атаковать решительно и наступательно, точно соблюдая условия задания. Вместе с этим, атакуя ударами, он должен атаковать с дистанции позволяющей нанести удар в контакт, не останавливая руку в стадии замаха или финального усилия. Сковывая сотрудника хватом или обхватом, ассистент должен осуществлять его с незначительным усилием и отпускать только после эффективных, рекомендуемых наставлением, приемов освобождения или срыва.

Доведение заданий до ассистента, условием которых выступает нападение на сотрудника, осуществляется таким способом, чтобы исключить возможность сотрудника заранее знать

то, каким атакующим действием будет осуществляться нападение.

Приведем примеры того, как в этих ситуациях до сотрудника доводятся условия задачи и организуются действия в исходном положении.

При нападении хватами и обхватами: «Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего хватами. По команде «Прием!» позволить ассистенту выполнить хват. После этого действовать незамедлительно – «Прием!».

При нападении ударами: «Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего ударом кулаком (или ногой, но-жом, палкой)» – «Приготовится! (фото 233)» – «Прием!».



Фото 233. Исходное положение сторон при защите от ударов

В ситуациях угрозы применения огнестрельного оружия задание до сотрудника доводится в положении «стоя спиной к ассистенту». Если по условиям задачи угроза выполняется со стороны спины сотрудника, то ее устная формулировка выглядит следующим образом: «По команде «Приём!», не поворачиваясь лицом к ассистенту, выполнить его команду. После этого действовать незамедлительно!» – «Прием!». По этой команде ассистент направляет оружие на сотрудника в упор в спину и командует: «Руки – Вверх!». Сотрудник должен поднять руки вверх (фото 234), а затем незамедлительно начать действовать.



Фото 234. Исходное положение при угрозе применения оружия со стороны спины

Если угроза выполняется в упор спереди тогда формулировка задания такова: «По команде «Прием!» повернуться лицом к ассистенту, выполнить его команду. После этого действовать незамедлительно» – «Прием!». После того как сотрудник повернется лицом к ассистенту он должен мигом направить оружие на сотрудника в упор и скомандовать: «Руки – Вверх!» Сотрудник должен поднять руки вверх (фото 235), а затем незамедлительно начать действовать.



Фото 235. Исходное положение при угрозе применения огнестрельного оружия спереди

В ситуациях ограничения свободы передвижения ассистента, пытающегося достать пистолет из нагрудного или бокового брючного карманов одежды оружие убирается ассистентом, в соответствующее место, исключая возможность видения сотрудником этих действий. Задание до сотрудника доводится следующим образом: «Ограничить свободу передвижения ассистента, пытающегося достать оружие из кармана одежды» – «Приготовиться!» – «Прием!».

Задания, в которых сотрудник должен продемонстрировать владение технико-тактическими приемами наружного досмотра, сковывания средствами ограничения подвижности, доводятся до сотрудника следующим образом: «Ограничить свободу передвижения ассистента и провести его наружный досмотр в положении стоя у стены» – «Вперед!». Или так: «Ограничить свободу передвижения ассистента, надев на него наручники в положении стоя у стены на коленях» – «Вперед!».

§ 13.3. Критерии оценки степени владения боевыми приемами борьбы

В процессе обучения боевым приемам борьбы оценка степени их владения осуществляется с двух сторон. С одной стороны, оценивается степень владения ими как техникой двигательного действия. С другой – как средством (способом, приемом) решения двигательной задачи, связанной с ограничением свободы передвижения.

Оценка степени владения техникой боевых приемов борьбы складывается, во-первых, из оценки правильности выполнения действий основного механизма (3 операция) и деталей техники (1, 2, 4 и 5 операции)¹. А, во-вторых, из оценки способности, демонстрирующего прием, добиться такого положения, когда ассистент объективно не может ни уклониться от его

¹ См. § 8.2

атакующих действий или оказывать эффективное противодействие. Этот момент психологической и (или) физической «беспомощности» ассистента называется – темпом.

Темповая возможность создается как действиями самого атакующего (демонстрирующего прием): толчком (рывком, осаживанием), расслабляющим ударом, ложной угрозой, вызовом на прием, комбинацией. Так и в результате действий ассистента: в результате неправильных атакующих действий, например, при недостаточно быстром и точном ударе (тогда атакуемый опережая, успевает уклониться с траектории атакующей конечности), или, наоборот, когда атакующий <ассистент> в силу физической и психической инерционности атакующего действия не может остановиться.

Таблица 40

**Критерии оценки демонстрации
техники боевых приемов борьбы**

Балл	Критерии
5	В момент темповой возможности без ошибок реализованы действия 3 операции, допущены незначительные ошибки в 4 и 5 операциях
4	В момент темповой возможности действия 3 операции реализованы с несущественными ошибками ¹ , допущены незначительные ошибки в 4 и 5 операциях
3	Не создана или не использована темповая возможность (существенные ошибки при реализации 1 и 2 операций). Без ошибок реализованы действия 3 операции
2	Не создана или не использована темповая возможность (существенные ошибки при реализации 1 и 2 операций). действия 3 операции реализованы с несущественными ошибками

Таким образом, бальную шкалу образуют оценка признаков выполнения технической основы боевого приёма борьбы,

¹ Не приведшие к срыву действий, но реализованные с излишними усилиями (не эффективно), неловко, с потерей (искажением) темпа, медленно.

соотнесенная с оценкой создания и использования сдающим темповой возможности (момента) (таблица 40).



Рис. 94. Критерии выполнения боевых приемов борьбы

Решение задачи, связанной с ограничением свободы передвижения ассистента оценивается выполненной, если сотрудник действовал в соответствии со следующими критериями (рис. 94):

– применял *только те* приемы и действия, которые описаны как боевые приемы борьбы в соответствующем разделе Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации;

– действовал технико-тактически эффективно; то есть техника (способ) его действий соответствовала критериям рациональности и эффективности, биомеханическим закономерностям двигательных действий, а также следовал тактическим схемам действий, описанным в Наставлении по организации физической в органах внутренних дел Российской Федерации;

– действовал уверенно, решительно; то есть продемонстрировал, что боевые приемы борьбы освоены им на уровне навыка;

– двигательная задача решена, то есть сотрудник, ограничивая свободу передвижения ассистента, вынудил его силой двигаться, досмотрел, сковал средствами ограничения подвижности.

Таким образом решение задачи, связанной с ограничением свободы передвижения ассистента оценивается¹:

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

«Не выполнено» – если сотрудник неэффективно защитился от атакующих действий, не подавил сопротивление, не обезоружил, не ограничил свободу передвижения ассистента, медленно, неуверенно выполнил боевой прием борьбы.

¹ См. ст. 202: *Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации*: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 // URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71877330/> (Дата последнего обращения: 14.01.2020 г.).

Существуют задания по боевым приемам борьбы, которые по этим критериям оценены быть не могут. Это задания, в которых задачей сотрудника выступает демонстрация приемов наружного досмотра и сковывания специальными или подручными средствами ограничения подвижности.

Перед началом действий в карманы одежды ассистента закладывают макеты холодного или огнестрельного оружия. Задача демонстрации этих действий считается выполненной, если сотрудник действовал в соответствии со следующими критериями (рис. 95) и описанием:



Рис. 95. Критерии выполнения приемов наружного досмотра, сковывания

– предпринимая меры, обеспечивающие упреждение внезапного физического нападения, вынудил ассистента принять

положение (позу) для осуществления наружного досмотра и (или) сковывания специальными (подручными) средствами ограничения подвижности;

- существенно ограничил или лишил его вообще возможности изменить положение, сопротивляться, противодействовать;
- скрупулезно осуществил наружный досмотр (обнаружил и изъял макеты холодного или огнестрельного оружия);
- сковал руки специальными (подручными) средствами, исключая всякую возможность самостоятельно высвободиться из них.

Таким образом решение задачи, связанной с проведением наружного досмотра, применением специальных и подручных средств ограничения подвижности, оценивается¹:

«Выполнено» – если сотрудник в соответствии с описанием, упреждая возможность внезапного нападения ассистента, вынудил его принять положение (позу) для осуществления наружного досмотра или сковывания специальными (подручными) средствами ограничения подвижности; существенно ограничил или лишил ассистента возможности изменить положение, сопротивляться; тщательно осуществил наружный досмотр (обнаружил и изъял макеты холодного или огнестрельного оружия) или же сковал его руки специальными (подручными) средствами ограничения подвижности, исключив возможность ассистента самостоятельно высвободиться из них.

«Не выполнено» – если сотрудник сблизился с ассистентом на расстояние удара в поле его зрения, не выполнил действий, обеспечивающих сохранение его крайне неустойчивого (или скованного) положения; поставил себя в положение, в котором у ассистента возникает действительная возможность нападения; небрежно провел наружный досмотр (не обнаружил ма-

¹ См. ст. 203: *Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации*: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 // URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71877330/> (Дата последнего обращения: 14.01.2020 г.).

кеты холодного или огнестрельного оружия), не сковал или сковал его руки специальными (подручными) средствами ограничения подвижности способом, не соответствующим описанию.

ЛИТЕРАТУРА

1. О полиции: федеральный закон от 7 февраля 2011 г. №3-ФЗ // Собрание законодательства РФ. 2011. № 7, ст. 900
2. Вопросы организации деятельности строевых подразделений патрульно-постовой службы полиции: приказ МВД России от 29 января 2008 г. № 80 // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти от 27 июля 2015 г., № 30.
3. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 // URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (Дата последнего обращения: 14.01.2020 г.).
4. Об утверждении некоторых норм снабжения органов внутренних дел, воинских частей внутренних войск и образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации (вместе с Правилами применения некоторых норм снабжения органов внутренних дел, воинских частей внутренних войск, образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации): приказ МВД России от 22 ноября 2003 г. № 905 // URL: <https://www.garant.ru/71763444/> / (Дата последнего обращения: 14.01.2020 г.).
5. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 // URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71877330/> (Дата последнего обращения: 14.01.2020 г.).
6. Устав общественного объединения «Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо»: утвержден постановлением XVII внеочередной Всероссийской конференции Общественно-государственного объединения «Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо»»

от 10 июля 2014 года // URL: <http://www.dynamo.su/about/documents>. (Дата последнего обращения: 14.01.2020 г.).

7. *Аксенов Ф. Г.* Соблюдение мер безопасности сотрудниками полиции при задержании преступников: учебно-практическое пособие. – Домодедово: ВИПК МВД России, 2007.
8. *Алгоритмы* действий сотрудника милиции в сложных ситуациях: памятка. – М.: ЦОКР МВД России, 2007. – 72 с.
9. Ахметов Р.С. Формирование профессионально-прикладной физической культуры будущих сотрудников специальных подразделений на базовом этапе обучения в вузах МВД России: дисс. ... кандид. пед. наук: 13.00.04 / Ахметов Руслан Султанович; [Место защиты: Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма]. – Краснодар, 2013. – 237 с.
10. *Баркалов С. Н.* Методика служебно-боевой подготовки курсантов вузов МВД России с учетом специфики профессиональной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. Н. Баркалов. – Москва, 2005. – 24 с.
11. *Баркалов С. Н., Герасимов И. В., Кателкин А. В.* Специальная направленность физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: монография / под общ. ред. С. Н. Баркалова. – Орел: ОрЮИ МВД России, 2010. – 214 с.
12. *Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я.* Физическая культура и физическая подготовка: учебник. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 431 с.
13. *Витютнев Е. Е.* Прикладная физическая и двигательная подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России – будущих сотрудников специальных подразделений полиции, на специализированном этапе профессионального обучения: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Витютнев Евгений Евгеньевич; [Место защиты: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (www.kgufkst.ru)]. – Краснодар, 2015. – 287 с.
14. *Воротник А. Н., Дементьев В. Л.* Методика профессиональной физической подготовки женщин, обучающихся в образовательных организациях МВД России: монография. –

- Белгород: БелЮИ МВД России имени И. Д. Путилина, 2017. – 171 с.
15. *Гадалов А.В.* Формирование готовности курсантов вузов МВД России к единоборству с правонарушителями: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Моск. акад. МВД России. – Москва, 2000. – 24 с.
 16. *Герасимов И. В.* Содержание специально направленной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России с использованием спортивных и подвижных игр (на примере подготовки оперуполномоченных уголовного розыска): дис. ... канд. пед. наук / И. В. Герасимов. – Санкт-Петербург, 2003. – 222 с.
 17. *Глубокий В. А.* Факультативное обучение в вузах МВД России внештатных инструкторов физической подготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Красноярск, 2006. – 164 с.
 18. *Дружинин А.В.* Совершенствование координационных способностей курсантов вузов МВД России в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Екатеринбург, 2003. – 147 с.
 19. *Джемелинский, В. А.* Обеспечение личной безопасности сотрудников ДПС ГИБДД МВД России при осмотре и досмотре транспортных средств: памятка / В. А. Джемелинский, С. Л. Лазицкий, П. В. Лементя. – М.: ДГСК МВД России, 2011. – 80 с.
 20. *Евтушенко А. В.* Формирование профессиональной физической культуры курсантов высших учебных заведений МВД России: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Смоленск, 1999. – 145 с.
 21. *Епифанцев А. А., Медников А. Б.* Физическая культура: курс лекций. – Краснодар: КрУ МВД России, 2009. – 346 с.
 22. *Земляной А. И., Кашин С. Н.* Основы методики специальной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: методические рекомендации. – Ставрополь: СФ КрУ МВД России, 2013. – 89 с.

23. *Кашин Н. И.* Содержание и методика профессионально-прикладной физической подготовки курсантов вузов силовых ведомств на начальном этапе обучения: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – СПб., 2005. – 219 с.
24. *Клименко Б. А.* Формирование здорового образа жизни у курсантов вузов силовых структур средствами физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2015. 24 с.
25. *Колеснев А. В.* Применение специальных средств сотрудниками ОВД (техника надевания наручников и проведение осмотра правонарушителей): учебно-методическое пособие / А. В. Колеснев, А. Н. Новиков, М. И. Литвиненко. – Домодедово: ВИПК МВД России, 2003.
26. *Колухов В. Г.* Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учебное пособие. М., 2006.
27. *Кузнецов С. В.* Техничко-тактические приёмы ограничения свободы передвижения правонарушителей: учебно-наглядное пособие / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков, Н. Л. Пономарев. – Н. Новгород: НА МВД России, 2014. – 94 с.
28. *Кузнецов С. В., Пономарев Н. Л.* Тактика действий сотрудников полиции в типовых ситуациях несения службы: Учебно-практическое пособие / С. В. Кузнецов, Н. Л. Пономарев. – М.: ДГСК МВД России, 2015. – 96 с.
29. *Лавров В. Н., Баркалов С. Н., Герасимов И. В.* Боевые приемы борьбы: учебно-наглядное пособие / под общ. ред. В. Н. Лаврова. – Орел: ОрЮИ МВД России, 2011. – 182 с.
30. *Лемента П. В.* Памятка сотрудникам органов внутренних дел по типовым тактическим действиям при несении патрульно-постовой службы / П. В. Лемента, В. А. Джемелинский. – М.: ДГСК МВД России, 2011. – 96 с.
31. *Любаков А. А.* Формирование физической готовности курсантов образовательных учреждений МВД России к службе в подразделениях специального назначения: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л. А. Александрович; [Место защиты: Военно-медицинская академия им.С.М. Кирова - Федеральное государственное военное

- образовательное учреждение ВПО Минобороны России]. – Санкт-Петербург, 2015. – 192 с.
32. *Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В.* Проектирование физической подготовки на основе оценки особенностей служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел (на примере деятельности операторской направленности): монография. – Орел: ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. – 125 с.
- Мальченков Е. В.* Развитие физических качеств сотрудника ОВД: учебно-методическое пособие. – Барнаул: БЮИ МВД России, 2009. – 121 с.
33. Методика самостоятельной подготовки к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки и демонстрации боевых приемов борьбы / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков. – Нижний Новгород: НА МВД России, 2017. – 59 с.
34. Обеспечение личной безопасности сотрудников ОВД при проведении обыска, наружного осмотра, проверки документов, надевании наручников и связывании правонарушителей: учебно-методическое пособие / под. ред. Н. Н. Устюжанина. – М.: ДГСК МВД России, 2012. – 152 с.
35. *Напалков Ю. А.* Формирование готовности к боевой деятельности у курсантов вузов внутренних войск МВД России с использованием комплексных занятий по физической и огневой подготовке: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Напалков Юрий Андреевич; [Место защиты: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена]. – Санкт-Петербург, 2015. – 154 с.
36. *Невзоров О. А.* Методика физической подготовки сотрудников подразделений специального назначения ОВД: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Московская академия МВД России. – Москва, 2000. – 24 с.
37. *Николаев В. В.* Средства и методы формирования готовности курсантов образовательных учреждений к занятиям физической подготовкой: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 /

- Николаев Валерий Владимирович; [Место защиты: Ярослав. гос. пед. ун-т им. К.Д. Ушинского]. – Ярославль, 2010. – 181 с.
38. *Овчинников В. А.* Система формирования профессионально-прикладной физической культуры курсантов и слушателей вузов МВД России: автореф. дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04 / Овчинников Владимир Александрович; [Место защиты: Волгогр. гос. акад. физ. культуры]. – Волгоград, 2012. – 54 с.
 39. *Овчинников В. А., Якимович В. С.* Физическая подготовка: учебник. – Волгоград: ВА МВД России, 2014. – 550 с.
 40. *Панов Е. В.* Теория и методика использования элементов основных видов единоборств в профессиональной подготовке курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: – Красноярск, 2002. – 149 с.
 41. *Серебрянников В. А., Кшевин В. С.* Физическая подготовка: учебное пособие. – Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2014. – 292 с.
 42. *Сидоров С.Г.* Формирование служебно-прикладной физической подготовленности слушателей (курсантов) вузов МВД России: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Челябинск, 1998. – 159 с.
 43. *Соловьев Г. М., Кашин С. Н.* Теория и методика оздоровительной физической культуры в структуре физической самоподготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России: учебное пособие. – Ставрополь: СФ КрУ МВД России, 2016. – 121 с.
 44. *Струганов С. М.* Методика проведения занятий по общей физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: учебно-методическое пособие. – Иркутск: ВСИ МВД РФ, 2015. – 104 с.
 45. *Танаева З. Р.* Условно-целевые задания для определения степени усвоения навыков поведения в типовых ситуациях по охране общественного порядка, приобретенных курсан-

- тами образовательных учреждений МВД России: практикум / З. Р. Танаева, И. В. Иванько. – М.: ДГСК МВД России, 2011. – 64 с.
46. *Тапунов Ю. Н* Содержание профессионально-прикладной физической подготовки курсанток вузов МВД России к служебной деятельности, не связанной с силовым задержанием: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т. Ю. Николаевич; [Место защиты: Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма]. – Краснодар, 2011. – 257 с.
47. *Теоретические* и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков, А. И. Воронов; под ред. С. В. Кузнецова. – М.: ДГСК МВД России, 2016. – 328 с.
48. *Ткаченко А. И.* Боевые приемы борьбы для сотрудников-женщин: учебное пособие. – Белгород: БелЮИ МВД России, 2008. – 112 с.
49. Физическая подготовка: учебник / В. А. Кудин, В. А. Торопов, А. И. Ушенин и др. – СПб.: СПбУ МВД России, 2016. – 300 с.

Сергей Вячеславович Кузнецов
(кандидат психологических наук, доцент)
Александр Николаевич Волков
(кандидат педагогических наук)
Алексей Леонидович Козицын

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Монография

Оригинал-макет Нижегородская академия МВД России

Компьютерная верстка **С. В. Кузнецов**
Редактор **Г. В. Сухова**
(Нижегородская академия МВД России)

Подписано в печать 29.01.2020 г.

Формат 60x84/16
Печ. л. – 24,07

Тираж 40 экз.

Бумага офсетная
Заказ № 14

Для заметок