

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ИМЕНИ В.Я. КИКОТЯ»

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

МВД РОССИИ

Под руководством Д. А. Платонова

Курс лекций

Москва
2017

ББК 75
Ф 50

Физическая подготовка обучающихся образовательных организаций МВД России : курс лекций / под руководством Д. А. Платонова. – М. : Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя, 2017. – 152 с. – ISBN 978-5-9694-0376-5.

Физическая подготовка – обязательная учебная дисциплина и неотъемлемая часть единой системы обучения и воспитания курсантов и слушателей в Московском университете МВД России имени В.Я. Кикотя. Наряду с другими учебными дисциплинами она играет важную роль в формировании профессиональных компетенций у будущих специалистов по борьбе с преступностью и правонарушениями.

Физическая подготовка курсантов и слушателей строится на базе последовательного увеличения физических и психических нагрузок, усложнения осваиваемых двигательных умений и навыков, необходимых для эффективного осуществления служебных обязанностей и решения оперативных задач.

ББК 75

Рецензенты: начальник кафедры физической подготовки и спорта Краснодарского университета МВД России кандидат педагогических наук, доцент **А. Б. Медников**; доцент кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России кандидат педагогических наук **Д. Г. Овечкин**.

Авторский коллектив: Д. А. Платонов (введение и заключение); доц., к. п. н. Д. Г. Морев, А. Ю. Шалагин (лекция 1); проф., д. б. н., к. п. н. А. А. Зайцев (лекция 2); проф., д. п. н. В. Л. Дементьев (лекции 3 и 7); доц. В. И. Лисицын (лекция 4); доц., к. ю. н. А. А. Сысоев, В. А. Хромов (лекция 5); доц., к. п. н. Ю. В. Чехранов (лекции 6 и 8).

ISBN 978-5-9694-0376-5

© Московский университет
МВД России имени В. Я. Кикотя, 2017
© Дементьев В. Л., 2017
© Платонов Д. А., 2017
© Морев Д. Г., 2017
© Шалагин А. Ю., 2017
© Зайцев А. А., 2017
© Лисицын В. И., 2017
© Сысоев А. А., 2017
© Хромов В. А. 2017
© Чехранов Ю. В., 2017

ВВЕДЕНИЕ

В период глубоких преобразований, затрагивающих основы государственного устройства, и развития демократических принципов в Российской Федерации внутренняя и внешняя безопасность (политическая, идеологическая, криминогенная и др.) в значительной степени зависят от качества подготовки сотрудников ОВД в образовательных организациях МВД России. Уровень же подготовленности выпускаемых курсантов и слушателей образовательных организаций (в том числе и вузов МВД России) далеко не всегда соответствует современным требованиям к уровню профессионализма, правовой и нравственно-этической компетенции сотрудников ОВД. Данное непреходящее противоречие характерно для всего образования в целом и, очевидно, в полной мере не будет никогда преодолено, т. е. необходимость совершенствования профессиональной подготовки представляет собой вечную категорию. Это также связано с тем, что основная цель образования состоит прежде всего в упреждающей подготовке специалиста, построенной на формировании профессиональных компетенций, необходимых для решения новых задач, которые в настоящее время только просматриваются или проявляются как тенденции ближайшего будущего.

Реформирование Министерства внутренних дел Российской Федерации вызвало радикальные преобразования различных сторон жизни и деятельности сотрудников ОВД: сокращение численности, изменение управленческих и организационных структур, дальнейшее повышение требований к профессиональной подготовленности кадров и т. д. Эти преобразования в свою очередь не могли не затронуть всю систему подготовки сотрудников полиции в образовательных организациях МВД России, а также выявили необходимость изменений в государственных образовательных стандартах.

В соответствии с нормативными документами и приказами МВД России ведомственные вузы должны выпускать офицеров, доводя их профессиональную готовность до уровня, требуемого государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования и квалификационными характеристиками, определяющими уровень профессиональной, физической и психической подготовленности, а также моральных и волевых качеств выпускников, что и будет определять их высокую работоспособность и успех выполнения оперативно-служебных задач.

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

Требуется подчеркнуть, что основные особенности образовательного процесса вытекают из социальных потребностей общества и заключаются прежде всего: в непрерывности приобретения и обновления знаний, умений и навыков; в увеличении доли общекультурного содержания в процессе подготовки специалистов; в расширении профиля подготовленности специалиста; в обеспечении социальной компетентности; в интеграции науки и практики для совершенствования системы профессиональной подготовки.

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

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

В процессе обучения в вузах МВД России курсантам необходимо изучить: основные понятия физической культуры, основы теории и методики физического воспитания; содержательные аспекты специальной физической подготовки; принципы, организацию и методику проведения занятий с личным составом, значимость физической подготовки в общей системе оперативно-служебной деятельности со-

трудников ОВД, организационно-методические основы построения самостоятельной физической подготовки.

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

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

Курс лекций спланирован и подготовлен в соответствии с легитимными документами, иллюстрирован примерами из личного опыта авторов – ведущих преподавателей кафедры физической подготовки Московского университета МВД России имени В. Я. Кикотя.

Л е к ц и я 1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

План

1. Цель и задачи физической подготовки. Основные понятия и общая характеристика физической подготовки.
 2. Формы проведения занятий по физической подготовке.
 3. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая подготовка».
 4. Требования, предъявляемые к курсантам (слушателям) на занятиях по физической подготовке. Травматизм и его профилактика на занятиях по физической подготовке.
 5. Контрольные вопросы к лекции 1.
 6. Библиографический список.
- Приложение.

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России представлена как самостоятельная учебная дисциплина. Являясь составной частью профессиональной подготовки курсантов (слушателей), она относится к обособленному циклу и призвана выполнять важную социальную роль, способствовать подготовке высококвалифицированных специалистов для органов внутренних дел, готовых к труду и защите государственной законности.

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

- Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции»;
- Федеральный закон от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказ МВД России от 31 марта 2015 г. № 385 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации»;
- примерные и рабочие программы по физической подготовке, разработанные для всех специальностей, подготавливаемых в университете.

В данной лекции мы рассмотрим ряд вопросов, раскрывающих принципы и организацию физической подготовки в образовательных организациях МВД России, структуру и содержание рабочей программы в университете, формы проведения занятий по физической подготовке. Подробно остановимся на профилактике травматизма и требованиях, предъявляемых к курсантам на занятиях по физической подготовке.

1. Цель и задачи физической подготовки. Основные понятия и общая характеристика физической подготовки

Физическая подготовка – это плановый учебно-тренировочный процесс, направленный на обеспечение физической готовности сотрудников ОВД к выполнению оперативно-служебных задач и сохранение высокой работоспособности. Физическая подготовка включает в себя общефизические упражнения (на быстроту, силу, выносливость) и служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы, преодоление полосы препятствий).

Высокий уровень физических качеств, знание боевых приемов борьбы, отличное владение табельным оружием являются неотъемлемой частью профессиональной подготовки курсантов.

Целью физической подготовки в Московском университете МВД России имени В.Я. Кикотя является воспитание общих и специальных физических, а также психических качеств, прикладных двигательных умений и навыков, необходимых для эффективного решения

оперативно-служебных задач выпускниками университета с учетом направленности их предстоящей служебной деятельности.

Общими задачами физической подготовки курсантов и слушателей являются:

- развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) до уровня, позволяющего обеспечить успешное освоение ими рабочей учебной программы;
- овладение базовыми умениями и навыками самозащиты без оружия;
- активное внедрение разнообразных форм физической культуры и спорта в режим учебной работы и отдыха курсантов и слушателей;
- улучшение физического развития, укрепление здоровья и повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам служебной деятельности;
- овладение практическими навыками самоконтроля за состоянием здоровья в процессе учебных и самостоятельных занятий;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание объективной оценки и уверенности в своих силах.

К специальным задачам физической подготовки относятся:

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

Основным средством физической подготовки являются физические упражнения.

Развитие и совершенствование физических и психических качеств курсантов достигаются использованием специально подобранных упражнений для:

- общей выносливости – путем выполнения упражнений преимущественно в умеренном и среднем темпах с длительной работой больших мышечных групп, с активной деятельностью всех систем организма: продолжительный бег, кроссы, марш-броски, передвижения на лыжах, плавание, преодоление полос препятствий, спортивные игры;

- силы и силовой выносливости – путем выполнения упражнений, требующих значительного напряжения мышц: поднимание и переноска тяжести, силовые упражнения на гимнастических снарядах, выполняемые на количество раз, различные виды единоборств;

- скоростной выносливости – путем выполнения продолжительных скоростных упражнений: бег с ускорением, преодоление препятствий, плавание и передвижение на лыжах на короткие дистанции с небольшими перерывами;

- быстроты в действиях и двигательных реакций – путем выполнения упражнений, требующих быстрой реакции, максимальной частоты отдельных движений, скоростных и скоростно-силовых действий: бег на короткие дистанции, прыжки, преодоление отдельных препятствий, выполнение боевых приемов борьбы, спортивные игры;

- ловкости, пространственной ориентировки и двигательной координации – путем выполнения упражнений со сложной координацией движений, быстрого переключения от одних упражнений к другим, решения внезапных двигательных задач, выполнения упражнений на гимнастических и специальных снарядах, прыжков, акробатических упражнений, спортивных игр, единоборств.

2. Формы проведения занятий по физической подготовке

В Московском университете МВД России имени В.Я. Кикотя физическая подготовка осуществляется в следующих формах:

- учебные занятия (лекции, семинары, практические занятия, учения);

- факультативные занятия;

- физические упражнения в режиме дня: утренняя физическая зарядка (проводится самостоятельно), тренажи перед заступлением на дежурство, в наряд;

- учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях во внеучебное время;

- консультации и дополнительные занятия с курсантами, отстающими в овладении учебным материалом и пропустившими занятия;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

В соответствии с рабочим учебным планом на изучение дисциплины «Физическая подготовка» отводится 500 учебных часов (32 часа – теория, 468 часов – практика).

Учебные занятия являются основной формой физической подготовки курсантов и организуются в виде теоретических, практических, методических и показательных занятий.

Учебные занятия по физической подготовке длятся, как правило, две академических часа и проводятся на стадионе, в спортивных залах (игровом, борцовском, тренажерном), специальной полосе препятствий.

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

Занятия по боевым приемам борьбы проводятся в течение двух учебных часов и состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительную часть (15–25 мин) занятия включаются: работа в боевой стойке, передвижение, общеразвивающие и специальные упражнения.

В основной части (45–60 мин) занятия по изучению боевых приемов борьбы осваиваются: удары, защиты от ударов, болевые и удушающие приемы, броски, освобождение от захватов, обезоруживание, способы помощи и наружного осмотра, связывания и надевания наручников, комплексы рукопашного боя, а также проводятся учебные схватки по упрощенным правилам самбо, дзюдо, рукопашного боя с защитным снаряжением.

В заключительную часть (5–10 мин) включаются: спокойная ходьба, строевые приемы, пробежки, подведение итогов занятия.

Физические упражнения в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультурные паузы) позволяют увеличить общее время, отведенное программой на физическую подготовку, способствуют укреплению здоровья, повышению активности и работоспособности, лучшему усвоению учебной программы, ускоряют процесс физического со-

вершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры в быт курсантов.

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

Самостоятельные занятия носят тренировочный характер. С их помощью обеспечивается непрерывность круглогодичного тренировочного процесса как во время учебных занятий, так и в период экзаменационных сессий, каникул, учебной практики. Задания для самостоятельных занятий должны соответствовать требованиям учебной программы и индивидуальным особенностям курсантов.

Секционная работа. В Московском университете ведется большая секционная работа. В целях дальнейшего повышения качества физической подготовки курсантов и слушателей, а также улучшения воспитательной работы с ними во внеурочное время в университете функционирует 10 спортивных секций.

Спортивно-массовая работа. В университете ведется большая работа по развитию служебно-прикладных видов спорта, развитию спортивно-массовой работы и популяризации физической культуры среди сотрудников и курсантов университета.

Работа строится в соответствии с приказами начальника Московского университета МВД России, планом спортивно-массовой работы университета на год и ведется по следующим основным направлениям.

1. Всероссийские соревнования среди образовательных организаций МВД Российской Федерации.

2. Спартакиады:

– Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя среди переменного состава;

– организации «Динамо» среди коллективов физической культуры Центрального аппарата МВД России;

– высших учебных заведений органов безопасности и правопорядка города Москвы.

3. Международные соревнования.

Спартакиада Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя среди переменного состава включает в себя соревнования по следующим видам спорта: самбо, плавание, мини-футбол, лыжные гонки, настольный теннис, волейбол, легкоатлетический кросс, стрельба из пистолета Макарова, комбинированная эстафета,

армрестлинг. В финальных соревнованиях принимают участие лучшие представители факультетов.

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

3. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая подготовка»

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

Организация, планирование и проведение учебного процесса по физической подготовке в высших образовательных организациях МВД России регламентируется приказами, инструктивными письмами, учебными планами, методическими рекомендациями, утвержденными Государственным комитетом Российской Федерации по высшему образованию и Министерством внутренних дел России.

Основными документами, регламентирующими учебный процесс в университете являются: Закон «Об образовании», локальные акты Министерства образования науки России, Инструкция по организации учебного процесса в Московском университете МВД России имени В.Я. Кикотя.

Учебные планы дневного отделения высшего учебного заведения МВД России предусматривают проведение академических учебных занятий во всех семестрах по 4 часа в неделю (два занятия по 2 часа).

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

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

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

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

Программа «Физическая подготовка» курсантов состоит из следующих разделов.

Раздел 1. Теория физической подготовки

Лекция 1. Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России (где рассматриваются: рабочая программа учебной дисциплины «Физическая подготовка» в вузах МВД России; требования, предъявляемые к курсантам (слушателям) на занятиях по физической подготовке; травматизм и его профилактика на занятиях по физической подготовке в вузах МВД России).

Лекция 2. Физическая подготовка и спорт в общекультурном и социальном развитии личности (в данной лекции будут затронуты вопросы современного состояния физической культуры и спорта, основ законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, а также ценности физической культуры).

Лекция 3. Научные основы физического воспитания и спорта (ознакомит вас с основами как формирования двигательных умений и навыков, так и с развитием физических качеств человека).

Лекция 4. Основы здорового образа жизни (даст вам представление о понятии «здоровье», его поддержании, а также характеристики здорового образа жизни).

Лекция 5. Основы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (рассмотрит принципы и организацию физической подготовки в органах внутренних дел).

Лекция 6. Боевые приемы борьбы в системе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (даст знания о классификации боевых приемов, истории их зарождения, принципах ведения боя).

Лекция 7. Организационно-методические основы самостоятельной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (в данной лекции будут рассмотрены самостоятельные занятия как компонент системы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, средства, формы и содержание самостоятельных занятий, затронуты вопросы самоконтроля в физическом воспитании и спорте).

Лекция 8. Специфика и тактика применения боевых приемов борьбы в экстремальных ситуациях служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел (данная лекция посвящена правовым

аспектам применения физической силы и боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел, рассмотрены вопросы анализа ситуаций и условий нападений правонарушителей на сотрудников полиции и анализа применения приемов самозащиты работниками органов внутренних дел при задержании правонарушителей).

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 9. Прикладная и атлетическая гимнастика.

Занятия по прикладной и атлетической гимнастике проводятся в целях развития силы и силовой выносливости, ловкости, воспитания смелости и решительности, формирования правильной осанки и выработки привычки к строевой подтянутости. В содержание занятий включаются подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине, толчок (жим) гири.

Тема 10. Легкая атлетика и ускоренное передвижение.

Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости. В содержание занятий включаются челночный бег 10х10, 4х20 м, специальные прыжковые и беговые упражнения, прыжки, метание, бег на короткие, средние и длинные дистанции, марш-броски на различные дистанции.

Тема 11. Лыжная подготовка.

Занятия по лыжной подготовке направлены на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств и ловкости. В содержание занятий включаются стойки и передвижения на лыжах, ходьба на лыжах различными стилями (классический ход, коньковый ход). Марш-бросок на лыжах.

Тема 12. Плавание.

Занятия по плаванию направлены на формирование навыков в плавании, развитие общей выносливости и закаливание организма. В содержание занятий включается ознакомление и изучение техники плавания различными способами, наиболее ценными в служебно-прикладном отношении, простейших прыжков в воду, ныряния, оказания помощи утопающему и приемам борьбы в воде. Плавание на 100 м.

Тема 13. Спортивные и подвижные игры.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на повышение психической устойчивости в нестандартных условиях принятия решений, развитие скоростных способностей, скоростной вы-

носивости, координации и ловкости, на воспитание волевых качеств, формирование установочных целей на победу и навыков взаимодействия как с отдельным партнером, так и с коллективом в целом. В содержание занятий включаются отдельные упражнения и двусторонние игры (волейбол, мини-футбол, ручной мяч). Подвижные игры могут включать в себя комбинированные эстафеты с различными предметами, переноской тяжестей, элементами общеразвивающих упражнений и приемов единоборств.

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

Раздел 3. Боевые приемы борьбы

Тема 14. Специально подготовительные упражнения (стойки и передвижения, захваты, способы страховки и самостраховки, акробатические, специальные и общеразвивающие упражнения).

Тема 15. Удары руками и ногами.

Тема 16. Защитные действия от ударов (руками, ногами, предметом, ножом).

Тема 17. Освобождения от захватов и обхватов.

Тема 18. Задержание и сопровождение.

Тема 19. Действия с палкой специальной.

Тема 20. Броски.

Тема 21. Борьба лежа.

Тема 22. Удушающие приемы.

Тема 23. Обезоруживание правонарушителя, вооруженного ножом.

Тема 24. Обезоруживание правонарушителя, вооруженного пистолетом.

Тема 25. Личный досмотр, связывание, сковывание.

Тема 26. Тактико-техническая подготовка, в рамках которой рассматриваются:

- задачи, решаемые при обучении тактики применения боевых приемов борьбы;
- учебно-боевая практика: комплексные задания, моделирующие поиск, преследование и пресечение сопротивления ассистента: моделирование служебной деятельности по схеме: «поиск – преследование – ограничение свободы передвижения ассистента»;
- тактика ведения единоборства;
- тактика противодействия группе правонарушителей;

– тактика действий по пресечению правонарушений в экстремальных условиях.

Раздел 4. Преодоление полос препятствий

Тема 27. Преодоление полос препятствий, которое включает в себя:

- преодоление отдельных элементов полосы препятствий;
- преодоление искусственных и естественных препятствий;
- преодоление специальной полосы препятствий;
- пресечение сопротивления ассистента в условиях прохождения полос препятствий, моделирующих ситуации преследования.

Усвоение курсантами и слушателями учебного материала оценивается по выполнению ими установленных контрольных нормативов в конце каждого семестра. Форма оценки в 1–8-м семестрах – дифференцированный зачет, в 9-м или в 10-м семестре – экзамен. Зачеты предусматривают практическую сдачу нормативов, установленных для соответствующего курса.

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

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

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

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

- «отлично» – если все пять практических задания решены.
- «хорошо» – если четыре практических задания решены.
- «удовлетворительно» – если решены три практических задания.
- «неудовлетворительно» – если решены менее трех практических заданий.

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

4. Требования, предъявляемые к курсантам (слушателям) на занятиях по физической подготовке. Травматизм и его профилактика на занятиях по физической подготовке

В процессе обучения в Московском университете МВД России курсантам необходимо изучить: основы теории и методики физического воспитания; роль и место физической подготовки в общей системе оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел (ОВД); основные документы, регламентирующие физическую подготовку в МВД России; принципы организации и методику проведения занятий с личным составом; основы организации физической подготовки и спортивно-массовой работы в подразделениях ОВД.

Курсантам необходимо уметь:

- уверенно и квалифицированно использовать приобретенные двигательные навыки по различным видам физической подготовки;
- осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья;
- поддерживать общую и специальную работоспособность во время обучения;
- организовывать и проводить занятия по физической подготовке;
- владеть навыками организации и проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.

Курсанты обязаны:

- систематически посещать занятия по физической подготовке в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовленность, сдавать контрольные нормативы и зачеты в установленные сроки;
- совершенствовать свое спортивное мастерство;
- соблюдать личную гигиену, рациональный режим учебы, отдыха и питания; вести здоровый образ жизни;
- активно участвовать в физкультурно-массовых, оздоровительных и спортивных мероприятиях;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки;

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

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

На занятия по физической подготовке курсанты обязаны являться в спортивной форме установленного образца. При проведении занятий на стадионе и в игровом спортивном зале – кроссовки, футболка, спортивное трико (в холодное время – спортивный костюм). При проведении занятий в борцовских залах – кимоно, самбовки. Вход в спортивные залы в повседневной обуви и без спортивной формы запрещен.

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

- строго выполнять все распоряжения преподавателя;
- не выполнять упражнений, связанных с большими физическими нагрузками или сложных по координации, при плохом самочувствии или сгонке веса;
- прекратить выполнение технического действия или другого упражнения, если создалась или может создаваться опасная ситуация. Любой занимающийся, заметивший опасную ситуацию, должен подать сигнал для предотвращения возможной травмы;
- правильно выполнять самостраховку и броски, проводя их по направлению от центра к краю ковра;
- не выполнять броски за пределы ковра;
- не сидеть на ковре спиной к занимающимся;
- проводить болевые и удушающие приемы в конечной их фазе плавно, без рывков. Сигнал при болевом ощущении или начальной стадии удушения подавать возгласом «Есть!» или хлопком по телу проводящего прием. Проводящий прием после подачи сигнала должен немедленно прекратить выполнение действия;
- при выполнении ударной техники удары в уязвимые места только обозначать. Удары в туловище выше пояса наносятся с дозируемым контактом, причем воздействие удара не должно приводить к травмам или нокауту.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке мест занятий, организма обучаемых к выполнению упражнений, приемов и действий, требующих высокой координации и быстроты их исполнения. Разучивание приемов стра-

ховки и самостраховки осуществляется на первых занятиях, а в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

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

Дальнейшее совершенствование выполнения приемов и действий БПБ проводится в постоянно усложняющихся условиях: путем подбора партнеров разных по росту, весу, силе; с нарастающим сопротивлением партнера; после физической нагрузки; по внезапному сигналу; из различных положений, после преодоления простейших препятствий.

При обучении БПБ применяются следующие команды:

- «приготовиться» – для подготовки к выполнению приема;
- «прием» – для выполнения приема;
- «стой» – для фиксации приема на определенной фазе;
- «отпустить захват» – для отпускания захвата при окончании действия.

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

5. Контрольные вопросы к лекции 1

1. Понятие «Физическая подготовка».
2. Определение основной цели физической подготовки.
3. Нормативная основа для проведения физической подготовки в университете.
4. Общие задачи, решаемые на занятиях по физической подготовке.
5. Специальные задачи, решаемые на занятиях по физической подготовке.
6. Основное средство физической подготовки.
7. Формы проведения занятий по физической подготовке.
8. Характеристика учебных занятий по физической подготовке.
9. Характеристика занятий физическими упражнениями в режиме дня.

10. Самостоятельная подготовка как форма физической подготовки.

11. Разделы учебной программы по физической подготовке в Московском университете.

12. Содержание раздела 1 «Теория физической подготовки» учебной программы по физической подготовке в Московском университете.

13. Содержание раздела 2 «Общая физическая подготовка» учебной программы по физической подготовке в Московском университете.

14. Содержание раздела 3 «Боевые приемы борьбы» учебной программы по физической подготовке в Московском университете.

15. Содержание раздела 4 «Преодоление полос препятствий» учебной программы по физической подготовке в Московском университете.

16. Определение степени усвоения материала по разделу «Боевые приемы борьбы».

17. Обязанности курсантов при прохождении дисциплины «Физическая подготовка».

18. Форма одежды на занятиях по физической подготовке.

19. Меры безопасности на занятиях по физической подготовке.

20. Какие команды подаются при обучении БПБ.

6. Библиографический список

1. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ. URL: <http://www.consultant.ru>.

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ. URL: <http://www.consultant.ru>.

3. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 31 марта 2015 г. № 385. URL: <http://www.consultant.ru>.

4. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для вузов / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М. : Юнити-Дана, 2011.

5. Физическая подготовка : учебное пособие / ред. А. Ф. Кузнецов. – Омск : ОМА МВД России, 2012.

6. Колюхов В. Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел : учебное пособие. – М. : ЦОКР МВД России, 2006.

Приложение 1

ТАБЛИЦА
контрольных упражнений и нормативов по физической подготовке
для курсантов образовательных учреждений

№ п/п		Наименование упражнений	Пол	Един. измер.	1 курс			2 курс		
					Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.
1	Сила	Подтягивание на перекладине	муж.	кол-во раз	12	10	8	13	11	9
2		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	муж.		30	25	20	35	30	25
			жен.		7	5	3	8	6	4
3		Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин	жен.		20	15	10	23	18	13
4	Быстрога и ловкость	Толчок (жим) гири весом 24 кг	муж.	с	30	25	20	35	30	25
5		Челночный бег 10х10 м	муж.		25.5	26.5	27.5	25.3	26.3	27.3
			жен.		31.5	32.5	33.5	31.0	32.0	33.0
6		Челночный бег 4х20 м	муж.		16.3	16.7	17.3	16.2	16.6	17.2
7	Выносливость	Бег (кросс) на 1 км	жен.	мин	4.40	5.05	5.20	4.30	4.55	5.10
8		Бег (кросс) на 5 км	муж.		24.45	25.15	25.45	24.30	25.00	25.30
9		Ходьба на лыжах на 5 км	муж.		26.15	26.45	27.15	26.00	26.30	27.00
			жен.		38.45	39.15	39.45	38.40	39.10	39.40
10		Плавание на 100 м	муж.		2.15	2.30	2.45	2.10	2.25	2.40
			жен.		3.25	3.35	3.45	3.20	3.30	3.40
11	Выносливость	Комплексное упражнение: «преодоление специальной полосы препятствий – решение пяти задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента»	муж.	мин	-	-	-	-	-	-

№ п/п		Наименование упражнений	Пол	Един. измер.	3 курс			4 курс		
					Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.
1	Сила	Подтягивание на перекладине	муж.	кол-во раз	14	12	10	15	13	11
2		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	муж.		40	35	30	45	40	35
			жен.		9	7	5	10	8	6
3		Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин	жен.		24	19	14	25	20	15
4	Быстрога и ловкость	Толчок (жим) гири весом 24 кг	муж.	с	40	35	30	45	40	35
5		Челночный бег 10х10 м	муж.		25.1	26.1	27.1	25.0	26.0	27.0
			жен.		30.5	31.5	32.5	30.0	31.0	32.0
6		Челночный бег 4х20 м	муж.		16.1	16.5	17.1	16.0	16.4	17.0
7	Выносливость	Бег (кросс) на 1 км	жен.	мин	4.20	4.45	5.00	4.10	4.35	4.50
8		Бег (кросс) на 5 км	муж.		24.15	24.45	25.15	24.00	24.30	25.00
9		Ходьба на лыжах на 5 км	муж.		25.45	26.15	26.45	25.30	26.00	26.30
			жен.		38.35	39.05	39.35	38.30	39.00	39.30
10		Плавание на 100 м	муж.		2.05	2.20	2.35	2.00	2.15	2.30
			жен.		3.15	3.25	3.35	3.10	3.20	3.30
11	Выносливость	Комплексное упражнение: «преодоление специальной полосы препятствий – решение пяти задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента»	муж.	мин	2.10	2.25	2.40	1.55	2.10	2.25

Л е к ц и я 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБЩЕКУЛЬТУРНОМ И СОЦИАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

План

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.
4. Ценности физической культуры.
5. Контрольные вопросы к лекции 2.
6. Библиографический список.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества

Социальный феномен понимается обычно как одно из явлений общественной жизни, который возникает при сознательном взаимодействии людей друг с другом и является продуктом такого взаимодействия. Поэтому отделить от других и представить в чистом виде один какой-то социальный феномен достаточно сложно (уровень развития науки зависит от образования, а уровень образования – от уровня развития экономики, от моды на образование, других факторов и в конечном счете – от уровня развития науки и т. д.). С другой стороны, невозможно анализировать целое, не деля его на составные части. Поэтому для того, чтобы понять место и роль физической культуры и спорта в жизни современного общества, а следовательно, в жизни каждого из нас, остановимся кратко на основных понятиях (физическая культура, спорт, служебно-прикладной спорт), образующих данный социальный феномен.

Культура (лат. cultura, от глагола – возделывание, позднее – воспитание, образование, развитие, почитание) – понятие, имеющее огромное количество значений в различных областях человеческой жизнедеятельности. В основном под культурой понимают человеческую деятельность в ее самых разных проявлениях, включая все формы и способы человеческого самовыражения и самопознания, накопление человеком и обществом (социумом) в целом навыков и умений.

Как уже видно из самого происхождения понятия «культура» (воспитание, развитие), физическая культура является неотъемлемой

частью общечеловеческой культуры, в которой сам человек является одновременно и объектом – его здоровье, физические, психические и интеллектуальные возможности – и субъектом, который формирует собственную мотивацию для того, чтобы целенаправленно воздействовать на все эти составляющие. Физическая культура – это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной и специально организованной двигательной активности.

Понимание физической культуры и ее отражение как социального феномена взаимодействия людей закреплено в российском законодательстве: физическая культура – 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 (Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»).

Спорт традиционно понимается как часть физической культуры. В общем виде спорт можно определить как организованную по определенным правилам деятельность людей, которая состоит в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также в подготовке к этой деятельности и межличностных отношениях, возникающих в ее процессе. В настоящее время спорт превратился в многогранное общественное явление. Сегодня и в научной среде, и в среде практиков-профессионалов спорта ведутся активные дискуссии о месте спорта в социально-экономической, политической и культурной жизни человечества, а также о взаимосвязи и взаимовлиянии физической культуры и спорта. Все больше ученых склоняются к тому, что социальные функции, ценности и социальный статус спорта имеют собственную интерпретацию, не сводимую к значению физической культуры. Достаточно, например, посмотреть, какую важную роль играют в современной культуре, экономике и политике результаты крупных международных спортивных соревнований и спортсмены, добившиеся высших достижений.

Понятие «спорт» можно условно разделить на несколько составляющих, выделив «спорт в узком понимании» как собственно соревнование для достижения лучших результатов и «спорт в широком по-

нимании» как всю совокупность социальных институтов и взаимодействий, которые вовлечены в процессы обеспечения самой возможности заниматься спортом и самого его существования как социального феномена (производство инвентаря, оборудования и сооружений, профильные наука, образование, медицина и пр. – вплоть до философии спорта).

Основу спорта и физической культуры составляет деятельность, направленная на преобразование физического потенциала человека. Тем не менее, эта деятельность имеет разную целевую направленность, а, как известно, целеполагание определяет результат деятельности. Цели спортивной и физкультурной деятельности не совпадают, следовательно, разворачиваются разные по содержанию социальные процессы, которые определяют результат этой деятельности.

Цель физической культуры – всемерное и всестороннее развитие физических и духовных способностей человека в аспекте формирования физической культуры личности – самореализации человека в развитии своих духовных и физических способностей посредством физкультурной деятельности, освоения им других ценностей физической культуры. При этом основное средство физической культуры – физкультурная деятельность, в которой физические упражнения составляют ее главный элемент.

Цель спортивной деятельности в большей степени связывают с достижением спортивного мастерства и высокого спортивного результата на основе организации тренировочного процесса. Сам тренировочный процесс организуется в соответствии с целевыми предпосылками, которые конкретно выражаются в задаваемой величине как роста спортивного результата, так и спортивных притязаний человека. Этот показатель определяет содержание, формы, организацию спортивной деятельности. При этом рост спортивного мастерства и результативность спортивной деятельности обеспечиваются и одновременно ограничиваются физическими возможностями организма спортсмена. Исходя из этого, становится понятным, что спортивная деятельность представляет собой сложное социально-биологическое явление, которое не может сводиться только к физкультурной деятельности.

В контексте нашей лекции Федеральный закон № 329-ФЗ содержит определение следующих двух ключевых понятий:

– *спорт* – сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним;

– *спорт высших достижений* – часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных всероссийских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях.

Достижение высоких спортивных результатов невозможно без налаженной сложной комплексной системы подготовки спортсмена. Эта система включает в себя многоуровневые взаимодействия как целых социальных институтов, так и сложную систему межличностных контактов и отношений, в том числе тех, которые складываются между тренерами, спортсменами, судьями, организаторами, зрителями и т. п.

«Расхождение» физической культуры и спорта в последнее время все больше волнует ученых и практиков во всем мире. Так, если представители спорта высших достижений в последнее время демонстрируют заметный прогресс в самых разных видах спорта, то в физическом воспитании наблюдается явный застой. При этом в большинстве развитых стран мира специалисты озабочены проблемами состояния здоровья подрастающего поколения, наличием у населения избыточного веса, а также нейтрализацией других последствий низкой физической активности людей. Отчасти благодаря огромному прогрессу профессионального спорта, который превратился в зрелище, сходное с шоу-бизнесом, спорт перестал формировать личную мотивацию каждого человека развивать и поддерживать свои физические возможности, воспринимать культуру своего тела как неотъемлемую составляющую современной культуры человека и личности. Такой разрыв между прогрессом в области спорта и застоем в сфере физического воспитания основной массы населения можно объяснить в том числе и недостаточным совершенствованием знаний, средств, методов и адекватных современных форм проведения занятий, обеспечивающих физическую активность.

В настоящее время для специалистов стало совершенно очевидно, что назрел процесс интеграции физической и спортивной культур на новом качественном уровне. Ведущие спортивные специалисты называют этот процесс «спортизацией», предлагая, в частности, найти способы «переноса» методик, наработанных в области спорта,

в практику физического воспитания. Прежде всего, это касается таких важных составляющих, как:

- приоритет тренировки (в качестве основного способа физического развития);
- мотивация и ценностное отношение к тренировке (спортсменов не нужно заставлять тренироваться);
- внимание ко всем составляющим здорового образа жизни (питание, сон, гигиена и пр.).

В связи с этим в настоящее время профессионально-прикладной спорт представляется одной из адекватных и целеориентированных форм организации физической активности наиболее продуктивной части общества. В этом случае мотивацией для занятий физической культурой и вовлечения в спортивную деятельность служат профессиональная ориентация, принадлежность к профессиональному сообществу и тем ценностям, которое оно формирует и которым необходимо соответствовать.

Федеральный закон № 329-ФЗ определяет военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта как виды спорта, основой которых являются специальные действия (в том числе приемы), связанные с выполнением военнослужащими и сотрудниками некоторых федеральных органов исполнительной власти (далее – лица, проходящие специальную службу) своих служебных обязанностей, и которые развиваются в рамках деятельности одного или нескольких федеральных органов исполнительной власти. «Всероссийский реестр видов спорта» содержит целый раздел, посвященный военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта.

Очевидно, что для того, чтобы соответствовать назначению полиции, закрепленному в Федеральном законе «О полиции», каждый, кто хочет работать в этой сфере, должен выстроить для себя личную мотивацию и личную программу приобщения к физической культуре и спорту. Служебно-прикладной спорт, в том числе и его отдельные составляющие, могут стать наиболее адекватной формой для такого приобщения и основой долгосрочного профессионального развития.

2. Современное состояние физической культуры и спорта

Физкультура и спорт находятся в зоне пристального внимания государства – как одна из важнейших социально-культурных и экономических сфер жизни страны. В то же время, по данным исследования НИИ питания РАМН, проведенного в 2012 г., свыше 25 % росси-

яны страдают ожирением, а доля россиян с избыточным весом достигла 55 %. Данное положение однозначно указывает на недостаточную физическую активность всех слоев населения и взрослых, и детей.

Ключевым документом, определяющим состояние и направления развития физической культуры и спорта, является «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», утвержденная распоряжением Правительством Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р (далее – Стратегия). В Стратегии указано, что перед сферой физической культуры и спорта стоят глобальные вызовы и задачи, решение которых требует современных подходов. В этом же документе отмечается, что 85 % граждан, в том числе 65 % детей, подростков и молодежи, не занимается систематически физической культурой и спортом.

Стратегия содержит комплекс мер по изменению ситуации, которые последовательно реализуются и дают свои результаты. По каждому направлению Стратегии устанавливаются целевые показатели, которые должны быть достигнуты в результате реализации всех мер и мероприятий.

Существенную роль Стратегия отводит пропаганде физической культуры и спорта как важнейших составляющих здорового образа жизни. В этой сфере замечен существенный прогресс. Проведение в России крупных спортивных мероприятий, трансляции по ведущим телеканалам шоу спортивной направленности с участием звезд как спорта, так и других областей культуры, освещение в средствах массовой информации регулярных публичных спортивно-массовых мероприятий (в области фитнеса, легкой атлетики, популярных среди молодежи видов спорта и пр.) способствуют популяризации физической культуры и спорта, вовлечению к занятиям ими широких народных масс.

Также важным направлением развития является модернизация системы физического воспитания не только детей и молодежи, но и взрослого населения. Ведущим механизмом такой модернизации является развитие служебно-прикладных видов спорта, в том числе за счет проведения ежегодных смотров спортивно-массовой работы, ведомственных и межведомственных физкультурных и спортивных мероприятий и др. В качестве самостоятельной меры обозначено развитие служебно-прикладных видов спорта органами безопасности и правопорядка совместно с общественно-государственными организациями (Раздел VII Стратегии).

Важная часть Стратегии посвящена совершенствованию подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва для повышения конкурентоспособности российского спорта на международной арене, а также вопросам социальной защищенности спортсменов и тренеров.

Стратегия охватывает и все другие сферы физкультурно-спортивной деятельности:

- научно-кадровый потенциал;
- медицинское обеспечение и антидопинговые мероприятия;
- формирование материально-технической базы.

Раздел XI Стратегии посвящен вопросам создания системы обеспечения безопасности на объектах спорта и организации работы с болельщиками и их объединениями. В числе комплекса мер предусмотрено:

- осуществление подготовки кадров и повышения квалификации работников, обеспечивающих правопорядок и общественную безопасность, включая эксплуатационную надежность физкультурно-спортивных сооружений;
- совершенствование системы государственного контроля обеспечения правопорядка и общественной безопасности массовых физкультурных и спортивных мероприятий на объектах спорта;
- внедрение системы стандартизации и сертификации безопасности и качества объектов спорта и оказываемых на них физкультурно-спортивных услуг, приведение ее в соответствие с международными требованиями и другие.

Безопасность сегодня является одним из базовых условий существования и успешного развития спорта и физической культуры. Это относится в полной мере ко всем формам и способам физической активности: от проведения крупных международных спортивных мероприятий (Олимпиады, Чемпионаты мира и т. д.) до пресечения использования террористическими и националистически настроенными группировками достижений физической культуры в противоправных целях.

Важность комплексного подхода к обеспечению безопасности в сфере физической культуры и спорта подтверждает и тот факт, что в составе Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта создана Рабочая группа по безопасности под руководством С. М. Смирнова – первого заместителя дирек-

тора ФСБ России, в состав которой входит А. В. Горовой – первый заместитель Министра внутренних дел Российской Федерации.

Таким образом, физическая культура и спорт находятся в настоящее время в Российской Федерации в процессе модернизации и развития в соответствии со Стратегией, рассчитанной на период до 2020 г. Государство уделяет значительное внимание и ресурсы развитию физкультуры и спорта, поскольку «...конечной целью всех этих преобразований является вклад физической культуры и спорта в развитие человеческого потенциала России, в сохранение и укрепление здоровья граждан, воспитание подрастающего поколения».

3. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте

Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте устанавливают общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте включает в себя положения Конституции (Основного закона) Российской Федерации и издаваемые в соответствии с ними правовые акты Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Ключевым правовым актом является Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Закон вступил в силу 30 марта 2008 г. Его положения с тех пор постоянно развиваются и уточняются.

Настоящий Федеральный закон устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

Закон определяет всю совокупность понятийного аппарата, используемого в сфере физкультуры и спорта, давая свыше 30 определений: от понятий физической культуры и спорта, которые рассматривались выше, до таких понятий, как тренер, спортсмен, спортивное соревнование и многие другие. Определено в законе и понятие профессионального спорта, а также спортсмена высокого класса.

Законодательство о физической культуре и спорте основывается на следующих принципах:

1) обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;

2) единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации;

3) сочетание государственного регулирования отношений в области физической культуры и спорта с саморегулированием таких отношений субъектами физической культуры и спорта;

4) установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта;

5) запрет на дискриминацию и насилие в области физической культуры и спорта, на противоправное влияние на результаты официальных спортивных соревнований;

6) обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

7) соблюдение международных договоров Российской Федерации в области физической культуры и спорта;

8) содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и других групп населения, нуждающихся в повышенной социальной защите;

9) взаимодействие федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления со спортивными федерациями;

10) непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;

11) содействие развитию всех видов и составных частей спорта, в том числе детско-юношеского спорта, школьного спорта и студенческого спорта, с учетом уникальности спорта, его социальной и образовательной функций, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов.

Важно обратить внимание на ст. 20 «Организация и проведение физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий», в которой определяются основные требования к обеспечению безопасности, включая нормы поведения зрителей, ответственность организаторов, а также собственников и пользователей спортивных сооружений за

обеспечение безопасности при проведении официальных спортивных соревнований.

В соответствии с ч. 1.7 ст. 20 «Организаторы официальных спортивных соревнований в целях обеспечения общественного порядка и общественной безопасности и соблюдения административных запретов на посещение мест проведения таких соревнований в дни их проведения в срок до тридцати календарных дней до дня начала проведения таких соревнований уведомляют соответствующий территориальный орган федерального органа исполнительной власти в сфере внутренних дел о месте, дате и сроке проведения таких соревнований и незамедлительно сообщают об изменении указанной информации».

Частью 1.8 установлено, что при проведении официальных спортивных соревнований на соответствующих участках автомобильных дорог осуществляются временные ограничение или прекращение движения транспортных средств по таким участкам дорог в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Часть 12 регламентирует проведение соревнований по прикладным видам спорта, устанавливая, что «Организация спортивного соревнования по военно-прикладному либо служебно-прикладному виду или видам спорта, имеющего статус и наименование Чемпионата, Кубка или первенства Российской Федерации, субъекта Российской Федерации, муниципального образования, допускается только при условии включения в состав организаторов данного спортивного соревнования федерального органа исполнительной власти, осуществляющего руководство развитием этого военно-прикладного или служебно-прикладного вида или видов спорта».

Статья 20.1 посвящена обеспечению добросовестной конкуренции в связи с организацией и проведением физкультурных мероприятий или спортивных мероприятий и устанавливает наступление законной ответственности за различные нарушения в этой сфере, в том числе в случаях:

- осуществления в коммерческих целях мероприятий, создающих ложное представление об их отношении к физкультурным мероприятиям или спортивным мероприятиям, в том числе в качестве спонсора, а также финансирование таких мероприятий без официального разрешения организатора физкультурных мероприятий или спортивных мероприятий;

- использования входных билетов на физкультурные мероприятия или спортивные мероприятия в целях размещения и распространения

рекламы, в том числе для проведения стимулирующих лотерей, конкурсов, игр и подобных мероприятий, рекламных акций, а также включения приобретения входных билетов на физкультурные мероприятия или спортивные мероприятия и иных документов, предоставляющих право посещения указанных мероприятий, в туристский продукт без официального разрешения в письменной форме организаторов физкультурных мероприятий или спортивных мероприятий.

С точки зрения участия правоохранительных органов в обеспечении развития физической культуры и спорта, важной является также ст. 26.2 «Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и борьба с ним».

Противоправным влиянием на результат официального спортивного соревнования признается совершение в целях достижения заранее определенного результата или исхода этого соревнования хотя бы одного из следующих деяний:

- подкуп спортсменов, спортивных судей, тренеров, руководителей спортивных команд, других участников или организаторов официального спортивного соревнования (в том числе их работников), принуждение или склонение указанных лиц к оказанию такого влияния или совершение этих действий по предварительному сговору с указанными лицами;

- получение спортсменами, спортивными судьями, тренерами, руководителями спортивных команд, другими участниками или организаторами официального спортивного соревнования (в том числе их работниками) денег, ценных бумаг, иного имущества, пользование указанными лицами услугами имущественного характера, извлечение ими других выгод и преимуществ или их предварительный сговор.

Меры по предотвращению противоправного влияния на результаты спортивных соревнований включают в себя обязательное взаимодействие федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления, общероссийских спортивных федераций, региональных спортивных федераций, местных спортивных федераций и правоохранительных органов в целях предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и борьбы с ним.

Статья 29 «Развитие военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта. Подготовка граждан к защите Отечества» определяет, что физическая подготовка в федеральных органах исполнительной

власти, в которых предусмотрены военная служба и иные специальные виды службы, военнослужащих и лиц, проходящих специальную службу, осуществляется в целях успешного выполнения ими своих служебных обязанностей. Устанавливается порядок организации занятий данными видами спорта, проведения соревнований, формирования команд для участия в них. Важно обратить внимание, что в отличие от других видов спорта, порядок регистрации которых также установлен данным законом, перечень военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и органы, осуществляющие руководство развитием этих видов спорта, определяются только Правительством Российской Федерации.

Таким образом, Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы развития таких социальных феноменов, как физическая культура и спорт. Закон охватывает все аспекты и составляющие данных социальных явлений и определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

4. Ценности физической культуры

Физическая культура прямо и опосредованно охватывает такие свойства и ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным. Достижение личностью такой гармонии обеспечивает ей социальную устойчивость, продуктивную включенность в жизнь и труд, создает ей психический комфорт.

Остановимся и рассмотрим более подробно ценностные ориентации и отношение курсантов (студентов) к физической культуре. *Под ценностями* понимаются предметы, явления и их свойства, необходимые обществу и личности в качестве средств удовлетворения потребностей. Они формируются в процессе усвоения личностью социального опыта и отражаются в ее целях, убеждениях, идеалах, интересах. В них отражены представления курсантов (студентов) о желаемом. В формировании определенных ценностей, способных удовлетворить потребности обучающихся, проявляется единство физического, психического и социального развития личности.

В сфере физической культуры ценности по качественному критерию могут быть представлены как:

- материальные (условия занятий, качество спортивной экипировки, льготы со стороны общества);
- физические (здоровье, телосложение, двигательные умения и навыки, физические качества, физическая подготовленность);
- социально-психологические (отдых, развлечение, удовольствие, трудолюбие, навыки поведения в коллективе, чувства долга, чести, совести, благородства, средства воспитания и социализации, рекорды, победы, традиции);
- психические (эмоциональные переживания, черты характера, свойства и качества личности, творческие задатки);
- культурные (познание, самоутверждение, самоуважение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, общение, авторитет).

Ценностные ориентации курсантов (студентов) рассматриваются как способы, с помощью которых дифференцируют объекты физической культуры по их значимости. В структуре физкультурно-спортивной деятельности ценностные ориентации тесно связаны с эмоциональными, познавательными и волевыми ее сторонами, образующими содержательную направленность личности. Характер же направленности самой деятельности чаще зависит от того, какой личностный смысл имеет система тех или иных ценностей, определяющая действенность отношений индивида к тем объектам, ради которых эта деятельность осуществляется. Одни объекты могут вызывать эмоциональную (чувственную), другие – познавательную, третьи – поведенческую активность.

Ценностные ориентации представлены с точки зрения различных компонентов регуляции деятельности. Эмоциональный компонент базируется на привлекательности, а рациональный на полезности, они дополняют друг друга и деятельность регулируют вместе, хотя между ними существует определенное несоответствие. Ценности, связанные с физическим Я (физические качества, здоровье, телосложение), с функциональным содержанием деятельности (высокая подвижность, физические нагрузки, эмоциональные переживания), с актуализацией (успех, самовыражение, самоутверждение), с волевыми (дисциплинированность, настойчивость и др.) и моральными (чувством долга, патриотизм и др.) качествами, составляют главный ранг. Поэтому в физкультурно-спортивной деятельности этим ценностям

необходимо уделять особое внимание, чтобы не ослабевала ориентация на эту деятельность.

Физическая культура личности выступает как интегральное качество человека, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее значимы.

Мотивационно-ценностный компонент отражает активное, положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

Кругозор личности в сфере физической культуры определяют знания. Их можно разделить на теоретические, методические и практические. Теоретические знания охватывают историю развития физической культуры, закономерности работы организма человека в двигательной деятельности и выполнения двигательных действий, физического самовоспитания и самосовершенствования. Эти знания необходимы для объяснения и связаны с вопросом «Почему?» Методические знания обеспечивают возможность получить ответ на вопрос: «Как использовать теоретические знания на практике, как самообучаться, саморазвиваться, самосовершенствоваться в сфере физической культуры?» Практические знания характеризуют ответ на вопрос: «Как эффективно выполнять то или иное физическое упражнение, двигательное действие?».

Знания необходимы личности для самопознания в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Прежде всего, это относится к самосознанию, т. е. осознанию себя как личности, осознанию своих интересов, стремлений, переживаний. Переживание различных эмоций, сопровождающих самопознание, формирует отношение к себе и образует самооценку личности. Она имеет две стороны – содержательную (знания) и эмоциональную (отношение).

Знания о себе соотносятся со знаниями о других и с идеалом. В результате индивид выносит суждение, что у него лучше, а что ху-

же, чем у других, и как соответствовать идеалу. Таким образом, самооценка – это результат сравнительного познания себя, а не просто констатация наличных возможностей. В связи с самооценкой возникают такие личностные качества, как самоуважение, тщеславие, честолюбие.

Самооценка имеет ряд функций:

- сравнительного познания себя (чего я стою);
- прогностическую (что я могу);
- регулятивную (что я должен делать, чтобы не потерять самоуважение, иметь душевный комфорт).

Курсант (студент) ставит перед собой цели определенной трудности, т. е. имеет определенный уровень притязаний, который должен быть адекватным его реальным возможностям. Если уровень притязаний занижен, то это может сковывать инициативу и активность личности в физическом совершенствовании; завышенный уровень может привести к разочарованию в занятиях, потере веры в свои силы.

Убеждения определяют направленность оценок и взглядов личности в сфере физической культуры, пробуждают ее активность, становятся принципами ее поведения. Они отражают мировоззрение курсанта и придают его поступкам особую значимость и направленность.

Потребности в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр:

- потребность в движениях и физических нагрузках;
- в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей;
- в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке;
- в самоутверждении, укреплении позиций своего Я;
- в познании;
- в эстетическом наслаждении;
- в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др.

Потребности тесно связаны с эмоциями – переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями (радость, счастье), неудовлетворение – отрицательными (отчаяние, разочарование, печаль). Человек обычно выбирает тот вид

деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции.

Возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности. Можно выделить следующие мотивы:

- физического совершенствования (связан со стремлением ускорить темпы собственного развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения);

- дружеской солидарности (продиктован желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними);

- долженствования (связан с необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы);

- соперничества (характеризует стремление выделиться, самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж, быть первым, достичь как можно большего);

- подражания (связан со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий);

- спортивный (определяет стремление добиться каких-либо значительных результатов);

- процессуальный (внимание сосредоточено не на результате деятельности, а на самом процессе занятий);

- игровой (выступает средством развлечения, нервной разрядки, отдыха);

- комфортности (определяет желание заниматься физическими упражнениями в благоприятных условиях).

В побуждении курсантов (студентов) к занятиям физической культурой и спортом важны и интересы. Они отражают избирательное отношение человека к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью. Когда уровень осознания интереса невысок, преобладает эмоциональная привлекательность. Чем выше этот уровень, тем большую роль играет объективная значимость. В интересе отражаются потребности человека и средства их удовлетворения. Если потребность вызывает желание обладать предметом, то интерес – познакомиться с ним.

В структуре интереса различают эмоциональный, познавательный и поведенческий компоненты. Первый связан с тем, что человек по отношению к объекту или деятельности всегда испытывает какие-

либо чувства. Его показателями могут быть: удовольствие, удовлетворенность, величина потребности, оценка личной значимости, удовлетворенность физическим Я и др. Второй компонент связан с осознанием свойств объекта, пониманием его пригодности для удовлетворения потребностей, а также с поиском и подбором средств, необходимых для удовлетворения возникшей потребности. Его показателями могут быть: убежденность в необходимости занятий физической культурой и спортом, осознание индивидуальной необходимости занятий; определенный уровень знаний; стремление к познанию и др. В поведенческом компоненте отражаются мотивы и цели деятельности, а также рациональные способы удовлетворения потребности. В зависимости от активности поведенческого компонента и интересы могут быть реализованными и нереализованными. Свободный выбор физкультурно-спортивных занятий свидетельствует о наличии у человека осознанного, активного интереса.

Если же человек не имеет определенных целей в физкультурно-спортивной деятельности, то он не проявляет интереса к ней. Ценностные ориентации выражают совокупность отношений личности к физической культуре в жизни и профессиональной деятельности.

Отношения задают предметную ориентацию, определяют социальную и личностную значимость физической культуры в жизни. Выделяют активно-положительное, пассивно-положительное, индифферентное, пассивно-отрицательное и активно-отрицательное отношения.

Эмоции – важнейший компонент ценностных ориентаций, наиболее глубоко характеризующий их содержание и сущность. С помощью эмоций выражаются: удовольствие, удовлетворение, величина потребности, оценка личной значимости, удовлетворенность физическим Я.

Отдельно требуется подчеркнуть, что физкультурно-спортивная деятельность эффективно развивает волевые качества (дисциплинированность, упорство, сдержанность, решительность и др.).

Волевые усилия регулируют поведение и деятельность личности в соответствии с поставленными целями, принятыми решениями. Волевая активность определяется силой мотива: если я очень хочу достичь цели, то буду проявлять и более интенсивное, и более длительное волевое усилие. Волевое усилие направляется разумом, моральным чувством, нравственными убеждениями.

Таким образом, в процессе занятий физической культурой и спортом осуществляется воздействие не только на биологическую основу личности, но и на ее биосоциальную целостность. Поэтому невозможно судить о физической культуре личности, опираясь лишь на развитие ее физических возможностей, без учета ее мыслей, чувств, ценностных ориентации, направленности и степени развитости интересов, потребностей, убеждений.

5. Контрольные вопросы к лекции 2

1. Раскройте термин «социальный феномен общества».
2. Определите понятие «культура».
3. Определите понятие «физическая культура».
4. Определите понятие «спорт».
5. Определите целевую направленность физической культуры и спорта.
6. Определите содержание понятий «спорт», «спорт высших достижений», «военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта» (согласно Федеральному закону № 329-ФЗ).
7. Назовите документ, определяющий состояние развития физической культуры и спорта в стране и его основные направления.
8. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
9. Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.
10. Охарактеризуйте основные положения ст.ст. 20, 26.2 и 29 № 329-ФЗ.
11. Ценностные ориентации и отношение курсантов (студентов) к физической культуре.
12. Перечислите ценности (по качественному критерию) в сфере физической культуры.
13. Физическая культура личности как интегральное качество человека.
14. Характеристика мотивационно-ценностного компонента личности к физической культуре.
15. Определите понятия «самопознание», «самооценка», «потребности» в физической культуре.
16. Определите понятия «эмоции» и «волевые усилия».
17. Определите понятия «мотивы», «интересы», «отношения».

6. Библиографический список

1. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ (в последней редакции) «О полиции».
2. Нормативные правовые акты МВД России, регламентирующие организацию физической подготовки в органах внутренних дел.
3. Приказ МВД России от 3 июля 2012 г. № 663 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».
4. Приказ МВД России от 18 мая 2012 г. № 521 «О квалификационных требованиях к должностям рядового состава, младшего, среднего и старшего начальствующего состава органов внутренних дел Российской Федерации».
5. Приказ МВД России от 10 января 2012 г. № 1 «Об утверждении Инструкции о порядке присвоения квалификационных званий сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации».
6. Бальсевич В. К. Концепция основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 21–25.
7. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека : монография. – М. : Теория и практика физической культуры. – М., 2000.
8. Боривалов В. К. Физическое воспитание студентов вузов : учебно-методическое пособие. – Воронеж, 2008.
9. Жолдак В. И. Физическая культура студентов вузов : учебное пособие. – Воронеж, 2011.
10. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие. – М. : Академия, 2001.
11. Лубышева Л. И. Физическая и спортивная культура: содержание взаимосвязи и диссоциации // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 36–42.
12. Николаев Ю. М. К проблеме развития теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 8. – С. 2–10.
13. Петров М. Я. Физическое воспитание студентов и учащихся : учебное пособие. – Минск, 2009.
14. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов : методическое пособие. – М., 2009.
15. Толовин В. А. Физическое воспитание : учебное пособие. – М., 2006.

Л е к ц и я 3. НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

План

1. Организм человека как единая биологическая система.
2. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта.
3. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина.
4. Основы овладения двигательным навыком.
5. Основы развития физических качеств.
6. Контрольные вопросы к лекции 3.
7. Библиографический список.

1. Организм человека как единая биологическая система

Человеческий организм – сложная биологическая система, состоящая из отдельных органов, выполняющих свойственные им функции. При этом принято выделять системы органов, т. е. группы органов, выполняющих совместно общие функции. Функционально все органы и системы организма человека находятся в тесной взаимосвязи. Активизация деятельности одного органа обязательно влечет за собой активизацию деятельности других органов.

Функциональной единицей организма является клетка – элементарная живая система, обеспечивающая структурное и функциональное единство тканей, размножение, рост и передачу наследственных свойств организма.

Система клеток и неклеточных структур, объединенных общей физиологической функцией, строением и происхождением, которая составляет морфологическую основу обеспечения жизнедеятельности организма, называется тканью.

Учитывая механизм обмена и связи клеток с окружающей средой, хранения и передачи генетической информации, обеспечения энергией, различают основные типы тканей: эпителиальную, соединительную, мышечную и нервную.

Обмен веществ и энергии в организме человека характеризуется сложными биохимическими реакциями. Питательные вещества (белки, жиры и углеводы), поступающие во внутреннюю среду организма с пищей, расщепляются в пищеварительном тракте. Продукты расщепления переносятся кровью к клеткам и усваиваются ими. Кисло-

ки, жиры и углеводы), поступающие во внутреннюю среду организма с пищей, расщепляются в пищеварительном тракте. Продукты расщепления переносятся кровью к клеткам и усваиваются ими. Кислород, проникающий из воздуха через легкие в кровь, принимает участие в процессе окисления, происходящем в клетках.

Вещества, образующиеся в результате биохимических реакций обмена веществ (двуокись углерода, вода, мочевины и др.), выводятся из организма через легкие, кожу, почки и мочевые органы.

Обмен веществ является источником энергии для всех жизненных процессов и функций организма. При расщеплении сложных органических веществ содержащаяся в них потенциальная химическая энергия превращается в другие виды энергии (биоэлектрическую, механическую, тепловую и др.).

Интенсивность протекания процесса обмена веществ в организме человека очень велика. Каждую секунду разрушается огромное количество молекул различных веществ и одновременно образуются новые вещества, необходимые организму. За три месяца половина всех тканей тела человека обновляется.

Многие функциональные системы в значительной степени обеспечивают двигательную деятельность человека. К ним относятся: кровеносная система, система органов дыхания, опорно-двигательная и пищеварительная системы, а также органы выделения, железы внутренней секреции, сенсорные системы, нервная система и др.

Движение – важнейшее свойство организма человека. Благодаря наличию скелетных мышц человек может передвигаться, выполнять движения отдельными частями тела. Постоянные движения происходят и во внутренних органах, также имеющих мышечную ткань в виде особых «гладких» мышц (перистальтика кишечника, поддержание тонуса артериальных кровеносных сосудов и т. д.). Сложное строение имеет сердечная мышца, которая непрерывно на протяжении всей жизни человека работает в качестве насоса, обеспечивая передвижение крови по кровеносным сосудам.

Двигательная деятельность человека, осуществляемая на основе выполнения физических упражнений, оказывает существенное влияние на формирование скелета (исправляются искривления позвоночника, улучшается осанка). Выполнение физических упражнений приводит к повышению обменных процессов, в частности к увеличению кальция, содержание которого определяет прочность костей. Скелет, выполняя опорную и защитную (череп, грудная клетка, кости таза

и др.) функции, чрезвычайно прочен. Отдельные кости выдерживают нагрузку до 2 т. Непрерывное (кости черепа и др.) и суставное соединения костей дают возможность составлять отдельные блоки, кинематические системы с большой степенью свободы, дающие возможность звеньям таких систем перемещаться по сложным траекториям.

Требуется подчеркнуть, что систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма при длительной напряженной умственной или физической работе, а также в целом благоприятно воздействует на здоровье. Каждый орган, система органов и организм в целом под влиянием направленной физической тренировки заметно повышают показатели работоспособности, физического резерва.

В то же время при отсутствии достаточной дозы ежедневных мышечных движений в условиях напряженной профессиональной или учебной деятельности человека происходят нежелательные и существенные изменения функционального состояния мозга и сенсорных систем. Наряду с изменениями в деятельности высших отделов головного мозга снижается уровень функционирования и подкорковых образований, отвечающих за работу, например органов чувств или ведающих жизненно важными функциями (дыханием, кровообращением, пищеварением). Вследствие этого наблюдается: снижение общих защитных сил организма; увеличение риска возникновения различных заболеваний; неустойчивость настроения; ослабление самообладания; нетерпеливость; нарушение сна; утрата способности к длительному труду или физическому напряжению. Необходимо отметить, что данные симптомы могут проявляться в различной степени.

2. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта

Для того чтобы выделить научные основы физического воспитания и спорта, прежде всего необходимо определить основные понятия, используемые в очень важной и значимой сфере социальной деятельности, представляющей собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности. Данную сферу культуры общества принято называть физической культурой.

Физическая культура (в широком смысле) составляет важную часть культуры общества – всю совокупность его достижений и накопленных знаний для создания и рационального использования специальных средств, методов и условий направленного физического воспитания человека.

Под физическим воспитанием понимают вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и воспитании (управлении развитием) физических качеств человека – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. В широком смысле физическое воспитание представляет собой педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, культурного человека. При правильных содержании и организации физического воспитания в результате этого процесса человек овладевает совокупностью ценностей в сфере физической культуры, которыми располагает общество.

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

Социальная значимость спорта заключается более всего в том, что он представляет собой совокупность наиболее действенных средств и методов физического воспитания, одну из основных форм (на базе спортивной тренировки) подготовки человека к трудовой и другим общественно необходимым видам деятельности, а наряду с этим – и одно из важных средств этического (нравственных правил поведения) и эстетического (понимание прекрасного) воспитания, удовлетворения духовных запросов общества, упрочения и расширения интернациональных связей, способствующих взаимопониманию, сотрудничеству и дружбе между народами.

Спортивная тренировка – составная часть подготовки спортсмена, представляющая собой специализированный педагогический процесс, построенный на основе системы упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов.

Спорт подразделяется на любительский (массовое спортивное движение, органическая часть системы физического воспитания, основной контингент занимающихся – учащаяся молодежь) и профес-

сиональный (предпринимательская деятельность, направленная на удовлетворение интересов зрителей, профессиональных спортсменов, спортивных и других организаций).

Спортсмен – человек, занимающийся каким-либо спортом, т. е. осуществляющий спортивную деятельность, характерной формой которой является система состязаний, исторически сложившаяся преимущественно в области физической культуры общества как особая сфера выявления, развития и унифицированного сравнения человеческих возможностей (сил, способностей, умения рационально пользоваться ими).

Физкультурник – человек, занимающийся физической культурой, т. е. усваивающий накопленные обществом (предыдущими поколениями) знания (в сфере физической культуры), использующий средства и методы физического воспитания для своего физического и психического развития, при этом не принимающий участие в какой-либо системе соревнований.

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

В целом выделяется четыре основных направления физического воспитания:

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

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

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

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

3. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина

Научными основами физического воспитания являются знания: во-первых, биологических и естественно-научных дисциплин (морфологии, физиологии, биохимии, медицины, гигиены, биомеханики и др.); во-вторых, научных дисциплин гуманитарного характера (педагогике, психологии, социологии, истории и организации физической культуры, теории спорта и спортивной тренировки и др.). Первые раскрывают закономерности функционирования и развития организма в процессе физического воспитания и устанавливают естественно-научные, медицинские и гигиенические предпосылки его рационального осуществления, а вторые отражают педагогические и психологические основы его осуществления, социальные закономерности развития физического воспитания, его историю, организацию, содержание и построение системы физического воспитания в обществе. Данные знания позволили создать теорию физического воспитания.

Теория физического воспитания как научная дисциплина есть наука об общих закономерностях, определяющих содержание и формы построения физического воспитания как педагогически организованного процесса, органически включенного в общую систему воспитания человека.

В теории физического воспитания, как правило, выделяются следующие крупные разделы.

1. Общие основы теории и методики физического воспитания – раздел, включающий в себя наиболее обобщенные теоретико-методические положения, которые распространяются на всю многообразную практику физического воспитания, оставаясь справедливыми для всех основных направлений и возрастных звеньев системы физического воспитания.

2. Теория и методика основных направлений системы физического воспитания – раздел, имеющий ряд подразделов, определяющих особенности физического воспитания в пределах его типичных направлений – общеподготовительного и специализированных (спортивная тренировка, профессионально-прикладная и военно-прикладная физическая подготовка).

3. Теория и методика физического воспитания основных возрастных контингентов – раздел, содержащий подразделы в соответствии с особенностями физического воспитания на различных этапах воз-

растного развития человека (в детском, юношеском, зрелом и пожилом возрасте).

В качестве учебной дисциплины теория и методика физического воспитания является основным общетеоретически-профилирующим предметом профессионального образования специалистов по физической культуре и спорту (в средних и высших специальных учебных заведениях).

В физическом воспитании под методикой обучения понимается совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование. *Под методикой тренировки* понимается система методов, методических приемов, упражнений, направленных на достижение наибольшего эффекта в процессе спортивной деятельности.

Метод тренировки – способ работы тренера и спортсмена, с помощью которого решаются конкретные задачи повышения уровня спортивной подготовленности: воспитываются необходимые качества, осваиваются умения и навыки, происходит познание закономерностей спортивной подготовки.

Систему подготовки спортсмена условно можно представить как три тесно взаимосвязанные подсистемы со своими вполне определенными особенностями:

1) система соревнований включает ряд официальных и неофициальных состязаний, организованных как относительно самостоятельные формы спортивной деятельности. Они распределяются в определенном порядке – в зависимости от их масштаба, значимости, этапов подготовки спортсмена и других обстоятельств. Соревнования надо рассматривать как одну из важнейших форм подготовки спортсмена, однако это справедливо при условии органического сочетания соревнований с продуманной системой тренировки;

2) спортивная тренировка представляет собой в системе подготовки спортсмена основной способ осуществления собственно подготовки, или, иными словами, основную ее форму. Она организуется в рамках системного использования упражнений общеподготовительного и специально-подготовительного характера, которые обеспечивают планомерный рост тренированности. Спортивная тренировка охватывает в той или иной мере все разделы подготовки спортсмена, хотя и не исчерпывает их. Наиболее полно в ней представлена физи-

ческая подготовка, а также практические разделы спортивно-технической, тактической и волевой подготовки спортсмена;

3) система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, – это общий режим жизни, организованный в соответствии с требованиями спортивной деятельности, специализированное питание, специальные средства и методы восстановления после тренировочных нагрузок (массаж, сауна, гидропроцедуры и т. д.), а также внетренировочные формы воспитания и самовоспитания личности (гигиенические процедуры, зарядка и т. п.).

К основным средствам физического воспитания относятся:

- физические упражнения (основное и специфическое средство физического воспитания), которые носят характер сознательных двигательных действий и оказывают системное воздействие на человека, формируя и совершенствуя физические качества, двигательное образование (арсенал освоенных движений) и психические свойства личности (характер, т. е. обобщенные способы поведения, тип адаптации к среде, и способности, т. е. психофизиологические регуляционные возможности, проявляющиеся в конкретных видах деятельности);

- естественные природные факторы как вспомогательные средства, обеспечивающие условия для эффективного влияния физических упражнений на занимающихся, а также как самостоятельное средство оздоровления и закаливания;

- личные и общественные гигиенические процедуры, направленные на оптимальную жизнедеятельность организма и успешную организацию и проведение занятий.

Основными направлениями физического воспитания в области специальной физической подготовки и спорта являются:

- освоение двигательных действий;
- целенаправленное развитие физических качеств.

4. Основы овладения двигательным навыком

Освоение человеком двигательных действий может характеризоваться разным уровнем их овладения. При этом принято выделять следующие уровни владения действием.

Двигательное умение характеризует способность человека выполнять двигательное действие (решать двигательную задачу) с повышенной концентрацией внимания на составные операции (отдельные движения, составляющие действие) и нестабильными способами решения двигательной задачи. Формирование умения выполнять новое

двигательное действие осуществляется на основе необходимого минимума знаний о его технике, предварительного двигательного опыта и общей физической подготовленности благодаря попыткам сознательно построить некоторую систему движений. В процессе возникновения умения происходит постоянный поиск адекватного способа выполнения действия при ведущей роли сознания в управлении движениями. Это и определяет сущность двигательного умения.

Таким образом, характерными признаками двигательного умения являются:

1) управление движениями, составляющими целостное двигательное действие, происходит неавтоматизированно (сознание загружено контролем каждого движения, работа совершается неэкономно);

2) способ решения двигательной задачи нестабилен, т. к. идет поиск наилучшего;

3) длительность этапа зависит от способностей обучаемого и обучающего, сложности двигательного действия и других условий.

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

– данную степень владения действием невозможно миновать, т. к. она является основой овладения действием на более высоком уровне;

– формирование данных умений способствует развитию двигательного творчества;

– двигательные умения обладают большими образовательными возможностями.

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

Характерные признаки двигательного навыка:

1) отдельные движения, входящие в двигательное действие, выполняются без сосредоточения внимания на них (автоматизация движения);

2) автоматизация не снимает ведущей роли сознания при выполнении двигательного действия. Автоматизируются не содержание и не смысловая нагрузка движения, а процесс исполнения некоторых элементов их структуры (координационные отношения нервно-

мышечных процессов, взаимосвязи двигательных и вегетативных компонентов и др.);

3) сознание человека направлено в основном на узловые компоненты действия, на учет изменений в обстановке и творческое решение двигательной задачи;

4) обладает высокой устойчивостью;

5) системность (целостное выполнение без задержек и лишних движений) приводит к повышению точности, совершенствованию ритма, более экономному и быстрому выполнению действия;

6) перераспределяются функции анализаторов. Повышается роль двигательного и снижается роль зрительного анализаторов при выполнении действия. Повышается роль зрительного анализатора при контроле условий и результативности деятельности.

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

- делают работу менее утомительной;
- освобождают сознание для творческой деятельности;
- выражают прикладной характер физического воспитания, являясь основой повышения профессионального (в том числе и спортивного) мастерства.

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

Психолого-педагогический подход к формированию двигательных действий предлагает П. Я. Гальперин и его ученики. В рамках предлагаемого подхода была разработана теория поэтапного формирова-

ния умственных и двигательных действий. Согласно данной теории, в ориентировочной деятельности выделяется ряд психических процессов, а именно: представление о самом процессе действия и его результате (не только конечном, но и промежуточных); учет наличных условий действия и его фактического течения; сопоставление последнего с принятым образцом, выявление и устранение постоянно выступающих отклонений. При этом для обозначения взаимосвязи данных процессов вводится понятие ориентировочной основы действия (ООД), которым обозначается сложное явление, состоящее из предварительного представления о продукте действия и о нем самом вместе с системой ориентиров, позволяющих выполнить задание. При построении ООД в ней выделяются основные опорные точки (ООТ), которые и являются определенной системой ориентиров, позволяющих правильно выполнять задание.

Согласно концепции П. Я. Гальперина, любое действие можно рассматривать как систему управления, в которой есть управляющий орган – ООД, управляемый орган – исполнительная часть, следящая система – контрольно-корректировочная часть.

Другим важным достижением теории П. Я. Гальперина является выделение этапов в процессе формирования действий, которые были выделены автором в результате анализа процесса и условий перехода внешних, материализованных действий в виде ООД (образ действий в виде описания, схемы, кинограммы и т. д.) во внутренний, интеллектуальный план. Данные этапы определяются по признакам качественного изменения формы, степени развернутости и меры освоенности данного действия в процессе его интериоризации (свертки). Основное значение в этих изменениях играет процесс свертки, сокращения ориентировки. Поэтапно сворачивается состав внешних и внутренних ориентиров, которые используются в качестве ориентировочной основы умственного действия, выполняющегося от этапа к этапу все более идеально, обобщенно и автоматизированно.

При формировании умственного действия выделяются пять этапов (материализованный, материальный, перцептивный, речевой, умственный).

При формировании двигательных действий (спортивных, производственных, навыков письма и других) поэтапной отработке подвергается только ориентировочная часть, а исполнительная остается внешней, материальной.

Таким образом, в отличие от умственных действий, при формировании которых свертывается как ориентировочная часть, так и само действие, при формировании двигательных действий свертыванию подвергается только ориентировка, а не само действие.

Теория поэтапного формирования умственных и двигательных действий, выделив ООД и показав ее роль в формировании двигательного действия, помогла существенно скорректировать методику обучения: усилия преподавателя должны быть направлены не на «постановку движений», т. е. формирование исполнительной части посредством многократного повторения и последовательного устранения ошибок в технике выполнения, как это рекомендуют рефлексологи, а на руководство формированием ООД, которая определяет исполнение, при активном участии сознания обучающегося.

Для того чтобы выполнять (в той или иной степени эффективно) двигательные действия, человек должен обладать определенным уровнем развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

5. Основы развития физических качеств

Физические качества – врожденные и воспитуемые морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. Данные качества характеризуют двигательные способности человека: 1) кондиционные (силовые, скоростные, выносливость, гибкость); 2) координационные (способность поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие (способность выполнять движения без излишней мышечной напряженности (скованности), ловкость).

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

Для развития физических качеств характерна значительно меньшая по сравнению с формированием навыков осознаваемость тех компонентов, из которых складывается успех в достижении намеченной цели. Можно рассказать человеку, как надо выполнять то или иное движение (например, двойное сальто), но никакие объяснения

не помогут установить оптимальные отношения в деятельности сердечно-сосудистой системы, чтобы добиться большей выносливости.

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

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

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

Виды силовых способностей:

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

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

3) силовая выносливость.

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

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

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

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

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

- 1) упражнения с внешним сопротивлением (штанги, набивные мячи, вес партнера или соперника и др.);
- 2) упражнения, отягощенные весом собственного тела;
- 3) статические упражнения в изометрическом режиме (без изменения длины мышц);
- 4) упражнения с использованием сопротивления упругих предметов.

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

- 1) метод максимальных усилий (развитие максимальной силы, развитие максимальной силы с незначительным приростом массы, одновременное увеличение силы и массы);
- 2) метод непредельных усилий с нормированным количеством повторений (преимущественное увеличение мышечной массы и максимальной силы, уменьшение жирового компонента массы тела и совершенствование силовой выносливости, совершенствование силовой выносливости и рельефа мышц);
- 3) метод непредельных усилий с максимальным количеством повторений (метод до отказа) (совершенствование силовой выносливости);
- 4) «ударный метод» (совершенствование «взрывной силы»);
- 5) метод динамических усилий (совершенствование скорости отягощенных движений, быстрой силы).

Быстрота – способность человека выполнять движение в минимальный для данных условий промежуток времени. Это комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и преимущественно определяющих скоростные характеристики движения.

Формы проявления скоростных способностей:

- 1) латентное время двигательной реакции;
- 2) скорость одиночного движения;
- 3) частота движения;
- 4) быстрота выполнения целостного двигательного акта.

Факторы, определяющие проявление быстроты:

- 1) личностно-психические, к которым относятся темперамент, эмоциональность, мотивация и т. д.;
- 2) центрально-нервные, в первую очередь зависящие от подвижности нервных процессов;

3) нервно-мышечные факторы, влияющие на эффективность внутримышечной и межмышечной координации и обеспечивающие скоротечность двигательных действий;

4) уровень совершенства техники движения.

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

1) упражнения, воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей;

2) упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей;

3) упражнения сопряженного воздействия, направленные на скоростные и другие качества, а также на совершенствование двигательных действий.

Методы воспитания быстроты:

методы строго регламентированных упражнений, которые подразделяются на методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения и методы вариативного упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе и в специально созданных условиях;

2) игровой метод;

3) соревновательный метод.

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

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

Интегральные внешние показатели выносливости.

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

2. В серийно повторяемых упражнениях ациклического и комбинированного характера – суммарное число повторений (или суммар-

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

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

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

Факторы, определяющие выносливость.

1. Личностно-психические факторы – прежде всего те из них, которые характеризуются силой мотивов и устойчивостью установки на результат деятельности, проявляемыми в ней волевыми качествами, особенно целеустремленностью, настойчивостью, выдержкой, способностью терпеть.

2. Биоэнергетические факторы, определяемые объемом наличных энергетических ресурсов организма и функциональными возможностями его систем, обеспечивающих обмен, продуцирование (произведение) и восстановление энергии в процессе работы.

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

4. Факторы функциональной экономичности (оправданно экономичного расходования энергии на работу), технической отлаженности действий и рационального распределения сил в процессе работы, способствующие эффективному использованию энергетических ресурсов организма).

Типы выносливости.

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

2. Специальная (специфическая) выносливость. О ней правомерно говорить лишь тогда, когда способность противостоять утомлению в деятельности определенного типа имеет существенную специфику, которая обусловлена реализацией функциональных возможностей,

обеспечивающих проявление выносливости в данной деятельности в зависимости от ее объективных требований к различным двигательным качествам. В соответствии с этим различают следующие виды специальной выносливости:

1) скоростная выносливость – основным внешним показателем является время, на протяжении которого удастся поддерживать заданную скорость либо темп движений;

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

3) координационно-двигательная выносливость проявляется в двигательной деятельности, предъявляющей повышенные требования к координационным способностям (гимнастика, спортивные игры, единоборства).

Средства воспитания общей выносливости.

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

1) функционирование большинства или всех крупных звеньев опорно-двигательного аппарата;

2) преимущественно аэробное энергообеспечение мышечной работы;

3) сравнительно значительная суммарная продолжительность работы;

4) умеренная, большая и переменная интенсивность (соответственно и аналогичная физиологическая мощность работы).

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

Методы воспитания общей выносливости.

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

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

1) методы слитного упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности. Основу этих методов составляет сравнительно длительное непрерывное воспроизведение двигательных действий, вызывающее значительную активацию аэробного обмена. Продолжительность нагрузки – от нескольких минут до десятков минут;

2) методы повторного интервального упражнения. При воспитании общей аэробной выносливости эти методы используются главным образом не на начальных этапах, а после достижения некоторого уровня тренированности. Интенсивность упражнения в рабочих фазах, где повторяются основные двигательные действия, создающие повышенную нагрузку, субмаксимальная, чему при беге и других передвижениях соответствует 75–85 % от макс., а по показателям ЧСС – от 120–140 (в начале фазы) до 170–180 уд/мин (в конце). В интервалах между рабочими фазами нагрузка минимальная, а ЧСС к концу интервала – 120–140 уд/мин. Число повторений рабочих фаз и соответственно интервалов между ними главным образом зависит от того, насколько занимающийся способен соблюдать вышеуказанные параметры упражнения. Обычно начинают с 3–4 повторений и доводят до нескольких десятков.

2. Методы «круговой тренировки» при воспитании общей выносливости комплексного характера:

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

2) интервальная «круговая тренировка» строится в режиме интервальной работы субмаксимальной и переменной интенсивности, содержанием является сравнительно кратковременные упражнения, определенная часть которых выполняется с дополнительными отягощениями.

Особенности воспитания специальной выносливости.

Чтобы избирательно направленно воздействовать на отдельные факторы специальной выносливости и оптимизировать ее развитие,

используют соответствующие специально-подготовительные упражнения, в которых моделируются определенные моменты целевых упражнений (или целевой деятельности) с акцентированием требований к способности противостоять утомлению. При этом используются методы: 1) переменного интервального упражнения на укороченных отрезках; 2) повторного упражнения.

Гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Применительно к физическим качествам человека гибкостью принято называть свойство упругой растягиваемости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющих пределы амплитуды движений звеньев тела.

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

Способы проявления гибкости – динамический и статический.

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

Факторы, определяющие проявление гибкости:

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

Основными средствами воспитания гибкости являются упражнения на растягивания, т. е. многократно повторяемые упражнения с постепенно увеличивающейся и возможно более полной амплитудой движений, которые подразделяются на активные (махи, рывки, наклоны, вращательные движения), пассивные (движения с помощью партнера, различных амортизаторов и т. д.) и статические (сохранение неподвижного положения с предельной амплитудой в течение 6–9 с).

При воспитании гибкости используется метод повторных упражнений. Увеличение максимальной амплитуды достигается за счет оп-

ределенного характера упражнений, числа повторений и интервалов отдыха.

Упражнения на растягивание следует сочетать с упражнениями на расслабление мышц.

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

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

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

Темп при активных упражнениях – примерно одно повторение в 1 с при пассивных – одно повторение за 2–5 с; выдержка в статических положениях – 6–9 с.

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

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

Показателями (измерителями) ловкости являются:

- 1) координационная сложность задания (движения);
- 2) время, необходимое для овладения новым упражнением, как один из основных показателей зависит от координационной сложности упражнения, физической подготовленности занимающихся, наличия прежнего опыта в выполнении различных движений;
- 3) способность человека быстро перестраиваться на различные виды двигательной деятельности;
- 4) точность выполнения движения;

5) умение управлять своими движениями во времени и в пространстве;

6) способность к поддержанию статического и динамического равновесия;

7) рациональное сочетание напряжений и расслаблений мышц при различных движениях.

Факторы, определяющие проявление ловкости:

1) личностно-психические, к которым относятся мотивация, волевые качества (решительность, смелость и др.), специализированные восприятия (мышечное чувство, чувства ритма, чувства положения тела (пространства), чувства времени) и т. д.;

2) уровень развития других физических качеств;

3) сложность двигательного задания;

4) общая двигательная подготовленность (двигательное образование, т. е. школа движений, база двигательных навыков, уровень овладения сходными движениями);

5) возраст и функциональное состояние организма.

Средства воспитания ловкости:

1) физические упражнения повышенной координационной сложности;

2) физические упражнения, содержащие элементы новизны;

3) физические упражнения, требующие быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно изменившейся обстановкой;

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

5) специальные физические упражнения на совершенствование координации движений, учитывающих особенности вида деятельности: подводящие, способствующие освоению новых форм движений; развивающие непосредственно координационные способности, проявляющиеся в конкретном виде деятельности.

При воспитании ловкости используются следующие основные методы: стандартно-повторного упражнения, вариативного упражнения, игровой и соревновательный методы. Повышение координационной трудности упражнений осуществляется, как правило, по трем направлениям: точности движений; согласованности движений; внезапности изменения обстановки.

В заключение необходимо отметить, что совершенствование физических качеств происходит только тогда, когда тренировочные требования достаточно велики. Исследования показали, что на начальных этапах тренировки развитие силы, быстроты или выносливости приводит к совершенствованию и других качеств. Однако в последующей физической подготовке параллельный рост прекратится, так как специфические условия специальной деятельности требуют определенного уровня развития того или иного качества.

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

5. Контрольные вопросы к лекции 3

1. Представление об организме человека как о единой биологической системе.
2. Функциональная единица организма.
3. Обмен веществ и энергии в организме человека.
4. Влияние выполнения физических упражнений на организм.
5. Научные основы физического воспитания.
6. Теория физического воспитания и ее разделы.
7. Уровни овладения двигательными действиями и их характеристика.
8. Физические качества человека и что они характеризуют.
9. Сила и виды силовых способностей.
10. Основные средства воспитания силовых способностей.
11. Методы воспитания силовых способностей.
12. Быстрота и формы проявления скоростных способностей.
13. Средства воспитания быстроты.
14. Методы воспитания быстроты.
15. Выносливость и выделяемые основные типы утомления.
16. Типы выносливости.
17. Средства воспитания общей выносливости.
18. Методы воспитания общей выносливости.
19. Гибкость и формы ее проявления.
20. Основные средства воспитания гибкости.
21. Метод воспитания гибкости.
22. Ловкость и ее показатели.

23. Средства воспитания ловкости.

24. Методы воспитания ловкости.

6. Библиографический список

1. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М. : Советский спорт, 2009.

2. Магин В. А. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности спортивной деятельности : учебное пособие. – Ставрополь : АГРУС, 2010.

3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры. – М. : Советский спорт, 2010.

4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008.

5. Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика : учебное пособие для студентов вузов. – М. : СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006.

6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – М. : Советский спорт, 2005.

7. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М. : АСТ, 2002.

Л е к ц и я 4. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

План

1. Понятие «здоровье», его содержание.
2. Здоровый образ жизни и двигательный режим учащейся молодежи.
3. Составляющие характеристики здорового образа жизни.
4. Контрольные вопросы к лекции 4.
5. Библиографический список.

1. Понятие «здоровье», его содержание

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет *здоровье* как состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

Существует два критерия оценки здоровья.

I критерий – это здоровье населения, которое определяется коэффициентом рождаемости (прироста населения) и средней продолжительностью жизни.

По данным переписи населения России, проведенной в 2010 г., мы опустились (по сравнению с переписью 2002 г.) на одну позицию в рейтинге самых населенных стран. Численность населения – 142 млн 857 тыс. человек. По сравнению с 2002 г. нас стало меньше на 2,3 млн. На первом месте Китай, далее Индия, США, Индонезия, Бразилия, Пакистан, Бангладеш и мы, россияне, на 8-м месте.

Средняя продолжительность жизни россиян в 2010 г. составила почти 69 лет. В настоящее время она увеличилась до 70,3 года. Для сравнения: в США – 78,5 года, в Германии – 80,2 года.

II критерий – это состояние здоровья индивидуума, которое определяется на основании субъективных ощущений человека в сочетании с данными медицинского обследования, пола, возраста.

Необходимо подчеркнуть, что улучшать здравоохранение и работать над качеством медицинской помощи населению для укрепления здоровья граждан, конечно, очень важно и нужно. Но в то же время, как отмечала министр здравоохранения Вероника Скворцова, продолжительность жизни только на 10 % определяется этим фактором. Еще на 10 % – генетическим фактором, на 20 % – состоянием внешней среды и природно-климатическими факторами. «Максимальное же влияние на здоровье человека (до 60 %) оказывает стиль его жизни, приверженность к здоровому образу жизни или, наоборот, наличие деструктивных саморазрушающих форм поведения» (В. Скворцова).

В 2012 г. на первом заседании правительственной комиссии Российской Федерации по охране здоровья с участием экспертов и религиозных деятелей премьер-министр правительства Д. Медведев дал поручение разработать план развития «здоровьесберегающих сегментов». Это означает – «нормальное питание, регулярные занятия физкультурой, отказ от употребления табака и злоупотребления алкоголем». На эти меры правительство в 2013–2015 гг. планировало потратить более 76 млрд руб.

2. Здоровый образ жизни и двигательный режим учащейся молодежи

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья, активный двигательный режим (занятия физической культурой и спортом), отказ от вредных привычек, рациональный суточный режим, достойный социальный статус (достойная и хорошо оплачиваемая работа), правильное питание.

При изучении основ здорового образа жизни следует прежде всего рассмотреть понятие двигательного режима человека, т. е. того, что премьер-министр правительства Д. Медведев назвал «регулярные занятия физкультурой».

«Народ вырождается. Общие физические недостатки: недостаточное развитие грудной клетки, слабость мускулатуры. Забракование молодежи призывного возраста доходит до 20 %, не считая увольняемых потом...». Это цитата из стенограммы заседания временного совета по делам физического развития народонаселения Российской империи от 15 марта 1914 г. К сожалению, то же самое можно сказать и про современное поколение.

В 2009 г. ученые ВНИИ физической культуры и спорта решили проверить, как обстоят дела в сфере физического развития подрастающего поколения. Для этого они протестировали более 17,5 тыс. человек в возрасте от 7 до 18 лет по видам и нормативам, которые сдавали их сверстники в 70–80 гг. прошлого века на значок комплекса ГТО (Готов к Труд и Обороне). Отличный уровень подготовки в 2009 г., соответствующий золотому значку, показали всего 20 % тестируемых, на серебряный значок сдали 40 % школьников и студентов, что по сравнению с восьмидесятыми годами несколько хуже (тогда 60 % испытуемых выполнили «серебряный» норматив). Учитывая полученные результаты, в марте 2013 г. правительство России приняло госпрограмму «Развитие физической культуры и спорта», а президент страны В. Путин поручил заняться воссозданием комплекса ГТО. Планируется, что оценка за его сдачу будет прибавляться к баллам единого госэкзамена при поступлении в вузы.

Рассмотрим двигательный режим курсантов нашего университета, понимая при этом под двигательным режимом различные формы занятий физическими упражнениями (секционные, самостоятельные и др.). По информации, полученной в 2013 г. доцентом В. Лисицыным,

из 146 курсантов второго курса лишь каждый седьмой (14,4 %) занимается в секции, т. е. получает регулярную, достаточную нагрузку. Почти половина (49,3 %) занимается самостоятельно, т. е. делают зарядку, иногда играют в спортивные (как правило, в футбол).

Более трети курсантов (36,3 %), ограничивается занятием физической подготовкой в соответствии с расписанием учебных занятий, т. е. два раза в неделю.

Отвечая на вопрос о достаточности получаемой нагрузки, более половины курсантов считают, что она недостаточна. Если учесть, что средняя посещаемость занятий составляет 70–75 %, становится понятным, почему пропуски учебных занятий по болезни составляют одну треть и более от общего количества пропущенных часов (болезнь, наряды, индивидуальный график и т. д.).

Из сказанного следует сделать вывод о необходимости увеличения двигательной активности с использованием различных форм занятий и видов физических упражнений.

У курсантов образовательных организаций МВД России может возникнуть правомерный вопрос «А где взять время?». Для его решения следует обратиться к понятию попутной тренировки. Попутная тренировка представляет собой определенную форму самостоятельных занятий физическими упражнениями, в рамках которой упражнения выполняются по пути следования из дома или домой, а также в домашних условиях. Она практически не отнимет время, но принесет много пользы для здоровья.

Приведем некоторые *практические советы по использованию попутной тренировки*:

- не ждите переполненного транспорта, а пройдите 2–3 остановки;
- при просмотре телепередач (особенно во время рекламы) выполните ряд упражнений для мышц живота и спины, рук и ног;
- не ждите лифта, а потренируйте опорно-двигательную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- если во дворе есть перекладина, подтянитесь или просто повисите сколько сможете – это позволит вам разгрузить позвоночник и укрепит мышцы рук;
- различные статические упражнения на напряжение и расслабление мышц выполняйте даже в общественном транспорте в положении стоя, сидя;
- помните, что между занятиями в университете у вас есть перерыв, который также можно использовать.

Известно, что А. С. Пушкин любил прогуляться с тростью с тяжелым набалдашником, а борец Иван Поддубный ходил с пудовой тростью. Подобные физические нагрузки представляют нам прекрасные примеры попутных тренировок.

Как советует актер и известный бодибилдер Александр Невский, необязательно проводить в спортивных залах пять дней в неделю и, конечно, не стоит себе колоть стероиды. В противном случае вам будут гарантированы проблемы со здоровьем, но заниматься по чуть-чуть очень важно для каждого мужчины. Уверен, что и для каждой женщины тоже. Такие занятия повышают кардионагрузку, т. е. тренируют сердце, а также укрепляют характер и уверенность в себе.

Помните, что никто не рождается с красивой фигурой, но любой может ее добиться. Если у вас нет денег, чтобы заниматься с индивидуальным тренером, записаться в платную секцию, начните заниматься дома или просто гуляйте и двигайтесь подольше.

Хороший пример в деле занятия физическими упражнениями дают нам первые лица государств. Так, президент В. Путин и премьер-министр Д. Медведев активно занимаются различными видами спорта (дзюдо и бадминтоном соответственно), ведут здоровый и активный образ жизни. Президент США Б. Обама пропагандирует легкий бег по утрам (джоггинг).

При рациональном двигательном ритме будет меньше проблем с болезнями сердца.

Так, главный кардиолог столицы Юрий Бузиашвили озабочен тем, что в целом по России и по Москве от 16 до 18 млн «сердечников», т. е. каждый десятый имеет проблемы с главным «мотором».

3. Составляющие характеристики здорового образа жизни

Помимо двигательного режима рассмотрим такую важную составляющую здорового образа жизни, как *правильное питание*. По мнению известного диетолога, ведущего научного сотрудника научно-исследовательского института питания РАМН Ольги Григорян, каждый четвертый москвич страдает избыточным весом. Сегодня 16–18 % столичных подростков имеют избыточную массу тела. Необходимо прививать культуру правильного питания в семьях, школах, институтах. *Рациональное правильное питание*, как известно, *способствует* повышению работоспособности, отдалению времени наступления утомления и быстрому протеканию восстановительных процессов у людей, занимающихся физической культурой

и спортом. Академик А. Покровский вывел формулу сбалансированного питания, согласно которой суточная потребность в энергии должна восполняться на 14 % за счет калорийности белков, на 30 % – жиров и на 56 % – углеводов, входящих в состав суточного рациона.

Лучшим способом регуляции веса тела по мнению большинства специалистов является диета с умеренными физическими тренировками. *Смысл диеты* заключается в ограничении количества потребляемых калорий, а не в изменении рациона за счет исключения отдельных пищевых продуктов. Причем спортсмены в качестве питания зачастую используют также различные белковые добавки, напитки с микроэлементами, солями. При этом из их питания должны быть исключены острые, соленые и сладкие блюда.

Содержание диетического питания должно определяться исходя из двух факторов:

- 1) количества энергии, необходимой для переваривания пищи;
- 2) количества энергии, необходимой для быстрой доставки питательных веществ и кислорода органам и тканям.

Поэтому предпочтительнее есть чаще; есть максимально питательные и легкоперевариваемые продукты; есть небольшими порциями.

В настоящее время известно много различных диет.

Так, например, телеведущая, обладательница «пышных форм» Анфиса Чехова призналась, что решила поменять систему питания и следовать рекомендациям модного метода составления индивидуального рациона по генотипу. Анфиса рассказывает: «У меня ведь «хорошая наследственность», так как моя мама весит 130 кг и, если я не буду контролировать свой вес, то буду такой же». До этого один известный доктор составлял ей индивидуальный рацион по группе крови, однако желаемого результата он не дал. По мнению ряда диетологов, составление диеты по группе крови – это маркетинговый ход.

Как уже отмечалось, существует большое множество диет, в том числе белковые (кремлевские), овощные, фруктовые и так далее, однако следует помнить, что слово «диета» переводится с греческого как «образ питания», при этом диетологи понимают под ним образ жизни человека, а не только питание как прием пищи. В 98 % случаев, как считают специалисты, причиной лишнего веса является переедание. Чтобы снизить повышенную массу тела, надо знать свои ошибки: какими продуктами вы злоупотребляете, какой режим пита-

ния вы соблюдаете, в какой половине дня объем принимаемой пищи у вас больше и так далее. И, конечно, помнить о двигательном режиме, сжигании полученных калорий. Так, достаточно превышать ежедневный рацион всего на 100 килокалорий (3 орешка) – и за год вы получаете дополнительно четыре килограмма.

Мифов о чудодейственном питании для похудения, оздоровления, повышения потенции существует множество. В то же время необходимо помнить такое изречение Гиппократов: «К пище надо относиться как к лекарству, иначе лекарства станут вашей пищей». И все-таки судить об этом должны профессионалы.

Несколько слов о раздельном питании. Мнений на этот счет действительно немало и они разные. Одни специалисты считают, что технология раздельного питания – один из современных подходов к профилактике заболеваний и защите здоровья. Этому мнению, в частности, придерживается врач-диетолог, эндокринолог высшей категории, эксперт по раздельному питанию Алла Шилина. Метод предлагает употребление в пищу продуктов, различающихся по химическому составу, в разные приемы и время. Основоположниками подхода раздельного питания считаются Г. Шелтон и У. Хей, хотя их рекомендации в ряде случаев не совпадают.

В то же время российские специалисты из института питания РАМН считают, что строго научных доказательств в поддержку раздельного питания нет и что такое длительное питание может неблагоприятно отразиться на конечном усвоении перевариваемой пищи. Как известно, организм человека на 70 % состоит из воды (считается, что в головном мозге человека воды около 80 %, в мышцах – 76 %, в костях – около 25 %) и процессы его жизнедеятельности протекают в водных средах с определенной концентрацией атомов водорода. Вообще все жидкости в организме (артериальная, венозная кровь, лимфа) являются слабощелочными (рН, т. е. сила водорода, выше 7). В процессе жизнедеятельности человека образуются как кислые, так и щелочные продукты распада, причем кислых продуктов распада бывает в 20 раз больше, чем щелочных, поэтому защитные системы организма в первую очередь выводят кислые продукты распада.

В начале ХХI в. американские ученые сделали открытие, установив, что у любого продукта есть показатель, имеющий критическую важность для здоровья – кислотная нагрузка. Если в пище преобладают жиры и углеводы или чрезмерно много белка, то кислотная нагрузка такой пищи будет иметь положительную величину. Если в

пище преобладают зелень, овощи, фрукты, то кислотная нагрузка пищи будет иметь отрицательную величину.

Для ответа на вопрос, как надо питаться современному человеку с учетом раздельного питания, приведем *правила раздельного питания* по Уильяму Хею:

- углеводы нельзя есть вместе с белками и кислыми фруктами;
- овощи, салаты и фрукты – основа питания;
- белки, углеводы и жиры необходимо есть только в малых количествах, а от рафинированной пищи, такой как колбаса и сосиски, надо отказаться;
- между приемами разной пищи должен быть интервал в 4–5 часов.

Рекомендации У. Хей по составлению дневного рациона:

- завтрак: фрукты, фруктовый салат, сыр, сметана, бутерброд с отрубями со сливочным маслом или сыром, творог;
- обед: желательно готовить из продуктов, богатых белками. Прием традиционных мясных или рыбных блюд с большой порцией салата, овощами и фруктами;
- ужин: готовить из продуктов, богатых углеводами.

В литературе можно встретить утверждение, что диета Хей – хороший способ похудеть: она связана с уменьшением потребления жиров и ограничением еды одним основным видом пищи.

Правила раздельного питания по Герберту Шелтону:

- никогда не есть углеводную и кислую пищу в один прием. Хлеб, картофель, горох, бананы, финики нельзя есть в один прием с лимоном, апельсином, грейпфрутом, клюквой и прочими кислыми продуктами;
- никогда не есть белки и углеводы в один прием. Орехи, мясо, яйца, сыр, молоко нельзя есть в один прием с хлебом, кашей, лапшой;
- не есть два белка в один прием;
- не есть жиры с белками;
- не есть кислые фрукты с белками (апельсины, лимоны, ананасы, вишню, кислые сливы и яблоки нельзя есть с мясом, орехами, яйцами);
- не есть крахмал и сахар в один прием (джемы, сахар патоки, сахар патоки на хлебе или в один прием с кашами, картофелем – все, что вызывает брожение);
- есть один лишь концентрированный крахмал в один прием пищи (если два вида крахмала – картофель или каша с хлебом – употреб-

ляются в один прием, то один из них идет на усвоение, а другой остается нетронутым в желудке, как груз, задерживает усвоение прочей пищи, вызывает ее брожение);

– не есть дыню, арбуз с какой-либо пищей;

– молоко лучше принимать отдельно от другой пищи или не принимать вообще.

Теперь поговорим о вредных привычках и о том почему от них следует отказаться.

Отказ от употребления алкоголя.

«Добровольное безумие» – так образно отец медицины Гиппократ называл пьянство. 12 л чистого спирта в год – среднестатистическая доза алкоголя, выпиваемая москвичами, и это в мегаполисе, где многие житейские проблемы не стоят так остро, как в других городах.

Почему люди употребляют алкоголь? Причины разные: у одних слава (актеры, певцы, спортсмены), а вместе с ней убежденность, что теперь все дозволено; у других слабая воля, неуверенность в себе; у третьих просто пристрастие к спиртному.

Нет такого органа, на который бы алкоголь не оказывал губительное влияние:

1) доказано, что под влиянием 200 г водки мышечная сила снижается на 30 %;

2) если выпивать в течение 12 дней по бутылке некрепкого вина, то умственная трудоспособность снизится на 25–40 %;

3) даже малые дозы алкоголя увеличивают время реакции с 0,19 до 0,29 с, поэтому, находясь за рулем и увидев сигнал опасности, человек затормозит на 0,1 с позже. За это время, даже при скорости 60 км/ч, машина дополнительно проедет 1,5 м. Этого может быть достаточно, чтобы убить человека, врезаться в другую машину. Что говорить о скорости на порядок выше;

4) алкоголь на 25–35 % увеличивает общую смертность, на 50 % увеличивает смертность детей, родившихся от алкоголиков.

Вспоминаются слова одной песни, где есть такие слова: «Вино, вино, вино – оно на радость нам дано». В то же время на память приходят слова великого физиолога академика И. П. Павлова: «Вино гораздо больше горя причиняет, чем радости, всему человечеству, хотя его употребляют ради радости. Сколько талантливых и сильных людей погибло и погибает сейчас из-за него!».

На одной из лекций с курсантами 2-го курса им был задан вопрос «Позволяете ли вы себе выпить вина, пива или других алкогольных

напитков?». Из 146 человек 87 % ответили положительно (опрос проводил доцент В. Лисицин).

Вызывает сожаление тот факт, что, по данным Роспотребнадзора, Россия занимает первое место по детскому алкоголизму. Ежедневно в стране пьют алкоголь, включая пиво, 33 % юношей и 20 % девушек. Наиболее популярными напитками среди подростков признаны не кока-кола или пепси-кола, а алкогольные коктейли. По данным МВД России, каждое пятое преступление совершается пьяными подростками. И любое преступление «по пьяни» отличается бессмысленностью и жестокостью.

Каждый третий мужчина и каждая шестая женщина умирают по причине употребления алкоголя. Каждый год в России без войн и катастроф погибает от алкоголя более 200 тыс. наших граждан (данные общественной организации «Лига здоровья нации»).

Россия уже переступила черту умеренного питья, алкоголизм стал настоящим врагом нации. По словам Д. Медведева, «наши сегодняшние демографические проблемы в значительной степени связаны с потреблением алкоголя».

Вызывает большую тревогу тот факт, что алкоголизм в России все больше приобретает женское лицо. Россиянки, работая зачастую больше чем мужчины, расслабляются с помощью схожего допинга: алкоголя и сигарет. Если 10 лет назад на 10 алкоголиков приходилась одна женщина, то сейчас уже четыре. Общеизвестно, что алкоголизм как социальную болезнь можно если не побороть, то, по крайней мере, стабилизировать.

Еще об одном страшно зле: *о наркотиках.*

По данным крупнейшей в России общественной организации «Лига здоровья нации», общая численность наркозависимых в России составляет от 2 до 2,5 млн человек. Ежегодно их число увеличивается на 80 тыс., треть из которых умирает. Злоупотребление наркотиками, как и алкоголизм, снижает количество трудоспособных людей в России. Есть такой показатель, как коэффициент демографической нагрузки. Он рассчитывается по отношению количества нетрудоспособных людей на 10 тыс. человек трудоспособного возраста. Чем коэффициент меньше, тем лучше. К сожалению, он увеличился с 590 человек в 2008 г. до 606 человек в 2009 г.

О табаке.

Как известно, Сталин очень любил курить. Минздрав хотел его предупредить, но как-то побаивался. За свое здоровье. Это анекдот, а дальше поговорим серьезно.

Историческая справка.

При царе Алексее Михайловиче было сурово – «всех, у кого будет найден табак, бить кнутом до тех пор, пока курильщик не признается, откуда он был взят». А вот Петр I любил не только нюхательный, но и курительный табак. Однако в своем «Указе о флотских наказаниях» писал: «Запрещается курить по захождению и до восхождения солнца, когда молитва отправляется...».

В современной России до недавнего времени ограничительных мер для курильщиков почти не существовало, а наше общество терпимо относилось к курению в общественных местах. Курили везде: в тамбурах электричек, туалетах, на остановках общественного транспорта.

Директор Центра сердечно сосудистой хирургии им. Бакулева, руководитель «Лиги здоровья нации» кардиохирург, академик Лео Бокерия считает табакокурение вреднейшей из привычек. Курильщики наносят страшный вред своему организму. У них появляются проблемы с сосудами, что в 50 % случаев приводит к гипертонии (т. е. повышенному давлению). Еще более тревожно, когда другие люди, находясь в прокуренном помещении, поневоле дышат этим отравленным дымом, становясь «пассивными курильщиками».

Известно, что без еды и питья (имеется в виду воды) человек не может прожить ни один день. А как насчет дыхания? (можно провести эксперимент с задержкой дыхания, что займет 1–2 мин). Ответ, я думаю, ясен. И, конечно, очень важно, каким воздухом мы дышим. В России первое место среди болезней органов дыхания, опережая бронхиальную астму и пневмонию, занимает хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ). Чтобы было понятно, ХОБЛ – это нарушение проходимости бронхов, и большой вклад в это черное дело в 90 % случаев вносит курение. К 2020 г., согласно мрачным прогнозам, ХОБЛ войдет в пятерку самых распространенных болезней человечества. Симптомы ХОБЛ: длительный (более 3-х мес.) кашель, одышка при несложных нагрузках (подъем по лестнице), ощущение тяжести в области грудины. Если это имеется, то следует обратиться к врачу – пульмонологу или хотя бы к терапевту.

1 июня 2013 г., в Международный день защиты детей – и это символично – вступил в действие Закон «Об охране здоровья населения от воздействия окружающего табачного дыма и последствий употреблений табака», или, как его называют в прессе, «антитабачный закон». Кстати, по данным ВЦИОМ, курит сегодня треть взрослого населения России (35 %). Каждый пятый (22 %) выкуривает ежедневно не менее пачки. Вместе с тем все больше становится тех, кто смог отказаться в последние годы от сигарет (с 8 до 11 %) или планируют это сделать. Закон в полную силу заработает через несколько лет, а пока вводится поэтапно.

Продолжим разговор о *рациональном суточном режиме*, который является важной составляющей здорового образа жизни и во многом определен самой природой. Соблюдение режима имеет глубокий физиологический смысл: человек работает – устает, отдыхает, спит – восстанавливается.

Главная идея суточного режима заключается в строгом соблюдении распорядка суток: в одно и то же время пробуждаться, вставать, есть, работать, ложиться спать. Общеизвестно, что режим дня является одним из факторов, влияющих на состояние здоровья человека и его работоспособность.

Каждый человек имеет свой генетически установленный биологический ритм. Если человек не относится к «совам» или «жаворонкам», то повышение уровня функционирования систем организма начинается с 9 часов. В 10–12 часов активность организма высокая, к 13–14 часам появляется сонливость, а с 16 идет второе повышение активности, которое к 20–21 часу достигает своего максимума. После происходит постепенное торможение, так как организм устал и требуется перерыв на сон.

Сон – это жизненно необходимое и естественное состояние всех систем организма. Его продолжительность зависит от утомления организма и быстроты восстановления. Сон – это эликсир жизни, лучшее время для него с 23 до 8 часов.

Одним из самых массовых и доступных средств укрепления здоровья является регулярное *посещение бани* (сауны), она оказывает благотворное влияние на весь организм. В парилке температура тела повышается до 38–39°, в результате чего в организме усиливаются окислительные процессы, повышается обмен веществ. Интенсивное выделение пота способствует выведению из организма конечных продуктов обмена веществ, облегчает работу почек. Под влиянием

высокой температуры воздуха расширенные кожные капилляры переполняются кровью, которая отвлекается от внутренних органов, что способствует устранению застойных явлений и улучшению кровообращения. У здоровых людей переменное действие тепла (в парилке) и холода (душ, контрастные ванны) положительно сказываются на кровяном давлении и деятельности сердца за счет расширения и сужения кожных капилляров.

В целом рациональное *использование бани (сауны)* способствует успокоению нервной системы, сокращению периода выздоровления после заболеваний и травм, ускорению восстановительных процессов у спортсменов после физических нагрузок, а также повышению работоспособности.

Бани были настолько важны для наших предков, что даже в договоре с Византией в 907 г. было специально оговорено, что русские послы в Константинополе могут посещать бани в любое время. Долгое время на Руси баня не была разделена, и в общественных банях парились вместе, невзирая на пол и возраст. Первые попытки развести купальщиков по разным помещениям были предприняты при Иване Грозном.

С посещением бани связаны многие русские традиции: баня для молодоженов после первой брачной ночи; баня с дороги; баня при хвори. Считалось даже, что если больному не помогала баня, то ему уже ничто не поможет.

В начале XIX в. в Москве было уже полторы тысячи частных и семьдесят казенных бань. Восторженно относились к бане такие известные люди, как Федор Шаляпин, Александр Пушкин, Дмитрий Менделеев. Не мыслил себя без русской бани Петр I, а русский полководец Александр Суворов выдерживал в бане «ужасный жар», после чего на него выливали ведер десять холодной воды.

Сегодня в столице насчитывается более двухсот небольших бань и саун, 32 банных объекта с залами общего пользования. На вопрос «Часто ли вы ходите в баню?», получены следующие ответы: 50, 43 % – ходил (а) в молодости; 31,7 % – раз в месяц или чаще; 15,27 % – не был (а) ни разу; 2,59 % – 31 декабря с друзьями (подругами).

Как утверждают профессиональные парильщики, нахождение в бане – это не только удовольствие, но и искусство. При посещении бани следует соблюдать определенные правила:

- не париться с переполненным желудком;

- находиться в парилке желательно в головном уборе (шляпа, шапочка);
- садиться в парилке на индивидуальную подстилку;
- начинать париться на нижней полке;
- ограничить 10 мин время нахождения в парилке, оптимальное количество заходов 3–4;
- смыть пот теплой водой после каждой процедуры, недолго постоять под прохладным душем или принять контрастную ванну, затем завернуться в простыню и немного попить из термоса чай, заваренный на травах, или квас.

И в заключение. Мы все хотим быть здоровыми, успешными, счастливыми, любимыми... и побеждать! Что для этого нужно? Я думаю, что, прослушав эту лекцию, вы сделаете правильные выводы и сами ответите на все вопросы на семинаре.

4. Контрольные вопросы к лекции 4

1. Определите понятие «здоровье».
2. Приведите два критерия оценки здоровья согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).
3. Определите понятие «здоровый образ жизни».
4. Перечислите в процентном отношении, какие факторы влияют на продолжительность жизни человека.
5. Определите понятие «здоровьесберегающие сегменты».
6. Определите понятие «двигательный режим человека».
7. Раскройте смысл и содержание попутной тренировки.
8. Чему способствует рациональное правильное питание?
9. Приведите формулу сбалансированного питания.
10. Назовите рекомендуемый врачами способ регуляции веса тела.
11. В чем заключается смысл диеты?
12. Исходя из каких факторов определяется содержание диетического питания?
13. Приведите примеры отрицательного влияния алкоголя на человека.
14. В чем заключается главная опасность наркотиков?
15. Какой вред своему организму наносят курильщики?
16. Главная идея суточного режима.
17. Положительное влияние бани на организм человека.
18. Правила посещения бани.

5. Библиографический список

1. Аткинс Р. Новая революция в диете. Фигура мирового класса. М. : РИПОЛ классик, 1999.
2. Безруких М. М. Здоровьесберегающая школа. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2004.
3. Дементьев В. Л., Игуменов В. М., Шевцов А. В. Регулирование веса тела борца : учебное пособие. – М. : Физкультура и спорт, 2007.
4. Евсеев Ю. И. Физическая культура : учебное пособие. – Ростов-н/Д : Феникс, 2004.
5. Лубышева Л. И., Романович В. А. Спортивная культура в старших классах общеобразовательной школы. – М. : Науч. изд. центр «Теория и практика физ. культуры и спорта», 2011.
6. Полиевский С. А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов. – М. : Физкультура и спорт, 2005.

Л е к ц и я 5. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

План

1. Принципы и организация физической подготовки в органах внутренних дел.
2. Структура и содержание занятий по физической подготовке.
3. Система контроля и оценки физической подготовленности сотрудников.
4. Планирование физической подготовки, учет и отчетность.
5. Формы физической подготовки в органах внутренних дел.
6. Контрольные вопросы к лекции 5.
7. Библиографический список.

1. Принципы и организация физической подготовки в органах внутренних дел

Принципы физической подготовки – это основные исходные положения, которые отражают протекание объективных законов процесса физического воспитания и определяют его направленность на развитие личности, приобретение и поддержание специальной физической подготовленности. Они определяют требования и установки, с которыми необходимо подходить к организации процесса физической подготовки, к поиску возможностей его оптимизации, к выбору

содержания, средств, методов и форм организации учебного процесса освоения профессиональных компетенций.

Физическая подготовка в органах внутренних дел осуществляется на основе использования общедидактических и специальных принципов.

Общедидактические принципы – это система наиболее общих требований и правил, отражающих универсальные закономерности обучения и воспитания и распространяющихся, в том числе, и на физическую подготовку, обеспечивая ее результативность. Приведем для примера наиболее значимые из них.

Принцип сознательности и активности. Данный принцип подразумевает сознательное отношение занимающихся к процессу овладения определенными двигательными действиями, личную убежденность в необходимости точного выполнения предлагаемых тренером-преподавателем учебно-тренировочных заданий и требует обязательной заинтересованности и активности обучающегося в процессе овладения изучаемыми двигательными действиями для успешной профессиональной деятельности.

Принцип доступности подразумевает зависимость сложности осваиваемых действий или выполнения определенной физической нагрузки от подготовленности занимающихся.

Принцип наглядности. Этот принцип относительно физической подготовки заключается в том, что тренер-преподаватель не только объясняет, как выполняются те или иные изучаемые действия, но и показывает их выполнение в целом и по частям. Сущность реализации принципа наглядности заключается в необходимости добиваться четкого понимания назначения каждого изучаемого движения в общей структуре изучаемого действия.

Принцип научности подразумевает целенаправленное построение физической подготовки занимающихся на основе научно выделенного содержания и обоснованной методики обучения.

В то же время общедидактические принципы не отображают специфические особенности и закономерности физической подготовки и не могут в полной мере обеспечить ее результативность. Поэтому наряду с ними при осуществлении физической подготовки используются специальные принципы, отражающие ряд специфических закономерностей физической подготовки и вытекающие из них правила ее системного построения. Приведем основные из них.

Принцип непрерывности процесса физической подготовки, который предусматривает: во-первых, цикличность и достаточно большую продолжительность процесса подготовки, необходимую для достижения запланированного уровня физической подготовленности; во-вторых, отсутствие излишне длительных интервалов между тренировочными занятиями, гарантирующих восстановление и повышение работоспособности.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Данный принцип обуславливает определенный порядок чередования повышенной двигательной активности с отдыхом, что обеспечивает преемственность эффекта учебно-тренировочных занятий.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Данный принцип предусматривает обеспечение действенности физических упражнений на основе постепенного и последовательного повышения двигательной активности, увеличения объема и интенсивности физических нагрузок, что позволяет овладевать все более сложными двигательными действиями и добиваться более высоких проявлений физических и психических качеств и способностей.

Принцип адаптированного сбалансирования динамических нагрузок. Физические нагрузки при многократном воздействии должны соответствовать адаптационным возможностям занимающихся сотрудников. Сбалансированными в этом отношении правомерно считать лишь такие нагрузки, регулярное применение которых способствует повышению уровня физической подготовленности и не вызывает признаков переутомления.

Принцип возрастной адекватности и направленности физической подготовки. Этот принцип обязывает корректировать доминирующую направленность процесса физической подготовки в соответствии с возрастом занимающихся, т. е. применительно к естественно сменяющимся периодам онтогенеза.

Организация физической подготовки в ОВД. Занятия по физической подготовке с личным составом ОВД начинаются в январе, а в образовательных организациях – одновременно с началом учебного года и проводятся в служебное время в течение года по месту службы с учетом местных условий и наличия материальной базы. Занятия по физической подготовке в рамках профессиональной служебной и физической подготовки проводят руководители учебных групп.

Физическая подготовка организуется и проводится в учебных группах из расчета не менее 100 часов в год (в подразделениях специального назначения и авиации – не менее 150 часов в год) согласно соответствующим программам.

В органах, организациях, подразделениях МВД России организуются и проводятся практические занятия по физической подготовке не реже одного раза в неделю общей продолжительностью не менее двух часов, в том числе и контрольные занятия по физической подготовке, которые осуществляются не реже одного раза в год.

Физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций, центров профессиональной подготовки осуществляется из расчета не менее двух практических занятий в неделю.

Практические занятия с курсантами и слушателями образовательных организаций, центров профессиональной подготовки проводятся в составе учебных групп из расчета не более 15 человек на одного руководителя занятий.

Курсанты и слушатели образовательных организаций, центров профессиональной подготовки, не овладевшие предусмотренными рабочими учебными программами учебной дисциплины «Физическая подготовка», программами первоначальной подготовки физическими упражнениями на плановых занятиях, допускаются к экзаменам и зачетам только после освоения этих физических упражнений в часы самостоятельной подготовки или на дополнительных занятиях.

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

- тренажи с сотрудниками нарядов патрульно-постовой службы, дорожно-патрульной службы, вневедомственной охраны – ежедневно перед заступлением на службу;
- учебно-методические занятия с руководителями учебных групп – по мере необходимости, но не реже одного раза в год;
- дополнительные занятия с сотрудниками, не выполняющими контрольные упражнения по физической подготовке или неудовлетворительно владеющими боевыми приемами борьбы, – по мере необходимости.

Для занятий по физической подготовке используются: собственная спортивная база органов (подразделений) внутренних дел, помещения и другие места, пригодные для этой цели, лесопарковая зона, открытая местность, а также аренда спортивных сооружений.

Сотрудники, для которых из-за особенности службы (находящиеся вне места дислокации органов внутренних дел, работы по сменам) невозможно организовать учебно-тренировочные занятия и сдачи контрольных нормативов, готовятся самостоятельно с учетом рекомендаций специалистов по физической подготовке.

Занятия по физической подготовке проводятся в спортивной форме или повседневной форме одежды в зависимости от тем занятий, мест их проведения и погодных условий.

Форма одежды устанавливается: на занятиях – руководителем учебной группы; при инспектировании, на контрольных и целевых проверках – проверяющим.

Лица, проводящие занятия по физической подготовке с личным составом, специалисты медицинской службы, физической подготовки и спорта обязаны принимать все необходимые меры по предупреждению травматизма в процессе физической подготовки.

Предупреждение травматизма обеспечивается:

- тщательной подгонкой обмундирования, спортивной формы одежды и обуви, проверкой исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, инвентаря и оборудования;
- правильной организацией и методикой проведения всех форм физической подготовки, поддержанием в процессе занятий и соревнований высокой дисциплины;
- строгим соблюдением правил проведения спортивных соревнований;
- заблаговременной подготовкой и применением средств страховки и оказанием помощи при выполнении упражнений (приемов), связанных с риском и опасностью, особенно при выполнении заданий по боевым приемам борьбы и плаванию;
- учетом состояния здоровья и физической подготовленности сотрудников, особенно имеющих отклонения в состоянии здоровья или перенесших заболевания;
- постоянным наблюдением за внешними признаками утомления личного состава;
- разъяснительной работой среди личного состава о мерах предупреждения травматизма;
- соблюдением мер, исключающих возможность обморожений, теплового и солнечного ударов, других обморочных состояний.

2. Структура и содержание занятий по физической подготовке

В целях дифференцированного подхода к обучению сотрудников в зависимости от специфики выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач устанавливаются *три уровня физической подготовки*, которые предусматривают минимальные требования к объему изучаемого учебного материала и в рамках которых осуществляется обязательная подготовка сотрудников и их проверка.

Первый уровень – специальная физическая подготовка (для сотрудников подразделений специального назначения и авиации).

Второй уровень – усиленная физическая подготовка (для сотрудников полиции, за исключением сотрудников подразделений специального назначения и авиации).

Третий уровень – базовая физическая подготовка (для сотрудников, не являющихся сотрудниками полиции).

Физическая подготовка сотрудников осуществляется с использованием разнообразных форм проведения занятий на протяжении всего периода службы в органах внутренних дел. При этом используются следующие виды занятий:

- практические и контрольные занятия, а также занятия перед заступлением на службу;
- индивидуальные или групповые (под руководством руководителя группы) дополнительные занятия.

На практических занятиях осваивается установленный программой учебный материал и осуществляется собственно физическая подготовка. Эти занятия организуются в специально приспособленных для этих целей местах. *Контрольные занятия* проводятся в целях проверки состояния физической подготовленности сотрудников, получения текущей и итоговой информации об уровне их пригодности к действиям в условиях, связанных с применением физической силы и специальных средств.

Для нарядов патрульно-постовой службы милиции, дорожно-патрульной службы ГИБДД, подразделений милиции вневедомственной охраны при органах внутренних дел перед заступлением на службу организуются занятия продолжительностью по 10–15 мин в приспособленных для этого местах под руководством штатных и внештатных инспекторов. Цель занятий – закрепление навыков выполнения боевых приемов борьбы, в том числе с помощью резиновой

палки, а также отработка двигательных навыков быстрой изготки к стрельбе. Занятия проводятся в повседневной форме одежды, в том числе с использованием специальных средств (например, касок (защитных шлемов), бронежилетов, защитных жилетов).

Индивидуальные или групповые дополнительные занятия проводятся для сотрудников, не выполняющих нормативы по физической подготовке и слабо владеющих боевыми приемами борьбы.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- самостоятельного выполнения физических упражнений во время утренней физической зарядки, дежурства и в процессе служебной деятельности (физкультурные паузы продолжительностью 5–10 мин);
- самостоятельных занятий спортом и (или) туризмом в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Учебный материал физической подготовки представлен тремя разделами, которые соответствуют специальным задачам физической подготовки сотрудников ОВД.

Раздел 1 – Боевые приемы борьбы – обеспечивает овладение техникой и тактикой применения приемов самозащиты и задержания правонарушителей с использованием боевых приемов борьбы, специальных и подручных средств, табельного оружия.

Раздел 2 – Преследование и ускоренное передвижение – содействует достижению должного уровня готовности сотрудников к преследованию правонарушителя на коротких, средних и длинных дистанциях, в том числе с преодолением водных преград, естественных и искусственных препятствий.

Раздел 3 – Учебно-боевая практика – формирует и поддерживает целостную готовность сотрудников к действиям в экстремальных ситуациях, к пресечению противоправных действий, к поиску, преследованию и задержанию активно сопротивляющихся правонарушителей.

3. Система контроля и оценки физической подготовленности сотрудников

Система контроля и оценки физической подготовленности сотрудников обусловлена сроками и содержанием текущего, рубежного (этапного) и итогового контроля.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения занятия.

Рубежный контроль проводится по окончании определенных этапов с оценкой конкретных физических качеств (силы или выносливости) и степени владения боевыми приемами борьбы.

Итоговый контроль проводится в конце каждого полугодия с выставлением сотрудникам итоговой оценки по физической подготовке.

Порядок проверки и оценки физической подготовки.

Уровень физической подготовленности сотрудников проверяется и оценивается:

- на учебных занятиях (каждый раз при выполнении упражнений);
- на контрольных занятиях в целях определения степени усвоения отдельных упражнений или разделов (по итогам обучения за определенный период времени);
- при инспектировании или проверке органа (подразделения, учреждения) внутренних дел;
- при проведении испытаний на присвоение (подтверждение) квалификационных званий, других испытаний на пригодность к действиям, связанным с применением и использованием физической силы, специальных средств.

Проверка индивидуальной физической подготовленности сотрудников осуществляется не менее, чем по двум общефизическим упражнениям и одному – служебно-прикладному (боевые приемы борьбы, преодоление полосы препятствий).

Индивидуальная оценка физической подготовленности сотрудников складывается из оценок, полученных ими за выполнение контрольных упражнений, а также боевых приемов борьбы и определяется:

«отлично» – если половина оценок «отлично», а остальные – «хорошо»;

«хорошо» – если половина оценок не ниже «хорошо», а остальные – «удовлетворительно»;

«удовлетворительно» – при оценке не ниже «удовлетворительно»;

«неудовлетворительно» – во всех остальных случаях.

Органам (подразделениям, учреждениям) внутренних дел предоставляется право оценивать индивидуальную физическую подготовленность с помощью моделирования служебных действий сотрудника в виде комплексного квалификационного задания «кросс» – преодоление полосы препятствий – единоборство и задержание правонарушителя.

При проведении проверок повторное выполнение упражнений в целях улучшения полученной оценки не допускается.

Оценка за боевые приемы борьбы выставляется на основании демонстрации пяти приемов на несопротивляющемся партнере и определяется:

«отлично» – при выполнении пяти приемов;

«хорошо» – при выполнении четырех приемов;

«удовлетворительно» – при выполнении трех приемов.

Выполнение приема оценивается:

«выполнено» – если прием проведен согласно *описанию*, *быстро*, уверенно и доведен до завершения;

«не выполнено» – если прием проведен без расслабляющего удара, не в соответствии с описанием, медленно или не доведен до завершения.

Выполнение боевых приемов борьбы должно заканчиваться задержанием и сопровождением партнера, до команды проверяющего «отпустить захват».

При проверке по решению проверяющего оценка за боевые приемы борьбы может проводиться по правилам рукопашного боя на основании результатов поединка или по результатам решения типовой задачи, имитирующей единоборство и задержание сопротивляющегося правонарушителя.

В проверяемом органе (подразделении, организации) внутренних дел к выполнению контрольных упражнений *привлекаются не менее 30 %* списочного состава сотрудников. Количество органов (подразделений, организаций) внутренних дел, подлежащих проверке, определяется проверяющим в соответствии со служебным заданием.

Сотрудникам, назначенным к проверке, но не явившимся на сдачу нормативов, *выставляется неудовлетворительная оценка*.

Сотрудникам, представленным к проверке, но не принимавшим участия в выполнении одного или более контрольных упражнений по физической подготовке, по каждому из определенных к проверке упражнений выставляется оценка «неудовлетворительно», после чего индивидуальная оценка выводится на общих основаниях.

Оценка подразделений криминальной полиции, полиции общественной безопасности, органов предварительного следствия, а также подразделений полиции вневедомственной охраны при органах внутренних дел *слагается из индивидуальных оценок по физической подготовке проверенных сотрудников и определяется:*

«отлично» – если не менее 90 % сотрудников получили положительные оценки, при этом более 50 % из них – «отлично»;

«хорошо» – если не менее 90 % сотрудников получили положительные оценки, при этом более 50 % из них – не ниже «хорошо»;

«удовлетворительно» – если не менее 90 % сотрудников получили положительные оценки.

Оценка подразделениям, не вошедшим в приведенный перечень, складывается из индивидуальных оценок проверенных сотрудников и определяется:

«отлично» – если не менее 80 % сотрудников получили положительные оценки, при этом более 50 % из них – «отлично»;

«хорошо» – если не менее 80 % сотрудников получили положительные оценки, при этом более 50 % из них – не ниже «хорошо»;

«удовлетворительно» – если не менее 80 % сотрудников получили положительные оценки.

Оценка органу внутренних дел выводится на основании индивидуальных оценок по физической подготовке, проверенных сотрудников и определяется:

«отлично» – если не менее 90 % сотрудников подразделений, осуществляющих оперативно-розыскную деятельность, а также силовое задержание правонарушителей, и не менее 80 % сотрудников остальных подразделений получили положительные оценки, при этом не менее 50 % из них – «отлично»;

«хорошо» – если не менее 90 % сотрудников подразделений, осуществляющих оперативно-розыскную деятельность, а также силовое задержание правонарушителей, и не менее 80 % сотрудников остальных подразделений получили положительные оценки, при этом более 50 % из них – не ниже «хорошо»;

«удовлетворительно» – если не менее 90 % сотрудников подразделений, осуществляющих оперативно-розыскную деятельность, а также силовое задержание правонарушителей, и не менее 80 % сотрудников остальных подразделений получили положительные оценки.

4. Планирование физической подготовки, учет и отчетность

Планирование должно обеспечить выполнение поставленных задач и программы физической подготовки, соответствовать условиям служебной деятельности сотрудников и реальным возможностям совершенствования физических способностей личного состава.

Вопросы физической подготовки отражаются в планах работы органов внутренних дел, управлений (отделов, отделений) специальной, боевой, физической подготовки и спорта.

В планах работы предусматриваются:

- проведение сборов подготовки и повышения квалификации инструкторов физической подготовки, учебно-тренировочных сборов команд, проведение соревнований по служебно-прикладным видам спорта;

- мероприятия по контролю за состоянием физической подготовки и оказанию практической помощи органам внутренних дел для совершенствования этой работы;

- мероприятия по созданию и совершенствованию материальной базы для занятий физической подготовкой и спортом;

- расходы на проведение мероприятий по физической подготовке и спорту;

- заслушивание руководителей органов внутренних дел на соответствующих коллегиях, оперативных совещаниях;

- агитация и пропаганда физической культуры и спорта.

В органах внутренних дел ведется следующая *документация по учету физической подготовки*:

- учебный план по физической подготовке на год, где предусматриваются разделы физической подготовки и общее количество часов, отводимое на их отработку (количество часов по месяцам и неделям, выделяемое на обучение сотрудников, и сроки сдачи ими нормативов определяются с учетом местных климатических условий и других особенностей);

- расписание занятий, где указываются: дата, время и место их проведения, наименование раздела физической подготовки и темы, фамилия и инициалы руководителя занятий;

- поурочные планы, предусматривающие наименование подразделения и категорию обучаемых; задачи и время, отводимое на проведение занятия в целом и отдельных его частей; место проведения занятий и форму одежды обучаемых; материальное обеспечение занятий; наименование основных и подготовительных упражнений; время, отводимое на их разучивание и тренировку; организационные и методические указания по обучению занимающихся;

- планы массовых физкультурно-спортивных мероприятий, предусматривающие конкретные мероприятия, исполнителей, сроки и места их проведения;

- протоколы соревнований;
- сводные протоколы сдачи нормативов по физической подготовке;
- журналы учета занятий и их посещаемости сотрудниками, в которых отражается тематика учебного занятия.

По итогам проделанной работы за год подразделения специальной, боевой, физической подготовки и спорта **отчитываются** перед руководителями органов внутренних дел по следующим основным разделам:

- организационные мероприятия;
- учебно-методическая работа;
- материально-техническое обеспечение;
- контроль, проверка исполнения, оказание практической помощи органам внутренних дел;
- состояние работы по физической подготовке, служебно-прикладным видам спорта;
- выводы и предложения по совершенствованию физической подготовки личного состава.

Итоги работы по физической подготовке представляются ежегодно отдельным разделом совместно со сведениями по специальной, боевой, первоначальной подготовке, переподготовке и повышению квалификации кадров по утвержденной руководством МВД России форме к установленному сроку.

5. Формы физической подготовки в органах внутренних дел

Физическая подготовка сотрудников осуществляется в форме: занятий физическими упражнениями в режиме дня (утренняя физическая зарядка, физкультурная пауза); учебных занятий; самостоятельных занятий физическими упражнениями; секционных занятий по видам спорта; участия в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях.

Утренняя физическая зарядка направлена на укрепление здоровья и закаливание организма, сохранение физической и умственной работоспособности, повышение физической тренированности сотрудников.

Утренней физической зарядкой рядовой и начальствующий состав органов внутренних дел, начальствующий (постоянный) состав учебных заведений и учебных центров занимается самостоятельно, а в пе-

риод обучения – в составе учебных групп под руководством командира или лица, назначенного из числа наиболее подготовленных сотрудников (курсантов, слушателей).

В течение служебного времени с личным составом, где позволяют условия службы (учебы), выполняются комплексы физических упражнений продолжительностью до 30 мин. Время, место и периодичность их выполнения устанавливаются соответствующими начальниками.

Учебные занятия являются основной формой физической подготовки и организуются в виде теоретических, практических, методических и показательных занятий.

Теоретические занятия в органах внутренних дел проводятся специалистами физической подготовки и медицинской службы. В содержании теоретических занятий предусматривается следующая примерная тематика.

- «Физическая подготовка – средство повышения уровня профессиональной подготовленности сотрудников органов внутренних дел»;
- «Основы организации и методики проведения занятий по физической подготовке. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями»;
- «Теоретические основы боевых приемов борьбы. Правомерность применения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел»;
- «Тактика применения боевых приемов борьбы» и др.

Практические занятия должны иметь учебно-тренировочную направленность, обеспечивать освоение программного материала.

Комплексные занятия проводятся в целях общей и специальной физической тренировки личного состава. Они включают упражнения, приемы и действия из различных разделов физической подготовки и проводятся по определенному плану.

Практические занятия проводятся с высокой плотностью и достаточной физической нагрузкой, которые достигаются:

- сокращением времени на построение, перестроение и различные передвижения, четкостью подачи команд и их выполнением;
- краткостью и ясностью объяснений;
- увеличением времени непрерывного выполнения упражнений;
- сокращением перерывов между выполнением отдельных упражнений;

- выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком;
- применением комплексной тренировки и соревновательного метода;
- наиболее целесообразным использованием оборудования и инвентаря.

Занятия с подготовленными сотрудниками носят преимущественно тренировочный характер и проводятся в следующей последовательности:

- тренировка с большой нагрузкой в целях развития выносливости и скорости;
- тренировка со средней нагрузкой, во время которой основное внимание уделяется совершенствованию техники выполнения упражнений;
- тренировка в форме контрольных состязаний, спаррингов и т. д.

Сотрудники, которые из-за особенностей службы (нахождение вне места дислокации органа внутренних дел, работа по сменам) не могут принимать участия в учебно-тренировочных занятиях, к сдаче контрольных нормативов готовятся самостоятельно с учетом рекомендаций специалистов по физической подготовке.

Методические занятия организуются в целях повышения уровня методической подготовки руководителей занятий. Количество методических занятий и их содержание определяются в зависимости от уровня практической и методической подготовленности руководителей занятий. На данных занятиях отрабатываются следующие основные вопросы:

- подача команд при проведении занятий по физической подготовке;
- показ, объяснение и обучение технике выполнения упражнений, приемов и действий;
- оказание помощи и страховка при выполнении физических упражнений;
- составление поурочных планов занятий по физической подготовке;
- проверка и оценка физической подготовленности сотрудников и физической подготовки подразделения;
- проведение всех форм физической подготовки с сотрудниками в составе учебной группы.

Показательные занятия проводятся для наглядной демонстрации рациональной методики организации обучения физическим упражнениям, приемам и действиям. Они включаются в расписание занятий и планы работы. Учебно-методические сборы по подготовке инструкторов (тренеров) проводятся, как правило, для повышения их методического уровня перед прохождением новых тем.

6. Контрольные вопросы к лекции 5

1. Определите понятие «принципы физической подготовки».
2. На основе каких принципов осуществляется физическая подготовка в органах внутренних дел?
3. Определите понятие «общедидактические принципы» и приведите в качестве примера те из них, которые используются в процессе физической подготовки.
4. Определите понятие «специальные принципы», используемые в процессе физической подготовки, и приведите в качестве примера наиболее значимые из них.
5. Организация и проведение практических занятий по физической подготовке в органах и подразделениях МВД России.
6. Место проведения занятий по физической подготовке.
7. Как обеспечивается предупреждение травматизма?
8. Три уровня физической подготовки сотрудников в зависимости от специфики выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач.
9. Виды проведения занятий по физической подготовке в органах внутренних дел.
10. Формы проведения занятий физической подготовкой.
11. Система контроля и оценки физической подготовленности сотрудников.
12. Порядок проверки и оценки физической подготовленности сотрудников.
13. Как осуществляется проверка физической подготовки в подразделении, организации МВД России?
14. Планирование физической подготовки сотрудников.
15. Документация по учету физической подготовки в органах внутренних дел.
16. Основные разделы отчетности по физической подготовке перед руководителями органов внутренних дел.

17. Направленность и порядок проведения утренней физической зарядки.
18. Учебные занятия по физической подготовке и организация.
19. Теоретические занятия по физической подготовке в органах внутренних дел.
20. Практические занятия по физической подготовке в органах внутренних дел.
21. Методические занятия по физической подготовке в органах внутренних дел.
22. Показательные занятия по физической подготовке в органах внутренних дел.

7. Библиографический список

1. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ (в последней редакции) «О полиции».
2. Нормативные правовые акты МВД России, регламентирующие организацию физической подготовки в органах внутренних дел.
3. Приказ МВД России от 3 июля 2012 г. № 663 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».
4. Приказ МВД России от 18 мая 2012 г. № 521 «О квалификационных требованиях к должностям рядового состава, младшего, среднего и старшего начальствующего состава органов внутренних дел Российской Федерации».
5. Приказ МВД России от 10 января 2012 г. № 1 «Об утверждении Инструкции о порядке присвоения квалификационных званий сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации».
6. Дворкин Л. С., Чермит К. Д., Давыдов О. Ю. Физическое воспитание студентов : учебное пособие. – Ростов н/Д : Феникс; Краснодар : Неоглори, 2008.
7. Евсеев Ю. И. Физическая культура : учебное пособие. – Ростов н/Д : Феникс, 2004.
8. Физическая культура и физическая подготовка / под ред. И. С. Барчукова, В. Я. Кикотя. – М. : Юнити-Дана, 2012.

Л е к ц и я 6. БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

План

1. История зарождения боевых приемов борьбы.
2. Классификация боевых приемов.
3. Общие принципы ведения боя.
4. Топография уязвимых частей человеческого тела.
5. Контрольные вопросы к лекции 6.
6. Библиографический список.

1. История зарождения боевых приемов борьбы

Под термином «боевые приемы борьбы» в общем понимании специалисты подразумевают различные действия человека с помощью подручных средств и без таковых, направленные на обеспечение жизнедеятельности человека в его противостоянии представителям животного мира, а также при разрешении конфликтных ситуаций между людьми.

Ученые предполагают, что приемы, обеспечивающие выживание человека, появились вместе с появлением самого человека (по современным данным ученых, около 200 тыс. лет назад). Документальным подтверждением использования человечеством приемов нападения и защиты еще с периода ранних цивилизаций являются наскальные изображения (петроглифы) древних людей со сценами охоты на животных и военных сражений.

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

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

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

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

Древнегреческий поэт Гомер, живший в I тысячелетии до н. э., упоминает о борьбе в своих поэмах «Илиада» и «Одиссея», события в которых, по расчетам ученых, происходили во II тысячелетии до н. э. Именно ко времени жизни Гомера относится проведение первых Олимпийских игр (776 г. до н. э.), родоначальницей которых и была Греция. Вначале в программу Игр в 688 г. до н. э. были включены кулачные бои, затем последовала борьба, а позже их сочетание – панкратион. Покорение Персии (современного Ирана) и Индии Александром Македонским в 300-х годах до н. э. обогатило греческую борьбу приемами, столетиями культивируемыми народами этих стран.

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

С падением Римской империи в 476 г. и свержением последнего римского императора гладиаторские бои ушли в прошлое. Пришло время Средневековья, длившееся почти тысячелетие, которое было отмечено поединками конных и пеших рыцарей, с копьями и шпагами, нередко также заканчивающимися смертью одного из турнирных бойцов. В указанный исторический период, по мнению ряда специалистов, снизилось прикладное значение приемов борьбы и кулачного боя в связи с усилением доспехов воинов и появлением огнестрельного оружия.

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

Из европейских стран в первую очередь следует отметить Францию, которая возродила проведение Олимпийских игр в 1896 г., на которых в числе олимпийских видов спорта была представлена борьба (французская, она же классическая или греко-римская), по праву называемая основой всех видов борьбы. Во Франции также был развит «сават» (бой с ударами ногами), который в сочетании с английским боксом образовал «французский бокс», повлиявший на развитие ударных единоборств.

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

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

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

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

А вот в африканских племенах сложилась традиция не брать пленных, применяя копья и стрелы, что в определенной мере объясняет отсутствие в Африке национальных видов борьбы. Но в XVII–XVIII вв. выходцы из Африки, привезенные рабовладельцами в Бразилию, создали своеобразную борьбу капоэйра, сплав танца и единоборства. Умение освободиться от охранников при условии свя-

занных рук и маскировка тренировок под своеобразный танец позволили родиться этому афроамериканскому экзотическому виду боевых искусств.

Различные виды борьбы у народов Средней Азии, Кавказа насчитывают тысячи лет. Так, у тюркских народов развиты виды борьбы, похожие по названиям и правилам поединков: куреш – у казахов, курес – у киргизов, кураш – у узбеков. Развита борьба на Кавказе: чигаоба – в Грузии, кох – в Армении, гюлеш – в Азербайджане. Причем удары в этих видах единоборств не предусмотрены. Издревле борьба является неизменным элементом национальных праздников многих народов. Свои национальные виды борьбы есть и у башкир, якутов, монголов и других народов Азии. Но все же, говоря о восточных единоборствах, следует особо остановиться на их развитии в Китае, Корее и, особенно, в Японии.

Корейская национальная борьба на поясах «ссирым» упомянута в древних фресках, возраст которых составляет более 1500 лет. При этом всемирное признание получил другой вид корейского единоборства – тхэквондо, основой которого являются удары ногами. С 1973 г. этот вид спорта стал обязательным в школах Кореи, а с 2000 г. он получил олимпийский статус.

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

В самой Японии боевые искусства в древние века не развивались, силу и ловкость мужчины демонстрировали в спортивных поединках борцов сумай – единоборства, из которого образовалась современная борьба сумо. Интерес к боевым единоборствам стал расти в VIII–IX в., когда наладились контакты между островами и материком, пе-

реселенцы из Кореи и Китая привезли в Японию искусство боя с оружием и без такового. Но лишь в XVI в. такое искусство стало распространяться по всем островам, когда китайская школа шаолиньского ушу стала бурно влиять на развитие японских школ дзюдзюцу.

Пик развития восточных единоборств пришелся на XVIII–XIX вв., когда по всей Японии, особенно на острове Окинаве, развились различные школы карате, а в 1882 г. Дзигаро Кано на основе джиуджитсу основал новый вид борьбы – дзюдо. В конце XIX – начале XX в. японские миссионеры отправились во многие страны мира, пропагандируя свои достижения в искусстве владения приемами дзюдо, карате, джиу-джитсу, что сыграло важную роль в развитии восточных единоборств на всех континентах. Пожалуй, ни одна школа мира, обучающая представителей своих силовых ведомств искусству нападения и защиты без оружия, не обходится без этих приемов.

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

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

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

В 1905 г. начинают открываться кружки по изучению новой борьбы, но русско-японская война остановила это начинание, путь в Рос-

сию японским специалистам был закрыт. Вместе с тем выходит ряд книг о дзю-дзюцу, переведенных с других языков. В Москве открывается «Японское издательство Жиу-Житсу», директор которого преподавал в Московской полиции. Ранее жандармерия и полиция использовали практическое «Руководство» И. А. Смирнова, в котором было представлено пять приемов самообороны.

Впервые систематизацию приемов самообороны для российских полицейских провел Иван Владимирович Лебедев, борец, полицейский, организатор соревнований борцов. В 1914 г. его курс подготовки прошли 30 околоточных надзирателей, а в 1915 г. вышла его книга «Самооборона и арест».

В эти же годы, в 1914 г. во Владивостоке начинает свою педагогическую деятельность Василий Сергеевич Ощепков, обладатель черного пояса мастера дзюдо, который он получил, обучаясь в Токио в школе Кодокан. Ощепков стал не только пионером дзюдо в России, но и значительно повлиял на рождение самбо (как нового прикладного вида борьбы). В ряд основоположников самбо специалисты по праву ставят Виктора Афанасьевича Спиридонова, которому принадлежит авторство аббревиатуры САМБО (самооборона без оружия). Спиридонов начал свою деятельность по обучению сотрудников силовых ведомств служебным видам единоборств на основе джиу-джитсу после 1917 г. в Москве.

Годы гражданской войны в России выявили необходимость навыков не только владения оружием, но и приемами рукопашного боя. В 1920-е годы выходит ряд книг по обучению военнотружеников единоборствам, наиболее известная из них написана Н. Н. Ознобишиным – «Руководство рукопашного боя». Но все же лидерами в области самообороны на основе джиу-джитсу и дзюдо в СССР являлись В. А. Спиридонов, развивающий до 40-х годов прошлого века в обществе «Динамо» ведомственную систему самообороны, и В. С. Ощепков, с 1929 г. переехавший в Москву и привнесший приемы дзюдо в комплекс БГТО (будь готов к труду и обороне). В столице он преподавал самооборону и дзюдо воинам Красной Армии, слушателям Центральной Высшей Школы Рабоче-крестьянской милиции, а с 1931 г. – студентам института физической культуры (ныне РГУФКСИТ). На основе знаний восточных единоборств В. С. Ощепков создавал новый вид борьбы в одежде, условно называемый им «борьба вольного стиля дзюу-до». Но в сентябре 1937 г., в разгар ста-

линских репрессий, В. С. Ощепков был ложно обвинен в шпионаже в пользу Японии, арестован и вскоре умер в Бутырской тюрьме.

Начинания В. С. Ощепкова по развитию новой прикладной борьбы на основе дзюдо были продолжены его учениками, в первую очередь Анатолием Аркадьевичем Харлампиевым, который также по праву считается одним из основателей самбо. Несомненной заслугой А. А. Харлампиева было то, что он изначально поставил задачу интеграции национальных видов борьбы в самбо и последовательно решал данную задачу всю свою жизнь.

В июне 1938 г. в г. Москве состоялся первый Всесоюзный сбор тренеров, в рамках которого была проведена учебно-методическая конференция, результаты которой были «призваны заложить фундамент в новом виде спорта, имеющем большое прикладное и оборонное значение» (как писала газета «Красный спорт» 27 июня). Старший тренер сбора – А. А. Харлампиев. Он же подготовил и сделал два основных доклада:

1. Основы советской борьбы вольного стиля.
2. Систематика и терминология борьбы вольного стиля.

Именно материалы данных докладов составили требующееся содержание обращения, которое было направлено в ВКФКиС (Всесоюзный комитет физкультуры и спорта) после проведения конференции для обоснования необходимости развития в СССР нового вида спорта.

16 ноября 1938 г. Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту издал приказ № 633 «О развитии борьбы вольного стиля». Этот день и стал днем рождения нового вида спортивного единоборства, которое впоследствии (с 1946 г.) стали называть самбо, а в 1939 г. прошел первый чемпионат СССР по этому виду спорта. Таким образом, с середины XX столетия борьба самбо получила всесоюзное, а впоследствии и мировое признание наравне с греко-римской, вольной и дзюдо. В 2011 г. самбо официально признано национальным российским видом спорта.

Международная и всероссийская федерации самбо прилагают большие усилия для присвоения самбо олимпийского статуса.

Прикладное значение самбо было оценено специалистами всех силовых ведомств, не только России, но и за рубежом. В образовательных организациях МВД России самбо является обязательным компонентом Программ обучения курсантов и слушателей.

2. Классификация боевых приемов

Под термином «боевые приемы борьбы» в нормативных документах системы МВД России понимается определенный перечень упражнений и действий, которые способствуют сотрудникам полиции выполнять свои служебные обязанности. Эти упражнения и технико-тактические действия включены в Программы обучения курсантов, слушателей учебных заведений системы МВД России, а также сотрудников, проходящих периодическое переобучение и повышение квалификации по физической подготовке.

В то же время специалистами единоборств до настоящего времени не принято единой классификации боевых искусств, устраивающей всех, соответственно не принято и единой терминологии приемов, составляющих содержание этих единоборств. Поэтому, чтобы перейти непосредственно к БПБ, изучаемым сотрудниками МВД России, следует выявить их место в общей классификации действующих боевых и спортивных систем единоборств.

Наиболее адаптированной к системе МВД России нам представляется классификация известного историка российских и всемирных единоборств М. Н. Лукашева, который рассматривает разновидности ближнего боя как «любую схватку, при которой противников отделяет расстояние, не превышающее дальности действия метательного холодного оружия или заменивших его подручных предметов». Именно такие условия противостояния соответствуют условиям, с которыми приходится сталкиваться сотрудникам полиции в служебной деятельности.

При этом ближний бой может быть контактным (непосредственное соприкосновение противников) или бесконтактным (противники разделены каким-то расстоянием).

Ближний бой также может быть вооруженным и безоружным, причем могут быть вооружены как обе стороны, так и одна из них.

По характеру противоборства выделяют бой массовый, при котором с одной или обеих сторон участвует двое и более участников, и единоборство – поединок «один на один».

По видам вооружения и принципам его действия бесконтактный ближний бой классифицируют следующим образом.

Огневой бой – в котором используется огнестрельное оружие для стрельбы на близких расстояниях или в упор.

Метательный бой – в котором для поражения противника бросают (метают) различные виды ножей или подручных предметов. Использование лука, арбалета, пращи и т. п. подразумевается также на близком расстоянии.

Химический бой – использование различных химических веществ (газа, кислоты, едких жидкостей).

Термический бой – применение зажигательных смесей (так называемых «коктейлей Молотова»), кипятка и других обжигающих жидкостей.

Биологический бой – использование животных (собак, лошадей и т. д.).

Экзотические лазерные, электронные и психологические виды бесконтактного боя рассматривать не будем.

Перейдем к классификации контактных видов ближнего боя, в котором противоборство происходит вплотную, что наиболее характерно для условий служебной работы сотрудников полиции при задержании правонарушителей. Под контактными видами подразумевают как непосредственно «рукопашный бой», включающий в себя элементы борьбы и удары различными частями тела без применения оружия и различных предметов или с таковыми, так и «фехтовальный бой», в котором холодное оружие (нож, штык, трость, дубинка, палка, лопата и т. п.) применяется без выпуска его из рук. Отдельное место следует отвести использованию в контактном бое электрических средств поражения (электрошокера, «электрических перчаток» и т. п.).

И остается для рассмотрения самый распространенный для сотрудников полиции способ ведения единоборства – без оружия против безоружного или вооруженного противника, что весьма часто происходит в рукопашной схватке. Для полного представления о понятии «рукопашный бой» рассмотрим его разновидности, из которых можно выделить семь: 1) воинский (военный, точнее – армейский); 2) полицейский (милицейский); 3) спортивный; 4) криминальный; 5) бытовой; 6) сценический; 7) демонстрационный.

Представленные виды рукопашного боя следует расставить по мере степени вероятности причинения вреда участникам противоборства.

Так, наиболее опасным видом следует считать воинский бой, предусмотренный для всех видов войск, в котором целью является унич-

тожение противника, при этом допускаются травмирование и задержание (пленение) противника.

Следующим по степени опасности следует считать криминальный бой (оружие преступного мира), в котором со стороны преступников возможны посягательства не только на здоровье, но и на жизнь потерпевших, т. е. также предполагается наличие такой цели, как уничтожение противника.

Полицейский (милицейский в ряде стран) рукопашный бой предусмотрен для сотрудников МВД России независимо от их занимаемой должности, а целью в нем ставится задержание правонарушителя при минимизации причинения ему вреда. И только в особых случаях допускается нанесение травм противнику, а в крайних случаях даже его уничтожение.

Спортивный бой не предусматривает летальных исходов боев, это возможно лишь при несчастных случаях, серьезные травмы также в спорте исключаются, могут быть лишь травмы в виде нокаутов, нокадаунов, ушибов, растяжений и ссадин.

Бытовой бой носит обычно хаотичный характер, может иметь в качестве последствий несущественные травмы, но не исключены и более тяжелые последствия в виде увечий и даже летальных исходов, что может перевести его в разряд криминальных видов.

И только сценический (постановки в театре и кино) и демонстрационный (публичный показ техники на массовых мероприятиях или демонстрационные виды единоборств) виды не допускают летальных исходов, даже травмы возможны лишь при неосторожных действиях участников.

Таким образом, полицейский рукопашный бой является довольно опасным видом противоборства, поэтому требует разносторонней тщательной физической подготовки.

В соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации умелое применение боевых приемов борьбы является составляющей частью готовности сотрудников к выполнению своих профессиональных обязанностей.

Первый раздел классификации БПБ в соответствии с указанным Наставлением включает в себя: 1. Подготовительные приемы, такие как: 1.1. специальные упражнения (включая кувырки и скоростно-силовые упражнения); 1.2. стойки (прямую, согнувшись), дистанции (дальнюю, ближнюю, вплотную), передвижения (скачок, челнок,

приставной шаг), захваты (за одежду, за туловище, за шею, за руки, за ноги); 1.3. страховка ассистента и самостраховка.

Второй – наиболее обширный раздел включает в себя: 2. Приемы стоя, к которым относятся, такие как: 2.1. броски (подножки, подсечки, через спину, через бедро, с захватом ног и т. д.); 2.1. удары (руками, ногами, головой); 2.2. болевые приемы (задержания) – загибы, рычаги рук, дожимы кистей рук; 2.3. удушающие приемы (пальцами рук, предплечьями, отворотами одежды); 2.4. атакующие действия с палкой резиновой (ПР); 2.5. атакующие действия (тычки и удары) автоматом (АК); 2.6. защиты от ударов (включая действия с ПР, АК и щитом); 2.7. приемы обезоруживания; 2.8. приемы освобождения от захватов (включая от угроз захвата пистолета или автомата); 2.9. приемы осмотра, связывания и надевания наручников; 2.10. комбинации приемов; 2.11. приемы помощи сотрудникам.

Третий раздел включает в себя: 3. Приемы лежа, к которым относятся: 3.1. переворачивания; 3.2. удержания (сбоку, поперек, верхом, со стороны ног, со стороны головы); 3.3. болевые приемы (рычаги, узлы и ущемления на ноги и на руки); 3.4. удушающие приемы (включая приемы с помощью ног); 3.5. приемы связывания и надевания наручников.

Как можно видеть из сравнения приведенных классификаций боевых искусств и БПБ, сотрудникам ОВД могут пригодиться навыки не только спортивной борьбы и ударных единоборств, но также и искусство фехтования – при обращении с автоматом и палкой резиновой.

Приведенная классификация БПБ включает полный перечень приемов специальной физической подготовки первого уровня – для сотрудников подразделений специального назначения и авиации.

Ко второму уровню относится усиленная физическая подготовка – для сотрудников полиции, за исключением сотрудников подразделений специального назначения и авиации. Перечень БПБ для указанной категории сотрудников несколько уменьшен по сравнению с первым уровнем. Так, во втором перечне отсутствуют приемы действий с автоматом и щитом, сокращены перечни бросков и болевых приемов.

Третий уровень представляет собой базовую физическую подготовку для сотрудников, не являющихся сотрудниками полиции. Перечень БПБ для этого уровня существенно сокращен.

При этом необходимо понимать, что легких приемов борьбы не бывает. Любой прием требует знаний, умений и навыков их выпол-

нения как в условиях отсутствия сопротивления ассистента, так и в условиях его полного сопротивления. Но следует помнить, что обучение без сопротивления ассистента сводится к получению только демонстрационных навыков, которые являются малопригодными для выполнения профессиональных обязанностей сотрудниками полиции.

В то же время необходимо понимать, что изучение всех видов БПБ на сопротивляющемся ассистенте является весьма травмоопасным способом ввиду необходимости применения в процессе единоборства ударов и таких болевых приемов, как загибы руки за спину, дожимы кисти и рычаги руки внутрь и наружу. Поэтому навыки противоборства сопротивляющемуся в полную силу сопернику вырабатываются у сотрудников МВД России в спортивных видах единоборств, в которых условия строго оговорены правилами видов спорта: в самбо (спортивном и боевом), дзюдо и боксе.

Только условия спортивных соревнований позволяют обучить сотрудников полиции тактическим подготовкам выполнения технических действий (бросков, удержаний, болевых и удушающих приемов), тактическим способам ведения поединка и тактике участия в системе спортивных мероприятий.

Стандартами профессий, приобретаемых в учебных заведениях ведомства, изложенных в Программах обучения сотрудников в учебных заведениях МВД России, предусмотрено наличие у сотрудников МВД России компетенций по применению не только технических, но и тактических действий. Данные необходимые компетенции приобретаются на занятиях по физической подготовке в ходе учебных занятий постоянным повторением специальных упражнений и боевых приемов борьбы, с закреплением полученных навыков в учебно-тренировочных поединках.

3. Общие принципы ведения боя

Вопросы ведения боя составляют содержание одного из важных разделов тактической подготовки сотрудников силовых структур. В данном разделе представлены общие принципы ведения боя, в которых затрагиваются его тактические, стратегические и психологические закономерности.

Сохранение спокойствия является первым принципом, определяющим базовое психологическое правило готовности к бою и его ведению.

Во всякой рукопашной схватке следует сохранять ясную голову и хладнокровие. Гнев, волнение, страх являются сильными стресс-факторами, влияющими на стабильность тактических и технических

навыков выполнения, вызывающими как забывание отработанных тактических схем и нарушение ориентации в обстановке, так и ухудшение выполнения техники.

Каждый человек имеет уязвимые места, но чтобы поразить противника в такое место, требуются спокойная уверенность в себе, решительность и точность. Достигается это состоянием боевой готовности, ясным представлением о том, что делать, каким образом и какими средствами, и единством цели, средств и способов ее достижения.

Вступая в неожиданную схватку, надо мгновенно оценить силы и возможности противника, а также окружающую обстановку, выработать на основе этой оценки план действий, немедленно реализовать данный план со всей решительностью и смелостью. План обязательно должен включать следующие аспекты:

- цель схватки (задержание противника, его нейтрализация или уничтожение, собственное отступление) – стратегический аспект;
- используемые средства боя (оружие, подручные предметы, собственный арсенал БПБ, технические действия единоборств) – технический аспект;
- тактика ведения боя (атакующая, контратакующая, защитная, маневренная и т. п.), т. е. способы решения поставленных задач – тактический аспект.

Принцип естественности позиций и передвижений обеспечивается устойчивыми навыками технических элементов (действий). Для боя подходит любое положение тела, однако это не исключает такого понятия, как боевая позиция или стойка. Она должна быть естественной и удобной для осуществления любых защитных и атакующих действий. В наибольшей мере указанным требованиям отвечают борцовская или боксерская стойки, которые являются универсальными, поскольку позволяют вести бой на различной дистанции.

Удобные способы передвижения в бою каждый боец отрабатывает в процессе тренировок. Важно избегать двух крайностей: нельзя стоять неподвижно на одном месте, а также нельзя подпрыгивать на носках подобно боксеру на ринге. Необходимо учитывать опорную поверхность, экономить силы и сосредоточить внимание на поведении противника.

Принцип сокращения дистанции основан на усвоении навыков такого технического элемента боя, как дистанция. Поразить ударом на дальней дистанции опытного противника очень трудно. Требуется

сократить дистанцию одним из способов передвижения, чтобы поймать его на болевой захват, а лучше бросить на землю и там провести прием задержания. Наиболее мощные удары (основанием кулака, локтем, коленом, головой) тоже требуют ближней дистанции.

Принцип базовой матрицы (владения базовым арсеналом) подразумевает наличие устойчивых навыков выполнения стандартных (базовых) комбинаций из приемов задержания противника в условиях, максимально приближенных к реальной схватке.

Наиболее часто комбинация элементов базовой техники, используемая сотрудниками МВД России, включает в себя расслабляющий удар противника ногой (при контратаке – в сочетании с уклоном или блоком), захват его руки с проведением приема задержания в стойке либо проведение броска с последующим приемом задержания. Отработанная до автоматизма комбинация приемов, завершающаяся задержанием противника, закрепленная в условиях сопротивления ассистента, является важнейшим техническим средством единоборств сотрудников полиции.

Принцип под названием «открытая рука» также относится к технической составляющей подготовки сотрудников силовых ведомств.

Проведение захватов с переходом на бросок или на болевой прием требует использования открытой руки. В то же время открытая рука позволяет наносить разрушительные удары в уязвимые места человеческого тела (в глаза, горло, ключицу, солнечное сплетение, половые органы, суставы рук и т. д.). Имеются в виду удары основанием ладони, ребром ладони и пальцами. Чтобы избежать вывиха и перелома пальцев, рекомендуется плотно прижимать их друг к другу (бить пучком пальцев) либо пускать в ход большие пальцы рук. Что касается кулака, то наилучшим считается рубящий удар его основанием («кулак – молоток»).

Принцип правильной защиты затрагивает как техническую, так и тактическую стороны подготовки бойцов.

Всякий бой сочетает в себе атакующие и защитные действия. В рукопашной схватке первый же пропущенный удар может оказаться роковым, особенно если он нанесен вооруженной рукой. Главные требования к правильной защите следующие.

1. Своевременность, т. е. не слишком рано и не слишком поздно. Так, блокировка и уклонение эффективны в те моменты атак противника, когда он из-за инерции уже не может ни изменить траекторию, ни остановиться, ни вернуться в исходное положение.

2. В результате защитных действий боец должен занять позицию, удобную для проведения им контратаки.

3. Средствами правильной защиты являются в первую очередь уклоны, нырки, отбивы атакующих конечностей, и только в исключительных случаях можно защищаться жесткой подставкой под удар своей руки, ноги, корпуса.

Принцип отвлечения внимания противника относится к тактическим способам подготовки технических действий.

Отвлекая внимание противника, можно провести свой прием внезапно и с максимальным результатом. Вот несколько основных способов отвлечения внимания, подтвержденных практической работой сотрудников полиции.

1. Демонстрация мирных намерений (способ – маскировка). Средствами в этом случае являются мимика и спокойный голос, улыбка, выражение благодушного настроения, симпатии к противнику и т. д.

2. Привлечение внимания к постороннему предмету (способ – обман). Средства здесь также мимика и речь. Например, обращение к человеку, якобы появившемуся позади противника; взгляд, движение головы и возглас, демонстрирующие эмоции от того, что якобы происходит вне поля зрения противника. Тем самым удастся выиграть инициативу и провести свой прием.

3 Привлечение внимания к себе (способ – вызов). Средства: голос (например, шепот, вынуждающий противника подойти ближе либо наклониться); изменение позы (например, закрыть лицо руками, схватиться за живот, опуститься на колени, отвернуться в сторону); мимика (например, выражение притворного страха). Задачей подобных действий является потеря бдительности противником, вызов его на пассивные действия, позволяющие провести собственные атакующие действия. Аналогичные задачи решает крик, особенно с угрожающими интонациями, который нередко влечет за собой непроизвольную остановку действий противника, что позволяет перехватить инициативу и контратаковать.

4. Использование подручных предметов (способ – комбинация действий). Имеются в виду средства ослепления противника (используются песок, грязь, смесь махорки с молотым перцем), а также метание в лицо или в руки (с криком «держи!») мелких предметов (например, головного убора, портсигара, стакана и т. д.). В результате опытный боец может выиграть несколько мгновений, достаточных для успешного проведения приема.

4. Топография уязвимых частей человеческого тела

Боевые схватки сотрудников полиции с правонарушителями являются, как правило, скоротечными, продолжительностью в несколько минут, а то и секунд. Сотрудникам требуется в течение этого короткого времени обезвредить противников. Конечной целью подобных схваток обычно ставятся задержание и конвоирование преступников. В основе приемов задержания лежит проведение болевых приемов на суставы рук и ног, в которых расположены чувствительные нервные окончания, обеспечивающие при воздействии на них острые болевые ощущения.

Также при задержании и самообороне сотруднику приходится применять удары и удушающие приемы, для наиболее эффективного выполнения которых ему необходимо знать различные уязвимые части тела человека. К таким частям относятся нервные узлы, суставы с расположенными в них чувствительными нервными окончаниями, крупные кровеносные сосуды, дыхательные пути.

Специалистами МВД России определены следующие подобные уязвимые зоны поражения, которые должны знать сотрудники полиции (рис. 1):

1) голеностопный сустав – голень; 2) коленный сустав; 3) промежность – низ живота; 4) солнечное сплетение – сердечное сплетение; 5) межключичная впадина – горло – подбородок; 6) подреберье – ребра; 7) ключица – боковая часть шеи; 8) верхняя губа – основание носа; 9) переносица – глаза; 10) висок – ухо; 11) затылок – седьмой шейный позвонок; 12) между лопаток – центральная часть позвоночника; 13) поясница – почки; 14) локоть – подмышечная впадина – плечо; 15) пальцы и кисти рук.

Одними из самых уязвимых частей тела человека являются его суставы. Анатомические особенности суставов человека определяют четыре принципа выполнения болевых приемов.

Разгибание сустава дальше его естественного разгиба позволяет производить болевые приемы, получившие название «рычаг» (локтя, колена, плеча, пальца, кисти и т. п.).

Сгибание сустава дальше его естественного сгиба позволяет производить болевые приемы, получившие название «дожим» (кисти, стопы).

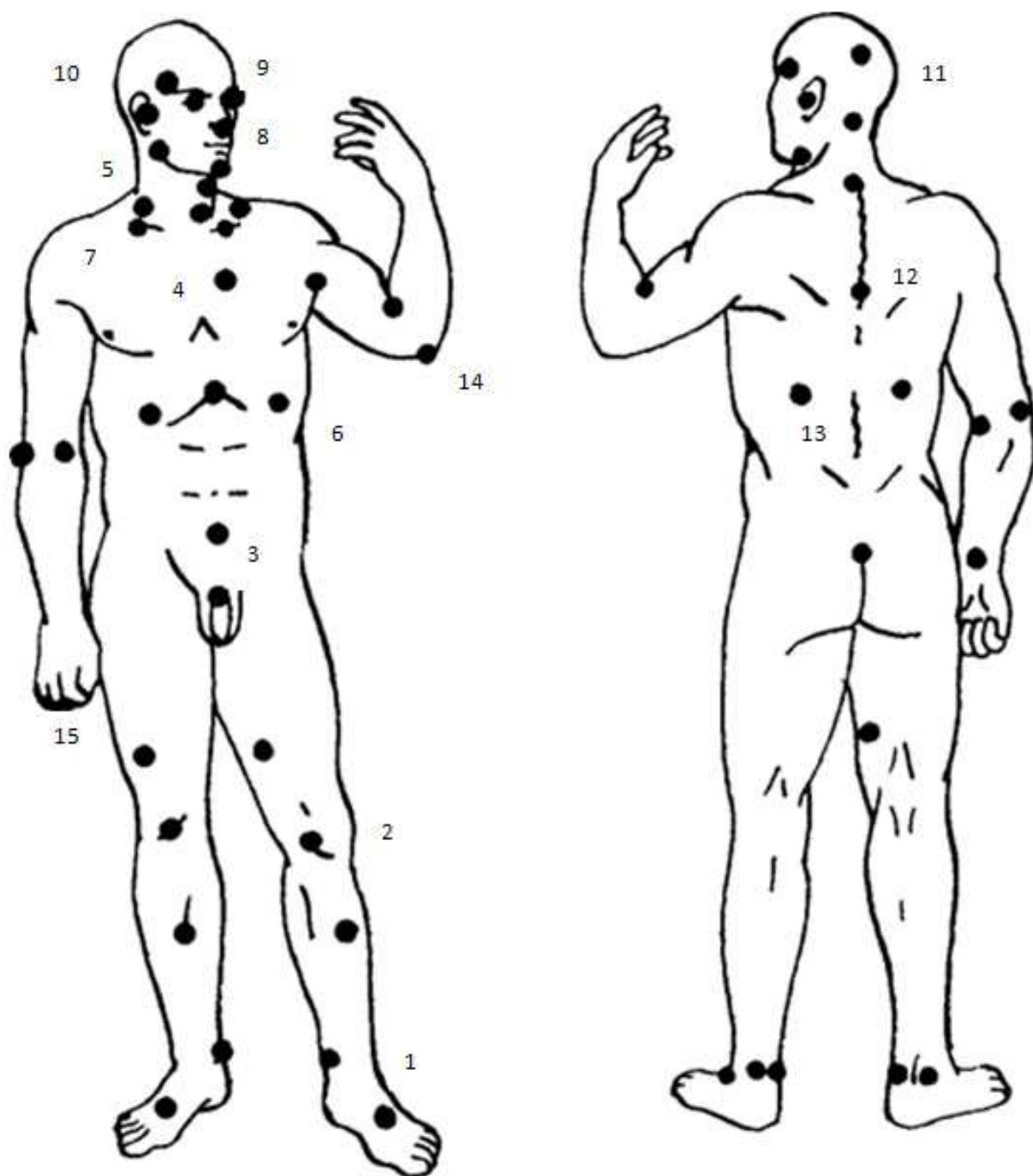


Рис. Важнейшие уязвимые точки человеческого тела:

1) голеностопный сустав – голень; 2) коленный сустав; 3) промежность – низ живота; 4) солнечное сплетение – сердечное сплетение; 5) межключичная впадина – горло – подбородок; 6) подреберье – ребра; 7) ключица – боковая часть шеи; 8) верхняя губа – основание носа; 9) переносица – глаза; 10) висок – ухо; 11) затылок – седьмой шейный позвонок; 12) между лопаток – центральная асть позвоночника; 13) поясница – почки; 14) локоть – подмышечная впадина – плечо; 15) пальцы и кисти рук.

Поворачивание сустава дальше его естественного поворота позволяет производить болевые приемы, получившие название «узел» (локтя, колена, пальца, стопы).

Сгибание сустава через предмет (обычно конечность атакующего) позволяет производить болевые приемы, получившие название «ущемление» (икроножной мышцы, ахиллова сухожилия, бицепса).

Самым распространенным приемом задержания специалистами признается «загиб руки за спину», при котором производится воздействие («узлом») на локтевой сустав (14). На локоть выполняются также и «рычаги локтевого сустава» в стойке (после «рычага руки внутрь») и в партере.

Нервные окончания, находящиеся в лучезапястном суставе (15), позволяют производить такой болевой прием как «дожим кисти». Воздействия на кисти болевыми приемами «узел кисти наружу» и «узел кисти внутрь» позволяют проводить такие приемы задержания, как «рычаг руки наружу» и «рычаг руки внутрь». Наиболее уязвимыми на руке являются суставы пальцев, воздействия приемами «рычаги пальцев» используются при освобождении от захватов.

Голеностопный сустав (1) наиболее уязвим даже при слабых ударах ногой как сверху, так и сбоку, что используется при освобождении от захватов. При захвате стопы подмышку может быть проведен один из очень эффективных болевых приемов на ногу «ущемление ахиллова сухожилия».

Голень в передней части ноги не прикрыта мышцами, поэтому даже относительно слабые удары по ней повреждают надкостницу, вызывая острую боль и кровоподтек. Сильное воздействие влечет болевой шок вплоть до потери сознания, трещину или перелом кости.

Коленный сустав (2) может быть поражен ударом ногой, особенно опасен удар против естественного сгиба, приводящий к разрушению сустава. Также на коленный сустав проводятся различные виды болевых приемов: рычаг, узел, ущемление икроножной мышцы. Последние из названных приемов успешно применяются при задержании правонарушителей.

Воздействие на шею (горло) (5) противника производится при проведении удушающих приемов (пальцами рук, предплечьями, отворотами одежды, ногами). При сдавливании шеи перекрываются дыхательные пути и кровотоки к голове, что через 10–15 с вызывает потерю сознания, а через 30–40 с удушения в мозгу начинают происходить необратимые процессы, поэтому, если вовремя не восстано-

вить снабжения мозга кровью и кислородом, освободив захват, то очень вероятен смертельный исход. Еще опаснее удары в горло, которые вызывают острую боль и удушье и могут привести к смерти.

В этот узел (5) входит также подбородок, являющийся распространенной мишенью при ударах в голову как прямых и боковых, так и снизу. Даже несильный удар в подбородок сотрясает вестибулярный аппарат, при этом временно угнетается деятельность сердечно-сосудистой системы по обеспечению мозга кислородом, что приводит к потере сознания (нокдауну, нокауту). А падение с высоты роста человека на твердую поверхность может привести к тяжелым последствиям вплоть до смерти. Любые удары в голову могут иметь подобные последствия, поскольку воздействуют на мозг человека, независимо, в какую из точек они производятся – верхнюю губу и основание носа (8), переносицу и глаза (9) или в висок и ухо (10).

Удары в туловище требуют больших усилий, чем удары в голову, но не менее опасны. Так, удар в солнечное сплетение, а особенно в сердечное сплетение (4), может привести не только к временной остановке дыхания, но и к полной остановке сердца и смерти. Удары по ребрам или в подреберье (6) вызывают острую боль не только от повреждения межреберных мышц, но и вследствие поражения внутренних органов, которые защищают ребра. Сильные удары могут привести к разрыву печени или селезенки, в которых находится много крови, потеря ее также влечет тяжелые последствия.

Все перечисленные уязвимые узлы допускается атаковать с соблюдением осторожности и дозировать силу ударов.

Так, в рассмотренном нами узле (5) удар в локтевой сустав против естественного сгиба может привести к серьезной травме. На плечевой сустав также могут проводиться болевые приемы «рычагом» и «узлом» плеча. Вывих плеча от удара при падении является распространенной травмой. Но наиболее опасной точкой в этом узле является подмышечная впадина (подмышка), в которой расположено плечевое нервное сплетение, проходят срединный и локтевой нервы, подключичная артерия и вена, имеются многочисленные лимфатические узлы и сосуды. Сильный удар в эту точку может привести к разрыву сумки плечевого сустава, болевому шоку и даже к смерти.

Наиболее чувствительным узлом, особенно у мужчин, является (3) промежность – низ живота, даже легкие удары в пах вызывают острую боль, а сильные удары могут привести к потере сознания и даже смерти.

Все удары сзади от затылка до копчика являются очень опасными, недаром в спортивных единоборствах они запрещены. Здесь находятся такие узлы как позвоночник (11–12), поясница и почки (13), удары по которым могут привести к параличу конечностей, кровотечениям, болевым шокам и смертельным исходам.

Таким образом, изучив историю зарождения боевых искусств, боевых приемов борьбы (БПБ), а также их классификацию, можно яснее понять, в чем кроется разнообразие боевых искусств, в которых свое почетное место занимают приемы самбо. Но техника приемов не будет производить большой эффект, если не знать общих принципов ведения боя, способов противодействия и нейтрализации правонарушителей. Знание топографии уязвимых частей человеческого тела позволит свести эти приемы к минимуму по количеству и максимуму по результату.

5. Контрольные вопросы к лекции 6

1. Когда и где зародились боевые приемы борьбы?
2. О каких системах борьбы, зарожденных в древние времена, вам известно?
3. Какие виды единоборств были развиты в Средние века и почему снизилось прикладное значение борьбы и кулачных боев?
4. Какие виды единоборств зародились во Франции и Англии?
5. Какие виды национальных видов борьбы народов Средней Азии и Кавказа вы можете назвать?
6. Какие виды национальных единоборств Кореи, Китая и Японии вы можете назвать?
7. Кого из основателей самбо вы можете назвать?
8. Какие разновидности ближнего боя существуют?
9. Какие разновидности рукопашного боя существуют?
10. Какие разделы классификации боевых приемов борьбы вы знаете?
11. Назовите подготовительные приемы борьбы.
12. Перечислите боевые приемы борьбы (БПБ) стоя.
13. Перечислите БПБ лежа.
14. Назовите два главных принципа ведения боя.
15. Перечислите основные аспекты плана действий боя (схватки).
16. В чем сущность принципов естественности позиций и передвижений и сокращения дистанции?
17. Назовите важнейшие уязвимые точки человеческого тела.

18. Назовите самый распространенный прием задержания и болевой прием, лежащий в его основе.

19. Какие болевые приемы проводятся на локтевой сустав?

20. Какие болевые приемы проводятся на коленный сустав?

21. Какие БПБ применяются на голеностопный сустав?

22. Какими БПБ атакуют шею (горло)?

6. Библиографический список

1. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции». URL: <http://www.consultant.ru>.

2. Овчинников В. А., Шапошников Ю. А., Исаев Р. А. Исторический анализ целей и содержания различных безоружных единоборств // Вестник Волгоградской академии МВД России. – 2012. – № 3. – С. 137–141.

3. Лукашев М. Н. На заре российских систем рукопашного боя. – М. : Будо-спорт, 2003. – 124 с.

4. Ознобишин Н. Н. Искусство рукопашного боя. – М. : ФиС, 1999. – 78 с.

5. Селиверстов С. А. Самбо (спортивный, боевой и специальный разделы) : учебно-методическое пособие. – М. : Витязь, 1997. – 507 с.

5. Харлампиев А. А. Борьба самбо. – М. : Физкультура и спорт, 1960. – 312.

6. Шулика, Ю. А., Самойленко В. А., Саликов А. А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства. – Краснодар : Краснодарские известия, 2002. – 119 с.

Л е к ц и я 7. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

План

1. Основные понятия.

2. Самостоятельные занятия как компонент системы физической подготовки, сотрудников органов внутренних дел.

3. Средства, формы и содержание самостоятельных занятий.

4. Самоконтроль в физическом воспитании и спорте.

5. Контрольные вопросы к лекции 7.

6. Библиографический список.

1. Основные понятия

Профессионально-прикладная физическая подготовка человека является одним из основополагающих направлений системы физического воспитания, формирующим прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности индивида к осуществлению успешной и эффективной профессиональной деятельности. В специальной литературе, как правило, вместо термина «профессионально-прикладная физическая подготовка» используется термин «физическая подготовка какого-либо конкретного профессионального контингента обучающихся» (например, курсантов и слушателей вузов МВД России).

Для того чтобы лучше понять роль и место физической подготовки в социально организованном человеческом обществе, необходимо вначале рассмотреть такие общие понятия, как воспитание и физическое воспитание.

Воспитание – многозначно, его рассматривают как общественное явление, деятельность, процесс, систему и т. д. В самом широком смысле многие специалисты отождествляют воспитание с социализацией человека в обществе. В узком педагогическом смысле – как специально организованный процесс, направленный на формирование у занимающихся системы определенных качеств, взглядов, убеждений.

Физическое воспитание, как и воспитание в целом, также представляет собой общественное явление. Оно возникает вместе с обществом и развивается по законам общественного развития. Идеи, направляющие социальную практику физического воспитания, и формы ее организации всегда обусловлены конкретными общественными отношениями, что находит свое выражение в особенностях систем физического воспитания, создаваемых в условиях различных общественных формаций (сравнить до перестройки и после). В единстве с другими видами воспитания и при достаточно благоприятных социальных условиях физическое воспитание может приобретать значение одного из основных факторов всестороннего развития личности.

Под физическим воспитанием принято понимать вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и воспитании (управлении развитием) физических и психических способностей человека (силовых, скоростных, координационных, волевых, способности к саморегуляции психических состояний и др.). Требуется отметить, что физическое воспитание ха-

рактеризуется всеми общими признаками педагогического процесса (направляющая роль педагога, организация деятельности в соответствии с педагогическими принципами и т. д.) либо осуществляется в порядке самовоспитания.

В прикладном отношении физическое воспитание представляет собой процесс *физической подготовки человека* к социально обусловленной деятельности (трудовой, военной и т. д.), требующей определенной физической подготовленности. В свою очередь физическая подготовленность является результатом физической подготовки, воплощенным в достигнутой работоспособности и в сформированных двигательных умениях и навыках, требующихся в конкретной деятельности или способствующих ее овладению. При этом выделяют общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка представляет собой базовый неспециализированный процесс, характерный для дошкольного и школьного физического воспитания, направленный на то, чтобы создать условия для укрепления здоровья и функциональных возможностей организма в целом, а также сформировать достаточно большой арсенал двигательных умений и навыков, необходимых в самых различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка – это процесс физического воспитания, специализированный применительно к особенностям какой-либо деятельности (трудовой, военной и т. д.). Целью данной подготовки являются повышение эффективности профессионального обучения и достижение высокой работоспособности при выполнении профессиональных функций. Как известно, профессионально необходимые качества, навыки и умения приобретаются и совершенствуются прежде всего в процессе обучения избранной специальности, а также в процессе трудовой деятельности.

Целенаправленное использование специализированных физических упражнений способствует решению ряда задач непосредственно прикладной подготовки к труду и оборонной деятельности: содействует развитию профессионально важных физических и психических качеств, приобретению прикладных умений и навыков, позволяет повысить устойчивость организма по отношению к неблагоприятным воздействиям внешней среды (перегреванию, охлаждению тела, пониженному атмосферному давлению и др.). Однако специальная физическая подготовка при всей ее значимости не может заменить общую физическую подготовку, которая составляет фундаментальную

основу физического воспитания, в том числе и основу профессионально-прикладной физической подготовки.

В процессе физического воспитания, как и в других видах воспитания, необходима сознательная активность воспитуемого в решении образовательно-воспитательных задач. Высшим выражением этой активности являются самосознание и *самовоспитание*, когда воспитуемый выступает одновременно и объектом, и субъектом воспитания, сознательно, целеустремленно и умело воспитывая самого себя: самостоятельно приобретает необходимые знания, вырабатывает у себя полезные умения и навыки, целенаправленно воздействует на свои качества и способности, улучшая их. Воспитание лишь тогда может считаться достаточно эффективным, если оно перерастает в самовоспитание.

Стремление занимающихся к самовоспитанию справедливо рассматривают как свидетельство их волевой закалки, духовной зрелости. В самовоспитании находит свое логическое завершение процесс самоутверждения личности, ее становления и обретения действительной самостоятельности.

2. Самостоятельные занятия как компонент системы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел

Самостоятельная физическая подготовка любого человека (в том числе и сотрудника ОВД), так же как и существующая система физического воспитания в целом, обусловлена социально-экономическими процессами и общественными (государственными) потребностями в тот или иной период времени. Именно поэтому и организационно-методические основы самостоятельной физической подготовки, которые определяются выбором содержания, средств, методов и форм ее осуществления, в основном обусловлены:

- целью, для достижения которой и проводится самостоятельная физическая подготовка;
- финансовыми и временными (количество свободного времени) возможностями человека;
- его тем или иным участием в производственном, научном, социальном и культурном процессах.

В настоящее время при осуществлении самостоятельной физической подготовки может быть использован очень широкий спектр содержания, средств, методов и форм ее проведения, в состав которого,

например, входят такие разнохарактерные элементы, как самостоятельная работа с литературой, соблюдение гигиенического режима, утренние физические упражнения (зарядка), самостоятельное закаливание водными и воздушными процедурами, индивидуальные занятия физическими упражнениями, занятия под руководством тренера или инструктора, приемы самоубеждения и саморегуляции эмоциональных состояний и т. д.

Рассмотрим организационно-методические основы самостоятельной физической подготовки на примере осуществления регулярных утренних физических упражнений – зарядки.

Самостоятельная физическая подготовка, осуществляемая на основе регулярного проведения зарядки, в физическом воспитании рассматривается не только как гигиеническое мероприятие, но и как вид дополнительной ежедневной тренировки. При этом требуется отметить, что ее проведение на открытом воздухе имеет большое закаливающее значение.

Зарядка по форме организации – индивидуальное неурочное занятие.

В содержание зарядки включают общеразвивающие упражнения гигиенического характера, средства поддержания разносторонней физической подготовленности, а также отдельные специально подготовительные упражнения, которые предварительно достаточно хорошо изучены. Чтобы придать утренним физическим упражнениям плановый характер, каждый вариант зарядки разрабатывается с определенной направленностью, отражающей по возможности требования профессии. Комплексы упражнений через определенный промежуток времени обновляются. Их содержание зависит от сезонно-климатических условий, режима профессиональной деятельности, временных возможностей занимающегося и ряда других обстоятельств. На утренние физические упражнения обычно отводится от 15 до 30 мин.

Необходимо отметить, что применение тех или иных организационно-методических особенностей в процессе осуществления самостоятельной физической подготовки в первую очередь зависит от ее направленности, которую определяет индивид исходя из своих потребностей (соображений), не всегда совпадающих с требованиями профессиональной деятельности.

В целом можно выделить следующие основные направления самостоятельной физической подготовки:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) формирование телосложения;
- 3) воспитание и развитие физических качеств;
- 4) освоение и совершенствование арсенала двигательных действий, необходимых в профессиональной деятельности сотрудников ОВД.

1. *Здоровье* – это бесперебойное нормальное функционирование организма. По оценкам отечественных и зарубежных специалистов, состояние здоровья человека зависит от:

- генетических факторов – на 15–20 %;
- состояния окружающей среды – на 20–30 %;
- деятельности службы здравоохранения – на 10 %;
- образа жизни, в том числе спортивной деятельности, – на 40–50 %.

По версии же Минздрава России, здоровье человека всего на 10–12 % зависит от медицинских факторов, а в основном – от качества жизни. Так, на долю ишемической болезни сердца (таких ее форм, как стенокардия, инфаркт миокарда) как результата злоупотребления холестериносодержащими продуктами (яйцами, сметаной, мясом, сливочным маслом и др.) приходится около 60–70 % всех регистрирующихся смертей. Древние греки говорили: «Если хотите узнать, как живет народ, посетите кладбище и рынок».

В качестве негативных тенденций необходимо отметить то, что за последние пятнадцать лет число подростков, взятых на учет с диагнозом «наркомания», увеличилось в 15 раз, а смертность среди них увеличилась в 42 раза; значительно возросла подростковая преступность.

За время перестройки резко упало качество здравоохранения, а главное, бесплатных медицинских услуг, предоставляемых населению, что непосредственно связано с нищенской зарплатой врачей, так же как и преподавателей и инструкторов по физическому воспитанию, и падению престижа их деятельности у подрастающего поколения.

В современной России все более широкий общественный резонанс получает зародившееся в среде ученых и практиков понимание того, что среди проблем, решение которых не должно зависеть от общественно-политических коллизий, центральное место занимает проблема

физического воспитания и здоровья населения, так как без ее решения у страны нет будущего.

Осознание необходимости и важности обеспечения определенного уровня здоровья населения для развития экономики, науки и культуры, а также для обороноспособности страны вызывает в последние годы в обществе и государственных институтах пристальное внимание к физической культуре и спорту. В России на ближайшие 5–10 лет провозглашен государственный приоритет на продолжительность жизни граждан и здоровье детей с момента зачатия до работоспособного возраста.

Укрепление собственного здоровья непосредственно зависит от ведения здорового образа жизни, и в первую очередь от отказа от вредных привычек, таких как табакокурение, алкоголизм и наркомания. В то же время если о вреде данных привычек достаточно много информации, то о таких исследованиях, которые провели немецкие ученые, к сожалению, мало кто знает. В специальных исследованиях, в которых участвовали 1800 немецких молодых людей в возрасте от 18 до 24 лет, регулярно посещающих дискотеки, было выявлено, что каждый десятый из них страдает невосполнимой утратой слуха, у каждого четвертого наблюдалось серьезное расстройство функций слуха; десятая часть молодежи 16–18 лет из-за серьезных повреждений внутреннего уха лишь догадывается о содержании человеческой речи средней громкости по доходящим обрывкам слов и движениям губ говорящего.

Здоровый образ жизни характеризуется соблюдением суточного режима, правил личной гигиены, систематическим закаливанием организма, правильным питанием, умеренной двигательной активностью и разумным использованием услуг западной и восточной медицины. Каждый из перечисленных компонентов содержит множество практических рекомендаций и вносит существенный вклад в состояние здоровья человека.

Требуется подчеркнуть, что хорошее здоровье – это необходимая составляющая успешной профессиональной деятельности сотрудника полиции.

2. *Формирование телосложения* – самое распространенное направление самостоятельной физической подготовки молодежи 16–25 лет, обучающейся в средних и высших образовательных учреждениях. Это связано с половым созреванием и гиперсексуальностью молодых людей данного возраста, их стремлением быть привлека-

тельное для лиц противоположного пола. При этом осознание необходимости укрепления собственного здоровья и ведения здорового образа жизни к ним еще не пришло, а воспитание и развитие физических качеств, как и освоение и совершенствование арсенала двигательных действий, требующихся в профессиональной деятельности, они, как правило, оставляют на будущее.

Телосложение человека, с одной стороны, определяется генетическими предпосылками, а с другой – воздействием среды, и особенно целенаправленной физической подготовкой.

Доля наследственности в показателях длины и веса тела соответственно составляет 81 и 78 %. На более высокую наследуемость длины тела по сравнению с весом тела указывает и тот факт, что рост костей в длину более жестко генетически детерминирован, чем рост в ширину. Следовательно, доля влияния среды, в том числе учебно-тренировочного процесса, на окончательную длину и вес тела соответственно составляет 19 и 22 %. Генетическая предрасположенность легко определяется по длине тела родителей. Установлено, что у 31 % высоких детей высокорослыми были родители или один из них.

Формируя свои тотальные размеры тела, т. е. длину (рост), периметр (обхват грудной клетки) и массу (вес тела), занимающемуся важно знать, что на окончательную длину тела оказывает влияние и качество жизни, т. е. благосостояние, питание, экология, жилищные условия, болезни, стрессы, любовь к детям и др. Чем лучше условия жизни в стране, тем выше ее граждане. Интересно, что за последние 150 лет длина тела европейцев возросла на 20 см. Низкорослость, например, пигмеев объясняется недостаточностью белковой пищи, так как в условиях джунглей невозможно обеспечить сбалансированное питание. Низкорослость японцев до недавнего времени также объяснялась незначительным употреблением белковой пищи. Однако 1986 г. оказался для японцев переломным: впервые в своей истории эта нация съела мяса больше, чем риса. Поэтому ученые предполагают, что скоро японцы существенно приблизятся к европейцам по показателям длины тела.

Высокий рост в большинстве случаев свидетельствует о хорошем состоянии здоровья. Например, продолжительность жизни у высокорослых выше, чем у низкорослых. Так, смертность среди женщин от 40 до 44 лет с длиной тела от 145 до 149 см в два раза выше, чем у ровесниц с длиной тела от 165 до 169 см. Аналогичные данные обнаружены и у мужчин. Ученые утверждают также, что чем больше дли-

на тела, тем меньше смертность от сердечно-сосудистых заболеваний. Лишь некоторые ученые обнаружили незначительную тенденцию увеличения числа онкологических заболеваний у высокорослых.

Формирование телосложения женщин имеет свои особенности. При решении задачи формирования идеальных пропорций тела занимающиеся должны придерживаться вечных для всех времен канонов красоты человеческого тела: симметрии, гармонии, взаимного соответствия всех черт и пропорций. Среди постоянно изменяющихся критериев красоты женщины ученые и сейчас выделяют тот, который был главным во все времена истории человечества. Это отношение объема талии к объему бедер, которое должно варьироваться в пределах 0,67–0,80 ($60/90 = 0,67$).

Представительницам прекрасного пола необходимо заботиться и о других критериях красоты телосложения. Особого внимания заслуживают такие недостатки показателей телосложения, как:

- «расплющенные» ягодичные мышцы (могут быть превращены в округлые и плотные);
- широкие плечи и спина (при укреплении дельтовидных и широчайших мышц спины могут подчеркнуть конусообразную форму верхней части туловища);
- низкорослость и чересчур развитые ноги, что визуально уменьшает фактическую длину тела (могут не производить такого впечатления за счет увеличения ширины плеч);
- обвисшие грудные железы (можно поднять за счет укрепления нижних пучков грудных мышц, используя жим штанги от груди, лежа на наклонной плоскости головой вниз);
- слабое развитие верхней части туловища (можно укрепить, выполняя жим штанги от груди, лежа на наклонной плоскости головой вверх и улучшая телосложение за счет укрепления мышц верхнего плечевого пояса);
- плохая осанка (улучшается за счет развития мышц нижней части спины и брюшного пресса).

Данные рекомендации полезно сочетать с выполнением аэробных нагрузок и упражнений на гибкость. Первые из них будут способствовать совершенствованию выносливости организма, а вторые – удлинять мышцы и придавать им изящные очертания.

В целом необходимо отметить существование множества систем по целенаправленному формированию телосложения человека и роста его мышечной массы. Поэтому при осуществлении самостоятель-

ной физической подготовки важнейшее значение имеет самостоятельная работа с литературой, и в первую очередь с той, которая написана ведущими специалистами в данной области, такими как Джо Вейдер (США), Ю. В. Верхошанский и А. С. Медведев (Россия) и др.

Требуется понимать, что в настоящее время предлагается огромное число весьма сомнительных, а зачастую, вредных средств и методов, якобы позволяющих быстро и без особого труда улучшить свое телосложение, таких как: «тайские таблетки» для похудения; гормоны роста и процедуры искусственного удлинения конечностей для увеличения длины тела; пластическая хирургия, связанная не с лечением, а с модным изменением отдельных частей тела; гормональные инъекции и усиленное протеиновое питание, использование электрических импульсов для принудительного сокращения мышц, способствующих более быстрому и гипертрофированному росту мышц, и т. п.

Необходимо отметить, что данное направление самостоятельной физической подготовки с профессиональной деятельностью сотрудника полиции связано опосредованно, в основном посредством совершенствования его силовых способностей.

3. Воспитание и развитие физических качеств. Физические качества – отличительные признаки, свойства физических проявлений в двигательной деятельности человека. Принято выделять следующие физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

Воспитание физических качеств посредством самостоятельной подготовки по своей сути является самостоятельным управлением их развития. При этом непосредственным объектом и одновременно фактором управления является процесс двигательной деятельности. С помощью двигательной деятельности, организованной соответствующим образом (физических упражнений), и других средств физического воспитания, можно в широком диапазоне изменять функциональное состояние организма, направленно регулировать его и тем самым вызывать прогрессивные приспособительные изменения в нем (совершенствование регуляторных функций нервной системы, мышечную гипертрофию, увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем и т. д.). Совокупность их приводит не только к количественным, но и к качественным изменениям функциональных возможностей организма в целом. Воспитывая таким путем физические качества, достигают при известных условиях

существенного изменения степени и направленности их развития. Это выражается в прогрессировании тех или иных двигательных способностей (силовых, скоростных и др.), повышении общего уровня работоспособности, укреплении здоровья и других показателях совершенствования естественных свойств организма, в том числе и свойств телосложения (разумеется, в той мере, в какой это допускают генетически закрепленные особенности конституции человеческого организма). Развитию физических качеств в процессе их воспитания придается, таким образом, направленный характер, что и позволяет в этом смысле говорить об управлении их развития.

Совершенствование физических качеств является неотъемлемой частью профессионально-прикладной физической подготовки сотрудника полиции, в том числе и его самостоятельной физической подготовки.

4. *Освоение и совершенствование арсенала двигательных действий*, необходимых в профессиональной деятельности сотрудников ОВД, требуется для успешного ее выполнения. Причем для курсантов и слушателей государственных образовательных организаций МВД России в их последующей работе данное направление самостоятельной физической подготовки может быть в определенных случаях и жизненно необходимо (например, при задержании преступника). Именно поэтому в настоящее время так остро стоит проблема и необходимость обеспечения самостоятельной физической подготовки курсантов и слушателей государственных образовательных организаций МВД России (как и для действующих сотрудников полиции), для которых физическая подготовленность является обязательной составляющей их профессиональной деятельности.

Необходимо отметить, что освоение двигательных действий — движений и воспитание физических качеств отчасти совпадают, поскольку лежащие в их основе закономерности формирования двигательных навыков и развития двигательных способностей едины. Выполняя физические упражнения в целях освоения, занимающиеся всегда проявляют определенные физические качества и тем самым содействуют в той или иной мере их развитию, а воспитывая физические качества, так или иначе влияют на результаты и сам процесс освоения двигательных действий. Поэтому грань между обучением движениям и воспитанием физических качеств можно провести лишь с некоторой условностью. Но она существует и воплощается во вполне реальных методических особенностях. Например, закономерным

для методики начального разучивания двигательных действий является облегчение условий их выполнения, в том числе и физической нагрузки. Напротив, одна из основных закономерностей методики воспитания физических качеств состоит в постепенном увеличении нагрузки как по объему, так и по интенсивности. Несовпадение закономерностей обучения движениям и воспитания физических качеств выражается, в частности, в том, что неплохая обученность технике физических упражнений может сочетаться с относительно невысокой степенью развития физических качеств. И наоборот, сравнительно высокая степень развития какого-либо физического качества, скажем силы, достигнутая в результате физического воспитания, далеко не всегда сочетается со столь же развитым умением рационально пользоваться этим качеством при выполнении двигательных действий.

3. Средства, формы и содержание самостоятельных занятий

Как уже отмечалось выше, *содержание, средства, методы и формы самостоятельной физической подготовки* избираются в большой зависимости от индивидуальных интересов, склонностей и способностей, а также исходя из специфики профессиональной деятельности.

Для одних основой продолжения физического воспитания становится спортивная деятельность с присущими ей организационно-методическими основами построения занятий. Учебно-тренировочные занятия урочного типа, индивидуальные тренировочные занятия, а также соревнования, занимающие у квалифицированных спортсменов 10–15 % и более времени, отводимого на спортивную деятельность, представляют собой в таких случаях тесно связанные звенья процесса достижения высших результатов, который строится по специфическим закономерностям спортивного совершенствования.

Другие предпочитают занятия общеподготовительного и физкультурно-гигиенического характера, продолжая их в секциях общей физической подготовки и в индивидуальном порядке.

Упорядоченность физического воспитания обеспечивается прежде всего с помощью урочных форм занятий. Именно эти формы являются основными при построении обязательного курса физического воспитания в государственных образовательных организациях МВД России. Система уроков в рамках данного курса регламентируется учебным планом, программой, графиком учебно-воспитательного процес-

са, расписанием занятий и общим режимом работы государственной образовательной организации. Принятая в данных организациях периодика учебного процесса (например, в вузах подразделение его на семестры) сказывается в значительной мере и на организации занятий по физической подготовке.

Отличительными признаками урочных форм занятий являются:

1) на занятиях ведущую, направляющую и непосредственно организующую роль в процессе учебно-воспитательной деятельности играет специалист-преподаватель (тренер, инструктор), вооруженный системой знаний, педагогическими умениями и навыками;

2) занятия проводятся систематично по упорядоченному расписанию (по тренировочному плану и расписанию спортивной секции);

3) занятия проводятся с постоянным составом занимающихся, как правило, однородным по возрасту и подготовленности.

Структура урочного занятия физическими упражнениями (например, учебно-тренировочного занятия в спортивной секции) имеет в качестве общей основы три части – подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части урока осуществляются: организация занимающихся (построение, расчет, рапорт дежурного); краткое объяснение задач занятия; функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности (разминка). Содержание подготовительной части урока должно быть соотнесено с предстоящей основной деятельностью на занятии (тренировке). Подбор упражнений по координационным механизмам и характеру физических нагрузок должен соответствовать особенностям упражнений, используемым в основной части. Для этого в нее включаются упражнения, как бы подводящие к первым упражнениям основной части.

В основной части осуществляется решение наиболее сложных задач урока, от которых и зависит ее конкретное содержание. Наиболее сложные задачи, связанные с овладением принципиально новым материалом, действиями большой координационной сложности, решают в самом начале основной части. При этом, как правило, придерживаются следующей последовательности в постановке задач: ознакомление, детализированное разучивание, совершенствование.

Упражнения для направленного воздействия на физические качества обычно включаются в следующей последовательности: скоростные упражнения, силовые упражнения, упражнения, требующие преимущественно проявления выносливости. Данная последователь-

ность характерна для комплексных занятий по общей физической подготовке.

В учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта основная часть зачастую используется для упражнений специализированного характера (например, на тренировке по спортивной борьбе – для изучения новых специальных упражнений, приемов, защит, контрприемов, способов тактической подготовки, а на тренировке по тяжелой атлетике – для силовых и скоростно-силовых упражнений).

В заключительной части урока осуществляется направленное постепенное снижение функциональной активности организма. Для этого используются: умеренный бег, ходьба, упражнения на внимание – на месте и в движении, упражнения на расслабление и успокоение дыхания и пр. Заключительная часть заканчивается построением занимающихся, анализом результатов выполнения задач урока и проделанной на нем работы, выделением положительных и отрицательных моментов в занятии с обращением внимания занимающихся на исправление недостатков. При этом самое серьезное внимание необходимо уделять индивидуальным домашним заданиям, помня, что уроки – лишь часть процесса физического воспитания, которая дополняется самостоятельными упражнениями, участием в соревнованиях, играх и т. п. Недооценка домашних заданий нарушает связь между урочными и неурочными формами занятий.

Эффективность сочетания различных форм занятий зависит от их общей определяющей направленности на том или ином этапе многолетнего процесса физического воспитания, особенностей контингента занимающихся, режима их основной деятельности (учебной либо трудовой) и условий быта.

Самостоятельные занятия урочного и неурочного типов играют на первых этапах физического воспитания преимущественно вспомогательную роль: они дополняют обязательные занятия (уроки), число которых четко определено, помогают придавать процессу физического воспитания непрерывный характер и тем самым обеспечивать достаточную эффективность всей системы занятий. Немаловажное значение в этом отношении имеют даже такие относительно кратковременные занятия, как утренняя зарядка, если она проводится ежедневно, и самостоятельные (домашние) занятия по заданию преподавателя-тренера.

Под формой проведения самостоятельной физической подготовки понимается определенным образом упорядоченная деятельность

субъекта (конкретного человека), направленная на реализацию стоящих перед ним целей и задач достижения того или иного уровня физической подготовленности.

Для самостоятельной организации деятельности характерны неурочные формы занятий, которые предполагают повышенную самодисциплину, инициативу и самостоятельность.

В методике построения неурочных занятий много общего с методикой построения уроков. Их структура также должна обеспечивать постепенную вработываемость организма, хорошие условия для выполнения основной работы и ее завершения.

Различаются следующие *формы неурочных занятий*:

1. Индивидуальные занятия, которые чаще всего проводятся в виде зарядки, гигиенической гимнастики и прогулок в режиме дня, а также самостоятельных занятий по общей и специальной физической подготовке.

2. Самодеятельные групповые занятия – самодеятельные игры, туристские походы, состязания и другие формы занятий физическими упражнениями, где есть обычно руководство со стороны выборного, а иногда и назначенного лица. Эффективность самодеятельных групповых занятий во многом предопределяется правильным выбором руководителя. Он должен не только обладать личными достоинствами, но и знать основы методики занятий физическими упражнениями, правила соревнований, иметь опыт участия в походах и т. д.

3. Групповые занятия с началами официальной организации. Речь идет об официально организуемых спортивных соревнованиях, оздоровительных занятиях на предприятиях и в организациях, физкультурных праздниках и других видах неурочных занятий физическими упражнениями, осуществляемых под руководством специалистов.

Функции спортивных соревнований в целом разнообразны, они служат выявлению спортивных достижений отдельных спортсменов и коллективов, популяризации физической культуры и спорта, обмену спортивным опытом между соревнующимися.

Спортивные соревнования оказывают огромное воспитательное воздействие на соревнующихся благодаря интенсивным физическим напряжениям и повышенной эмоциональности. Систематическое участие в соревнованиях исключительно действенно стимулирует рост физической подготовленности.

Роль самостоятельных занятий и соответствующих им форм организации существенно возрастает с началом углубленной спортивной

специализации либо факультативного курса общей или специальной физической подготовки, проводимого в образовательной организации. При этом формы урочного типа сохраняют свое ведущее значение, но в измененном виде (например, специализированный тренировочный урок в спортивной секции). Одновременно по мере приобретения занимающимися необходимых знаний, умений и опыта увеличивается удельный вес неурочных форм занятий.

После завершения обязательного курса физического воспитания дальнейшее направленное использование средств физического совершенствования обеспечивается, как правило, самостоятельно.

В заключение требуется отметить, что в зрелом, пожилом и старшем возрасте физическая подготовка все больше приобретает черты сугубо индивидуализированных занятий, преследующих цели поддержания оптимального состояния организма, сохранения работоспособности и противодействия инволюционным процессам (старению). Соответственно меняется соотношение различных сторон физической подготовки в режиме жизнедеятельности, а также форм занятий. В частности, возрастает удельный вес «бытовых» форм занятий физическими упражнениями (гигиеническая гимнастика, оздоровительный бег в режиме дня, пешеходные прогулки и т. д.), оздоровительно-воспитательных и связанных с ними форм использования физической культуры в выходные дни и отпускные периоды.

4. Самоконтроль в физическом воспитании и спорте

Для целенаправленного и эффективного осуществления самостоятельной физической подготовки, а также и в процессе спортивных тренировок любой занимающийся должен проводить *самоконтроль*, т. е. самостоятельные наблюдения за результатами влияния физических нагрузок и выполняемых упражнений на свой организм.

Регулярно анализируя состояние своего здоровья, данные тестирования и проведения различных проб, занимающийся получает возможность корректировать объемы труда и отдыха, время для восстановления, выбирать средства повышения физической и умственной работоспособности, вносить необходимые изменения в процесс физической подготовки, а также и в собственный образ жизни. Все данные обязательно должны фиксироваться в журнале (дневнике) самоконтроля для последующего анализа через определенные промежутки времени: в начале и конце месяца, семестра, учебного года. Основное

времени: в начале и конце месяца, семестра, учебного года. Основное требование: проведение проб и тестирования должно осуществляться в одни и те же часы суток, за 1,5–2 часа до и после приема пищи.

Информативность показателей зависит от вида спорта, системы занятий. Для занимающихся ациклическими видами спорта (единоборства, тяжелая атлетика и т. п.) важно следить за весом тела, развитием силовых качеств и т. п. Для занимающихся циклическими видами спорта важны акцентированные наблюдения за частотой сердечных сокращений, артериальным давлением, жизненной емкостью легких, выносливостью.

В целом количество показателей самонаблюдения, как правило, не превышает двадцати и не должно быть менее 5–8.

К субъективным показателям следует отнести оценку самочувствия, настроения, сна, аппетита, болевых или других, ранее не проявлявшихся отклонений. Их краткие характеристики находятся в пределах: плохо, удовлетворительно, хорошо и обычно оцениваются по пятибалльной системе.

Курсантам, занимающимся физической подготовкой по учебной программе или самостоятельно, рекомендован набор определенных субъективных показателей, что, впрочем, не означает запрета на увеличение их количества. К ним относятся: самочувствие, сон (часы), аппетит, пульс за 1 мин (лежа после 8–15 мин отдыха или сразу после сна, стоя, разница между этими показателями), вес (в кг), нарушение режима (да, нет), болевые ощущения, спортивные результаты.

К объективным параметрам относятся те, которые можно оценить и выразить количественно, что очень важно для слежения за динамикой: антропометрические данные, показатели физического развития, подготовленности, функционального состояния.

Занимающийся обязан уметь оценивать свою физическую подготовленность, функциональное состояние основных систем организма, обеспечивающих его работоспособность, и их изменения в процессе занятий. Рекомендуются следующий комплекс тестов, проб.

1. Учет самочувствия, сна и аппетита, которые отмечаются в дневнике самоконтроля по пятибалльной шкале.

2. Учет усталости, раздражительности, головных и других болей, фиксируемых по трехбалльной шкале: резко выраженные – 3, умеренно выраженные, несильные и нечастые – 2, слабо выраженные, редкие – 1, их отсутствие – 0.

3. Измерение веса тела. Для определения его нормы можно использовать весоростовой показатель: от величины роста следует отнимать цифру 100. При высоком (более 175 см) росте – 105, а при низком (менее 160 см) – 95. Людям среднего возраста к полученным цифрам можно добавить 3 кг, а пожилым – 5 кг.

4. Измерение окружности грудной клетки, талии и голени с помощью портняжного сантиметра. Особое значение имеет определение дыхательной экскурсии грудной клетки по разнице ее окружности на высоте вдоха и выдоха. У тренированных людей эта экскурсия должна составлять 8–10 см. Измерив сантиметром окружность талии и верхней, наиболее полной трети голени, определяют индекс грации, разделив цифру окружности талии. С увеличением массы голени и уменьшением жировых отложений в области живота индекс достигает нормы – 50 % и более, чему в наибольшей степени способствуют велосипедный, лыжный и горно-пешеходный туризм.

5. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС). В положении лежа после сна ЧСС составляет у здоровых людей 68–78, у тренированных – 52–68 ударов в минуту, сидя – соответственно 74–82 и 56–72. Более ценные сведения о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы дают пробы с дозированной физической нагрузкой типа пробы Мартине (20 полных приседаний за 30 с, выбрасывая вперед руки). ЧСС следует измерять перед нагрузкой и спустя минуту (на 60-й – 75-й с) после приседаний, а если ЧСС не восстановилась за минуту, то через 2 мин провести измерение еще раз. Измерения ЧСС проводят за 15 с, затем полученную цифру можно умножить на 4. Сразу после приседаний ЧСС у тренированного человека должна возрасти не более чем на 30 %, у нетренированного – не более чем на 40–60 %, а через минуту она должна восстановиться не менее чем на 90 % у тренированных и на 80 % – у нетренированных здоровых людей. Для определения показателя интенсивности восстановительных процессов нужно ЧСС в покое разделить на ЧСС, измеренную через минуту после нагрузки.

6. Проба на задержку дыхания. Более ценные показания дает задержка дыхания после полного быстрого выдоха (проба Собрале), характеризующая устойчивость организма к кислородному голоданию. У людей основной медицинской группы норма составляет: 30 с. и более – для мужчин и 25 с – для женщин.

7. Жизненная емкость легких, которую рекомендуется определить перед отправлением в туристическое путешествие и по возвращении

во врачебно-физкультурном диспансере или в поликлинике с помощью спирометра. Этот важнейший показатель жизнестойкости и работоспособности организма у здоровых людей среднего веса (60 кг у женщин и 70 кг у мужчин) должен составлять соответственно 3200 и 3800 мл и более (по 55 мл на 1 кг веса).

8. Показатели физической подготовленности в виде приседаний на одной ноге, прыжка Абалкова (вверх, с места, фиксируя показатель сантиметровой лентой, прикрепляемой к поясу сзади) или подтягиваний на перекладине, сгибаний и разгибаний рук лежа в упоре.

Повторные исследования необходимо осуществлять в одних и тех же условиях, лучше утром, натощак во избежание получения несопоставимых результатов.

В заключение *особо требуется подчеркнуть*, что для профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке курсанты и слушатели должны осуществлять самоконтроль самочувствия, физического и психического состояния (при наличии повышенной температуры тела, давления, недомогания необходимо перед занятием предупредить об этом тренера-преподавателя, при появлении признаков переутомления или перетренированности, болевых ощущений в опорно-двигательном аппарате или в каком-либо внутреннем органе об этом также требуется поставить в известность тренера-преподавателя, в случаях возникновения неблагоприятных психических состояний – перевозбуждения, депрессии, тревожности – необходимо постараться нормализовать его либо попросить тренера-преподавателя совместно решить данную проблему).

5. Контрольные вопросы к лекции 7

1. Определение и взаимосвязь понятий «воспитание», «физическое воспитание» и «физическая подготовка человека».
2. Общая и специальная физическая подготовка.
3. Самовоспитание в процессе физического воспитания.
4. Организационно-методические основы самостоятельной физической подготовки и чем они обусловлены.
5. Рассмотрение организационно-методических основ самостоятельной физической подготовки на примере осуществления регулярных утренних физических упражнений – зарядки.
6. Содержание, средства, методы и формы, используемые при осуществлении самостоятельной физической подготовки.

7. Основные направления самостоятельной физической подготовки.

8. Здоровье человека и факторы, от которых оно зависит.

9. Факторы, определяющие телосложение человека.

10. Параметры, определяющие тотальные размеры тела человека.

11. Физические качества человека.

12. Воспитание физических качеств.

13. Чем определяется необходимость освоения и совершенствования арсенала двигательных действий (в том числе и боевых приемов борьбы)?

14. От чего зависит выбор организационно-методических особенностей осуществления самостоятельной физической подготовки?

15. Определение понятия «форма проведения самостоятельной физической подготовки».

16. Основные формы самостоятельной физической подготовки.

17. Отличительные признаки урочных форм занятий.

18. Структура урочного занятия физическими упражнениями.

19. Характеристика подготовительной части занятия.

20. Характеристика основной части занятия.

21. Характеристика заключительной части занятия.

22. Функции спортивных соревнований и их воспитательное воздействие.

23. Самостоятельная физическая подготовка в зрелом, пожилом и старшем возрасте.

24. Самоконтроль в физическом воспитании и спорте.

25. Обязанности курсантов по самоконтролю для профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке.

6. Библиографический список

1. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие. – М. : Альфа-М, 2003.

2. Дворкин, Л. С., Чермит К. Д., Давыдов О. Ю. Физическое воспитание студентов : учебное пособие. – Ростов н/Д : Феникс; Краснодар : Неоглори, 2008.

3. Джут В. В., Мацур И. А. Самостоятельные занятия физической подготовкой курсантов и слушателей вузов МВД России, МЮИ МВД России. – М. : Московский университет МВД России, 1999.

4. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.

5. Магин В. А., Вучева В. В., Мещерякова О. Н. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности спортивной деятельности : учебное пособие. – Ставрополь : АГРУС, 2010. – 204 с.

6. Михонина Т. Н., Михонин А. А., Глушков Ю. Ю. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов : учебное пособие. – СПб., 1997.

7. Чермит К. Д. Теория и методика физической культуры : учебное пособие. – М. : Советский спорт, 2005. – 272 с.

Л е к ц и я 8. СПЕЦИФИКА И ТАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

План

1. Правовые аспекты применения физической силы и боевых приемов сотрудниками органов внутренних дел.

2. Анализ ситуаций и условий нападений правонарушителей на сотрудников полиции.

3. Анализ применения приемов самозащиты работниками ОВД при задержании правонарушителей.

4. Условия и пределы применения физической силы на основе моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности.

5. Контрольные вопросы к лекции 8.

6. Библиографический список.

1. Правовые аспекты применения физической силы и боевых приемов сотрудниками органов внутренних дел

Важнейшие функции в охране свобод и прав граждан России призваны выполнять правоохранительные органы, наделенные соответствующими государственными полномочиями для оперативного и своевременного реагирования на происшествия и пресечения правонарушений. Специфика работы сотрудников ОВД, находящихся на острие деятельности по предотвращению самих происшествий, а также разрешению их последствий, предусматривает применение ими физической силы, в том числе при выполнении боевых приемов борьбы (БПБ). Вместе с тем возможность и необходимость таких действий строго регламентируются законодательством страны, и сотрудники полиции обязаны знать существующие законы и нормы и

непременно руководствоваться соответствующими документами при выполнении служебных обязанностей.

Вопросы специальной подготовки к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, регламентированы Порядком организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденным Приказом МВД России от 3 июля 2012 г. № 663, и Наставлением по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Правовой основой применения сотрудниками полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия является Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. «О полиции», в котором отражена необходимость самостоятельного определения оснований, при наличии которых сотрудники полиции имеют право применять физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие. Такая необходимость продиктована спецификой служебной деятельности сотрудников ОВД. Условия реализации данного права определяет то обстоятельство, когда несиловые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей.

При этом действия полицейских не должны нарушать положений уголовного законодательства России о необходимой обороне (ст. 37 УК РФ), причинении вреда при задержании лица, совершившего преступление (ст. 38 УК РФ), крайней необходимости (ст. 39 УК РФ).

Необходимая оборона относится законодательством к ситуации, в которой отсутствует преступное деяние, обязательным свойством которого является его общественная опасность. Так, нанесение вреда здоровью лицу, совершающему преступление, неся формальные признаки преступного деяния, таковыми могут не являться, поскольку выполнялись, предотвращая общественно опасное деяние. Статья 37 «Необходимая оборона» УК РФ предусматривает ряд подобных ситуаций.

Во-первых, не является преступлением причинение вреда правонарушителю, предотвращавшее насилие или его угрозу.

Во-вторых, необходимая оборона считается правомерной при соответствии действий степени опасности посягательства.

В-третьих, если защитные действия от посягательства выполнялись неожиданно, необходимая оборона будет признана правомерной.

В-четвертых, положения ст. 37 УК РФ распространяются на всех лиц без исключения.

Последний пункт учитывает и сотрудников полиции, для которых условия правомерности защиты (мер по задержанию) с применением и использованием огнестрельного оружия и БПБ в специальных случаях определяются Федеральным законом «О полиции», а не уголовным законодательством. Для защиты жизни и здоровья граждан, своей жизни и здоровья при необходимой обороне, в других чрезвычайных ситуациях, создающих угрозу жизни и здоровью людей, сотрудники полиции вправе применять оружие, физическую силу и специальные средства.

Федеральный закон «О полиции» в ч. 3 ст. 19 прямо указывает, что «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 применяется физическая сила, специальные средства или огнестрельное оружие, характера и силы оказываемого ими сопротивления. При этом сотрудник полиции обязан стремиться к минимизации любого ущерба».

В соответствии со ст. 38 УК РФ необходимыми и достаточными условиями, характеризующими основание возникновения права на причинение вреда при задержании лица, совершившего преступление, являются:

- 1) совершение задерживаемым лицом преступления;
- 2) наличие целей задержания физического лица;
- 3) отсутствие возможности использовать средства задержания, не связанные с причинением вреда задерживаемому лицу;
- 4) недопущение превышения необходимых для задержания мер.

Только их совокупность указывает на наличие основания причинения вреда задерживаемому лицу. Причем разрешается задерживать только вменяемое физическое лицо, совершающее общественно опасные действия, ставящие под угрозу жизнь и здоровье окружающих, достигшее установленного уголовным законом возраста и подлежащее уголовному наказанию.

Целями задержания являются доставление в органы власти лица, совершившего преступление, а также пресечение возможности совершения им новых преступлений.

Такое условие правомерности задержания, как отсутствие возможности использовать средства задержания, не связанные с причинением вреда задерживаемому лицу, существует при наличии одного из двух признаков:

1) лицо, совершившее преступление, пытается скрыться;

2) задерживающее лицо предъявляет требование следовать в органы власти, однако лицо, совершившее преступление, его игнорирует.

Сотрудникам полиции требуется конкретно представлять момент окончания права на необходимую оборону для констатации начального момента задержания. Временной предел окончания необходимой обороны определяется объективным и субъективным критериями. В качестве объективного критерия могут выступать следующие признаки:

а) посягающий достиг своей цели, и нарушенный охраняемый объект восстановить путем причинения вреда посягавшему лицу не представляется возможным;

б) посягающий отказался от продолжения преступных действий;

в) посягающий прекратил свои действия в результате их пресечения обороняющимся. Указанные обстоятельства, являясь объективными признаками, могут свидетельствовать об окончании права обороны только в совокупности с субъективным критерием, под которым понимается осознание обороняющимся лицом факта окончательного прекращения преступления. Право обороны не может считаться оконченным, пока обстановка посягательства не свидетельствует о явном его окончании.

Необходимо отметить, что в теории и правоприменительной практике сложилось ошибочное мнение о том, что в случаях нарушения сотрудниками полиции специальных правил применения физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия, установленных Федеральным законом «О полиции», всегда наступает правовая ответственность, в том числе и уголовная. Между тем такая ответственность в силу требований ст. 39 УК РФ может и не наступить, если сотрудник полиции нарушает правила применения физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия в состоянии крайней необходимости, когда причиняемый им в таком состоянии вред является менее значительным по сравнению с предотвращенным вредом и не нарушены общие условия правомерности крайней необходимости.

Такие правила установлены Порядком применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия (ст. 19).

В соответствии с указанным Порядком сотрудник полиции, прежде чем применять силовое воздействие, обязан сообщить о том, что он является сотрудником полиции и предупредить о намерении при-

менения силовых средств, предоставив при этом достаточное количество времени для выполнения своих требований. При этом в исключительных случаях, когда промедление в применении приемов насильственного воздействия может создать непосредственную угрозу жизни и здоровью сотруднику полиции или другим лицам, а также при угрозе других тяжких последствий, такое предупреждение может не выполняться, поскольку оно может быть признано неуместным или невозможным.

Законом запрещается применять силовые приемы, специальные средства и огнестрельное оружие с нанесением телесных повреждений:

- в отношении женщин с выраженными признаками беременности;
- в отношении лиц с явными признаками инвалидности и малолетних детей, кроме случаев оказания ими вооруженного сопротивления, совершения группового либо иного нападения, угрожающего жизни и здоровью граждан;
- при пресечении незаконных собраний, митингов, уличных шествий и демонстраций ненасильственного характера, которые не нарушают работу транспорта, связи, предприятий, учреждений и организаций. Кроме того, запрещается применять огнестрельное оружие при скоплении людей, когда от этого могут пострадать посторонние люди.

В процессе применения силовых приемов, специальных средств и огнестрельного оружия сотрудники полиции должны стремиться в зависимости от характера и степени опасности правонарушения и лиц, его совершивших, а также силы оказываемого противодействия к тому, чтобы вред здоровью и ущерб имуществу был минимальным.

После применения приемов насильственного воздействия сотрудник полиции обязан:

- оказать лицам, получившим телесные повреждения, первую помощь и принять меры по предоставлению им медицинской помощи в возможно короткий срок, а также уведомить их родственников или близких лиц в возможно короткий срок, но не более 24 часов;
- о каждом случае применения физической силы, в результате которого причинен вред здоровью гражданина или причинен материальный ущерб гражданину или организации, а также о каждом случае применения специальных средств или огнестрельного оружия в течение 24 часов с момента их применения представить рапорт непосред-

ственному начальнику либо руководителю ближайшего территориального органа или подразделения полиции;

– в течение 24 часов уведомить прокурора обо всех случаях смерти или ранения гражданина в результате применения физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия.

Резюмируя обоснования применения боевых приемов борьбы, можно указать на следующее. Сотрудники полиции в процессе служебной деятельности имеют право применять боевые приемы борьбы для пресечения преступлений или административных правонарушений и задержания лиц, их совершивших, не превышая пределов необходимой обороны, если ненасильственные способы не обеспечивают выполнение возложенных на полицию обязанностей.

2. Анализ ситуаций и условий нападений правонарушителей на сотрудников полиции

Анализ условий, ситуаций и результатов нападений на полицейских и задержания преступников необходим для выявления слабых мест в подготовке сотрудников и поиска новых форм и средств совершенствования специальной физической и огневой подготовки. Основным методом разработки эффективных программ обучения действиям в ситуациях задержания специалисты считают анализ уголовных дел и служебных расследований, связанных с гибелью полицейских. Такие анализы производятся регулярно, и общие тенденции ситуаций многие годы существенно не меняются.

Результаты подобных анализов, проводимых в разных странах, показывают, что более чем в 50 % случаях гибель сотрудников наступала вследствие ошибок, допущенных самими полицейскими. Наиболее распространенные ошибки были допущены вследствие отсутствия взаимопомощи партнера, находящегося рядом (более 15 % случаев). Не менее распространена такая ошибка, как отсутствие навыков использования имеющихся укрытий (около 15 %). Нередки случаи, когда потерпевшими полицейскими не производился обыск задержанных (около 15 %). И около 10 % причин трагических случаев произошло по причине неумения полицейских применить оружие и приемы защиты при вооруженном нападении преступников. В указанное число не вошли преднамеренные убийства сотрудников.

Отечественными специалистами на основе анализа судебной и оперативной практики разработана система модельных ситуаций нападений правонарушителей на сотрудников правоохранительных ор-

ганов, представляющая собой схему из горизонтальных и вертикальных уровней. По вертикали были распределены виды нападения – 15 способов, а по горизонтали – их условия, которых было выявлено 13. Полученная таким образом таблица позволяет анализировать и моделировать 195 ситуаций нападений на полицейских. Схема развивающаяся, что позволяет дополнять ее вновь возникающими ситуациями.

В схеме представлены четыре основные группы ситуаций нападения преступников на сотрудников ОВД:

- 1) нападения невооруженного противника;
- 2) вооруженного холодным оружием или предметом;
- 3) вооруженного огнестрельным оружием;
- 4) нетрадиционные способы нападения (с использованием транспортных средств, животных, взрывных устройств и т. д.).

При этом все виды нападений могут проводиться как индивидуально, так и в составе преступной группы.

В результате анализа установлено, что более 90 % полицейских погибает от применения преступниками огнестрельного оружия (3-я группа), менее 10 % – от использования правонарушителями разновидностей холодного оружия и нетрадиционных способов нападения (2-я и 4-я группы). Менее 1 % случаев со смертельным исходом для полицейских происходит при задержании невооруженных преступников (1-я группа).

При классификации видов (способов) нападений на сотрудников ОВД отмечены следующие: удары рукой, ногой; нападения предметами, подручными средствами и холодным оружием; захватами за горло, туловище, ноги; с применением короткоствольного и длинноствольного огнестрельного оружия, а также нетрадиционными способами.

Для анализа ситуаций в таблице также представлены 13 условий нападения на сотрудников полиции, например, время суток, место нападения, тяжесть ранения сотрудников, форма одежды, физическое состояние.

Представленная классификация позволила унифицировать анализ ситуаций нападения на сотрудников полиции и точнее проводить статистические исследования в этой области.

Проведение анализа способов нападения на сотрудников полиции выявило следующую картину. Чаще всего без оружия нападения производятся на сотрудников патрульно-постовой службы (ППС) – более

60 %, на участковых инспекторов полиции – более 20 %, на инспекторов уголовного розыска – около 5 % и на работников других служб – более 15 %. Такое соотношение объясняется тем, что сотрудники ППС и участковые инспектора наиболее часто вступают во взаимоотношения с правонарушителями.

При анализе условий нападений на полицейских отмечено, что нападение на сотрудников полиции наиболее часто осуществлялось при исполнении ими служебных обязанностей (91,8 %); процент нападений в темное время суток составил более 50 % случаев; нападения в общественных местах составили также более 50 % случаев.

Рассмотрим в качестве примеров случаи нападения, с которыми сотрудникам полиции приходится сталкиваться довольно часто, применение оружия в которых затруднительно или просто невозможно. В этих случаях сотрудниками очень важно владеть боевыми приемами борьбы, включая способы задержания правонарушителей.

Анализ случаев нападений на сотрудников ОВД позволяет выделить две категории ситуаций, в которых происходят нападения: первая – во время несения службы и вторая – при нападении на сотрудников, не находящихся при исполнении служебных обязанностей.

В первой категории специалисты выделяют следующие стандартные ситуации.

1. Нападения на сотрудников в ходе пресечения ими несанкционированной торговли. В большинстве случаев нарушители – мигранты, поэтому сотрудникам следует помнить о политической корректности при задержании.

2. Нападения на сотрудников в ходе пресечения ими несанкционированных митингов. В большинстве случаев нарушители умышленно провоцируют полицейских на применение жестких мер на виду у журналистов и других представителей СМИ.

3. Нападения на сотрудников в ходе пресечения ими действий правонарушителей в местах проведения спортивных мероприятий (особенно футбольных и хоккейных матчей), концертов популярных артистов.

В подобных случаях необходима согласованная работа сотрудников полиции, предусматривающая взаимопомощь как при защитных действиях, так и при задержании наиболее агрессивных правонарушителей.

4. Нападения нарушителей на транспорте, при попытках сотрудников пресечь их действия. Чаще всего это происходит на железно-

дорожном транспорте, аэропортах, метро, автобусах. Подобные ситуации могут возникнуть и в других общественных местах, в жилых помещениях. В этих ситуациях сотрудники могут оказаться и без напарников, тогда решающее значение имеет наличие у сотрудника ОВД навыков владения боевыми приемами борьбы.

Ко второй категории относятся нападения на сотрудников, уже не находящихся при исполнении служебных обязанностей. В большинстве случаев правонарушителями являются молодые люди, даже подростки.

1. Подобное случается при возвращении патрульных полицейских с суточного дежурства, одетых по форме, после сдачи оружия. Наличие форменной одежды при отсутствии оружия у полицейских может вызвать у агрессивно настроенных правонарушителей дополнительную агрессию.

2. В случаях, когда сотрудники, находясь вне службы, могут быть одеты не по форме, но при этом пресекать незаконные действия граждан, как и предписывает Закон «О полиции». Даже если полицейский находится в отпуске, он обязан вмешаться в ситуацию, когда грубо попирается законность, оказать кому-то помощь или защитить людей от преступников.

В таких ситуациях при отсутствии возможности воспользоваться табельным оружием навыки применения боевыми приемами борьбы имеют решающее значение.

3. Анализ применения приемов самозащиты работниками ОВД при задержании правонарушителей

Специалистами регулярно проводится анализ ситуаций, в которых сотрудникам ОВД приходится применять приемы самозащиты при нападениях правонарушителей на сотрудников полиции или при оказании помощи гражданам при нападении на них правонарушителей. Статистические данные по частоте применения тех или иных боевых приемов борьбы достаточно разнятся, но выводы по общим тенденциям можно сделать следующие.

Сотрудники ОВД при контактном противодействии с противником чаще всего пользовались такими атакующими действиями, как удары (руками, ногами, ПР, в общей сложности – более 60 %) и приемы борьбы (бросками, удержаниями, болевыми и удушающими приемами), в общей сложности – около 40 %. Из видов защит сотрудники ОВД в основном использовали уходы передвижением (более

40 %) и уклонами (более 30 %), на оставшиеся менее 30 % остаются такие способы защиты, как отбивы, подставки и т. п.

Самая главная тенденция подавляющего большинства подобных исследований заключается в том, что успешно применяли боевые приемы при защите и задержании правонарушителей сотрудники, имевшие навыки занятий спортивными единоборствами. Причем сотрудники имели навыки на уровне наличия спортивных разрядов по самбо, дзюдо и другим видам спортивной борьбы (вольной, греко-римской и т. д.), боксу, кикбоксингу, карате, таеквондо, тайскому боксу, айкидо и т. п. Только у таких сотрудников степень эффективности данных приемов в контактном противодействии находилась на высоком уровне (более 90 % успешных защит и задержаний). В то же время сотрудники, имевшие только технические навыки БПБ, без достаточной практики спортивных поединков, не могли проявить эти навыки даже на среднем уровне (менее 20 % успешных защит и задержаний).

Дальнейшие исследования в данном направлении выявили следующее.

1. Среднее время поединка полицейского с правонарушителем в различных ситуациях (задержание, обезоруживание, самозащита, преследование с задержанием и т. д.) составляет от десяти секунд до одной минуты.

2. Действия сотрудника в поединках, принесших победу, как правило, состояли из следующего алгоритма технических действий:

- отвлекающее движение с расслабляющим ударом рукой или ногой в уязвимые места (как правило, руками – удары в туловище и голову, ногами – в нижнюю часть тела – ноги, пах);
- выбивание оружия (в случае если преступник вооружен) с дальнейшим выполнением приема бросковой техники;
- удержание с удушением или болевой прием;
- переход на прием контроля и сопровождения.

Самыми эффективными приемами борьбы в стойке по результатам ряда статистических исследований признаны броски через спину, через бедро и захваты обеих ног спереди и сзади. В то же время другими исследователями в числе наиболее часто и эффективно применяемых приемов в стойке отмечают такие броски, как задняя подножка и передняя подсечка. Расхождения в данных вполне объяснимы ситуациями применения указанных бросков. Так, броски через бедро и через спину применяются, как правило, при отражении атаки

наступающего противника-правонарушителя, бросая его по ходу движения. Бросок передней подсечкой проводится чаще также на противнике,двигающемся вперед, хотя не менее эффективен этот бросок и на стоящем противнике. Бросок задней подножкой является одним из наиболее естественных приемов, опрокидывающих противника назад, на спину. Он наиболее эффективен на стоящем противнике или как контрприем при отражении его наступления.

Из болевых приемов в стойке наиболее применяемым являются загибы руки за спину: рывком и толчком. Загиб толчком делается быстрее и надежнее, но в практике менее применим, поскольку требует нахождения сотрудника сзади или сбоку правонарушителя, что бывает реже, чем нахождение лицом к лицу, когда применяется загиб руки рывком. Затем идет прием рычаг руки внутрь. Загибы руки «замком» и «нырком» менее применимы в практике. Успешно применяется и такой прием, как рычаг руки наружу, который обязательно должен заканчиваться падением правонарушителя и задержанием лежа.

В борьбе лежа эффективность отмечена в применении болевых приемов на ноги (ущемлением икроножной мышцы и узел бедра), а также двойное удушение – обхватом ногами туловища противника и одновременное удушение предплечьем. Загиб руки за спину признан наиболее универсальным, поскольку применим как в положении лежа, так и в положении стоя, при задержании и при сопровождении правонарушителей. Для переводов правонарушителей при борьбе лежа в положение лицом вниз чаще всего применялись приемы с болевым воздействием на кисть, с вращением ее внутрь и наружу (аналогично проведению приемов стоя «рычаг руки наружу» и «рычаг руки внутрь»).

Значительное число случаев с получением травм и гибелью полицейских зафиксировано при недостаточно тщательном проведении личного осмотра правонарушителей. Указанные обстоятельства требуют обращения особого внимания на наличие у сотрудников ОВД навыков проведения осмотров как под угрозой оружия, так и под воздействием болевых приемов задержания.

Весьма эффективными являются приемы связывания и надевания наручников, этим приемам также следует уделять повышенное внимание при обучении.

4. Условия и пределы применения физической силы на основе моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности

В разделе, посвященном анализу судебной и оперативной практики, была описана схема из 13 горизонтальных и 15 вертикальных уровней, позволяющая моделировать ситуации нападения правонарушителей на сотрудников правоохранительных органов.

Основу метода моделирования ситуации, как правило, составляет изучение уголовных дел, служебных документов, составленных при гибели или травмировании полицейских, а также практика оперативно-служебной деятельности. Специалистами аналогично ситуациям нападения правонарушителей выделяется четыре основные группы, моделирующие ситуации противодействия им сотрудников полиции. Соответственно выделяют применение сотрудниками ОВД физической силы против: невооруженных преступников, вооруженных предметом или холодным оружием, огнестрельным оружием, нападающих нетрадиционными способами. При этом действия сотрудников полиции могут быть как индивидуальными, так и групповыми против одного или нескольких правонарушителей.

Специалистами уже разработано немало специальных методических пособий по технико-тактическим действиям полицейских при задержании правонарушителей на основе моделирования ситуаций. Основное внимание в них обращается на комплексное (интегрированное) обучение, включающее в себя технику и тактику задержания, взаимодействие полицейских и соблюдение законности.

В этих пособиях, как правило, выделяются следующие модельные ситуации: задержание в положении стоя и сидя (на стуле и на земле); проверка документов подозрительных лиц; задержание группы правонарушителей; задержание водителя автомашины; обыск и надевание наручников; взятие крови у правонарушителей для анализа; сопровождение задержанного в машину. При обучении технике самозащиты основное внимание уделяется болевым и удушающим приемам в положении лежа и сидя, защитам и ударам.

Для успешного противодействия правонарушителям сотрудникам ОВД необходимо иметь высокую физическую подготовленность, которая выражается прежде всего в проявлении основных физических качеств: силы, скорости и выносливости. При этом проявление таких

важных качеств, как ловкость и гибкость, повышает надежность выполнения необходимых технических действий сотрудников.

Перед тем как моделировать ситуации задержания, сотрудники должны ознакомиться со следующими общими правилами и рекомендациями, которыми необходимо руководствоваться в подобных ситуациях.

1. Никогда не пытайтесь состязаться с нарушителем в остроумии и сарказме. В случае если он начинает с вами разговор в указанной манере, не прерывайте его. Ваша сила в знании своего дела, в мастерстве и умении убеждать. Пусть нарушитель почувствует это по вашему поведению.

2. Старайтесь не поддаваться эмоциональному воздействию нарушителя. Ведите себя спокойно, но внимательно по отношению к нарушителю. Пусть он знает пределы, которые вы устанавливаете, и последствия при несоблюдении этих пределов.

3. Никогда не угрожайте нарушителю, а старайтесь убедить его выполнить ваши законные требования.

4. Никогда не раскрывайте перед нарушителем полностью свои намерения в отношении предпринимаемых к нему мер.

5. Никогда не заканчивайте разговор с нарушителем вручением постановления об уплате штрафа, повестки или подписи в протоколе. Следует кратко и доходчиво объяснить, какие первые шаги может предпринять нарушитель, разъяснить его права. Если нарушитель выполнил все ваши указания, выскажете ему свое одобрение. Если же он отказывается вам подчиняться, ему необходимо спокойно сказать об ответственности за невыполнение требований представителя власти.

6. Приступая к задержанию, целесообразно принять меры по проверке наличия оружия у задержанного. Выбрав самый неожиданный момент, сотрудник полиции подает команду: «Стой! Руки вверх!» Либо: «Стой! Не двигаться». Если сотрудник полиции считает, что правонарушитель применит оружие, он имеет право обнажить свое табельное оружие и привести его в готовность.

В случаях, если преступник может оказать вооруженное сопротивление, задержание рекомендуется производить в отдаленном, пустынном месте, чтобы не допустить случайных жертв. В других случаях задержание, напротив, лучше произвести в многолюдном месте.

7. При пешем доставлении необходимо исключить возможность побега. Конвой, как правило, должен быть на одного человека больше, чем задержанных. Один из сотрудников обязательно находится впереди, а второй – сзади задержанных. Если доставляет один сотрудник одного правонарушителя, ему лучше идти сзади в двух-трех шагах, подавая ему команды, либо следовать с правой стороны, придерживая ему правую руку и оставляя свою правую руку свободной. Если сотрудник левша, то идти нужно слева.

При обучении сотрудников следует из многообразия видов и условий нападений выбирать наиболее характерные для соответствующей специализации сотрудников и специфики местных условий работы.

В заключение необходимо отметить следующее. Правовой основой применения сотрудниками полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия является целый ряд законодательных актов, которые регламентируют пределы и условия применения указанных средств воздействия на правонарушителей, в том числе условия крайней необходимости.

Анализ условий, ситуаций и результатов нападений на полицейских и задержания преступников в последние годы выявил слабые места в подготовке сотрудников и наметил пути поиска новых форм и средств совершенствования специальной физической и огневой подготовки.

Регулярно проводимый специалистами анализ ситуаций, в которых сотрудникам ОВД приходится применять приемы самозащиты при нападениях правонарушителей на сотрудников или при оказании помощи гражданам при нападении на них правонарушителей, позволил выявить, что наиболее надежно применяют приемы борьбы в реальных условиях те сотрудники, которые имеют устойчивые навыки спортивных единоборств.

Разработанные специалистами в настоящее время специальные методические пособия по технико-тактическим действиям полицейских при задержании правонарушителей позволяют обучать сотрудников, используя моделирование ситуаций. В этих пособиях выделяются следующие модельные ситуации: задержание в положении стоя и сидя (на стуле и на земле); проверка документов подозрительных лиц; задержание группы правонарушителей; задержание водителя автомашины; обыск и надевание наручников; взятие крови у правона-

рушителей для анализа; сопровождение задержанного в машину. При обучении технике самозащиты основное внимание уделяется болевым и удушающим приемам в положении лежа и сидя, защитам и ударам.

5. Контрольные вопросы к лекции 8

1. Какими нормативными документами регламентируются вопросы специальной подготовки сотрудников ОВД к действиям в условиях, связанных с применением физической силы?

2. Какой документ является правовой основой применения сотрудниками полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия?

3. Назовите ситуации, в которых, в соответствии со ст. 37 УК РФ «Необходимая оборона», нанесение вреда здоровью лицу, совершающему преступление, будут правомерными.

4. Какие условия в соответствии со ст.38 УК РФ являются необходимыми и достаточными для возникновения права на причинение вреда при задержании лица, совершившего преступление?

5. Какие правила задержания установлены Порядком применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

6. В отношении каких лиц запрещается применять силовые приемы, специальные средства и огнестрельное оружие с нанесением телесных повреждений?

7. Какие действия сотрудник полиции обязан выполнить в отношении к пострадавшим после применения приемов насильственного воздействия?

8. Кого сотрудник полиции обязан уведомить о применении им приемов насильственного воздействия?

9. Какие наиболее распространенные ошибки самих полицейских, приводящие к гибели сотрудников ОВД при задержании преступников?

10. Какие основные группы ситуаций нападения преступников на полицейских выделяют специалисты?

11. Какие стандартные ситуации нападения на сотрудников во время несения службы вы можете назвать?

12. Какие стандартные ситуации нападения на сотрудников, не находящихся при исполнении служебных обязанностей, вы можете назвать?

13. В каком примерном соотношении по частоте применяемости сотрудниками ОВД при контактном противодействии с противниками находятся атакующие боевые приемы борьбы?

14. В каком примерном соотношении по частоте применяемости сотрудниками ОВД при контактном противодействии с противниками находятся виды защит?

15. Какова средняя продолжительность поединка полицейского с правонарушителем в различных ситуациях (задержание, обезоруживание, самозащита, преследование с задержанием и т. д.)?

16. Каков алгоритм технических действий сотрудника при задержании правонарушителя?

17. Какие броски при задержании правонарушителей являются самыми эффективными и почему?

18. Какие из болевых приемов наиболее применимы в стойке?

19. Какие приемы наиболее применимы в борьбе лежа?

20. Какие типичные модельные ситуации при задержании правонарушителей сотрудниками ОВД вы можете назвать?

21. Назовите кратко семь правил, которыми следует руководствоваться сотрудникам ОВД в ситуациях задержания правонарушителей.

6. Библиографический список

1. Конституция Российской Федерации. – М., 1993.
2. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции».
3. Уголовный кодекс Российской Федерации. – М., 2010.
4. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30 декабря 2001 г. № 195-ФЗ.
5. Приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации от 11 марта 2012 г. № 160 «О внесении изменений в приказ МВД России от 29 января 2008 г. № 80 «Вопросы организации деятельности строевых подразделений патрульно-постовой службы милиции общественной безопасности» // Российская газета. – 2012. – № 5767.
5. Административная деятельность органов внутренних дел : пособие. – М. : МосУ МВД России, 2010. – 384 с.
6. Зубач А. В., Кокорев А. Н. Административная деятельность органов внутренних дел в вопросах и ответах : учебное пособие. – М. : МосУ МВД России, 2009. – 352 с.

7. Карасев А. В., Миленин В. М., Сафонов Д. Е. и др. Комплекс боевых базовых приемов борьбы : учебное пособие. – М. : ЦОКР МВД России, 2006. – 80 с.

8. Колухов В. Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел : учебное пособие. – М. : ЦОКР МВД России, 2006. – 136 с.

9. Корнюхин В. В., Крайнов А. Н., Платонов Д. А. Базовая ударная техника в физической подготовке сотрудников ОВД : учебно-методическое пособие. – М. : МосУ МВД России, 2011. – 60 с.

10. Мацур И. А., Яценко Ю. Г. Тактика и правовые основы применения боевых приемов борьбы в целях самозащиты : учебно-методическое пособие. – М. : ЦОКР МВД России, 2009. – 24 с.

11. Обучение комплексу базовых боевых приемов борьбы / под общ. ред. А. В. Карасева. – М. : ЦОКР МВД России, 2009. – 96 с.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая подготовка является одним из основных средств физического совершенствования сотрудников органов внутренних дел. Положительное влияние физической подготовки на организм человека, формирование необходимых двигательных умений и навыков будут осуществляться в том случае, если они будут опираться на научно обоснованную организацию, содержание и методику.

Систематические занятия физической подготовкой помимо внешних признаков физического совершенствования, таких как телосложение, функциональная и двигательная подготовленность, создают условия, благоприятные для успешной профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел.

Практика деятельности органов внутренних дел показывает, что эффективность любой операции по пресечению противоправных действий зависит прежде всего от высокой психической и физической подготовленности сотрудников, их моральных и эмоционально-волевых качеств.

В последних документах Министерства внутренних дел указывается, что приоритетным направлением работы образовательных организаций является максимальное приближение содержания обучения к специфике профессиональной деятельности, осуществляемой сотрудниками органов внутренних дел. Оперативная обстановка в стране

требует качественно нового подхода к физической подготовки рядового и начальствующего состава органов внутренних дел. Однако организация физической подготовки в образовательных организациях и подразделениях полиции МВД России не всегда соответствует насущным требованиям, предъявляемым к сотрудникам оперативно-служебной деятельности.

Слабая физическая и технико-тактическая подготовка сотрудников не редко приводит к невыполнению поставленной задачи, зачастую – к реальной угрозе их жизни.

В связи с этим особое значение приобретают качественная подготовка сотрудников органов внутренних дел к выполнению профессиональных задач, поиск путей дальнейшего совершенствования процесса физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России, а также модернизация форм, средств и методов физического развития сотрудников в процессе их профессиональной деятельности.

Являясь составной частью боевой подготовки курсантов (слушателей), физическая подготовка представлена в образовательных организациях МВД России как самостоятельная учебная дисциплина. Она относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин и призвана содействовать подготовке высококвалифицированных специалистов для органов внутренних дел в части обеспечения готовности к успешному выполнению служебных обязанностей по охране правопорядка.

Актуальность издания диктует постоянно возрастающими требованиями к физической подготовленности сотрудников правоохранительной деятельности, определяющей их профессиональную пригодность, система подготовки профессиональных кадров МВД России.

При всем многообразии учебной литературы по физическому воспитанию имеется определенный дефицит работ, направленных на раскрытие содержания и профессионально-прикладной физической подготовки будущих сотрудников правоохранительных органов.

Содержание курса лекций ориентировано на использование в процессе подготовки курсантов и слушателей в Московском университете МВД России имени В. Я. Кикотя.

Данный курс лекций предназначен как для преподавательского состава, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, так и для сотрудников органов внутренних дел МВД России.

Может быть рекомендован практическим работникам, занимающимся профессиональной подготовкой в подразделениях органов внутренних дел МВД России, а также преподавателям физической подготовки, курсантам и слушателям образовательных учреждений МЧС России – оказать теоретико-методическую помощь преподавателям, курсантам и слушателям МосУ МВД России имени В. Я. Кикотя в освоении необходимых теоретических знаний на лекциях и семинарских занятиях по дисциплине «Физическая подготовка».

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Л е к ц и я 1. Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России.....	5
Л е к ц и я 2. Физическая культура и спорт в общекультурном и социальном развитии личности.....	21
Л е к ц и я 3. Научные основы физического воспитания и спорта....	40
Л е к ц и я 4. Основы здорового образа жизни	62
Л е к ц и я 5. Организация физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.....	76
Л е к ц и я 6. Боевые приемы в системе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.....	92
Л е к ц и я 7. Организационно-методические основы самостоятельной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел	112
Л е к ц и я 8. Специфика и тактика применения боевых приемов борьбы в экстремальных ситуациях служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел.....	132
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	148

**Физическая подготовка обучающихся
образовательных организаций
МВД России**

Под руководством Д. А. Платонова

Курс лекций

В авторской редакции
Корректор *Титова В. П.*
Компьютерная верстка *Трушкиной М. А.*

Подписано в печать 19.12.2017 г. Формат 60×84 1/16	Тираж 380 экз.
Заказ № 1948	Объем 7,80 уч.-изд. л.
Цена договорная	8,84 усл. печ. л.

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя
117437, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12