

Федеральное государственное казенное образовательное
учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В
УСЛОВИЯХ МОДЕЛИРОВАНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ

Методические рекомендации

КРАСНОЯРСК
СибЮИ МВД России
2018

УДК 796

ББК 75.1

Рецензент: Осипов А.Ю. – профессор кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России, кандидат педагогических наук, доцент

Совершенствование техники боевых приемов борьбы в условиях моделирования применения физической силы: методические рекомендации / В.М. Дворкин, В.А. Глубокий, Е.В. Панов, А.Р. Шевченко. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2018.

В методических рекомендациях рассмотрены средства и методы, которые позволяют совершенствовать технику боевых приемов борьбы в условиях моделирования применения физической силы.

Учебно-методический материал предназначен для преподавателей (инструкторов) по физической подготовке, сотрудников органов внутренних дел, курсантов, слушателей, проходящих обучение в образовательных организациях системы МВД России.

© В.М. Дворкин, В.А. Глубокий, Е.В. Панов, А.Р. Шевченко, 2018

© СибЮИ МВД России, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
1 Средства и методы развития профессионально важных двигательных качеств	8
2 Средства и методы формирования навыков боевых приемов борьбы	16
3 Способы построения занятий по физической подготовке с использованием моделирования применения физической силы	22
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	29
Список рекомендуемой литературы	31

ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Боевые приемы борьбы – это способы применения физической силы, описанные в соответствующем разделе Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

Двигательные(физические) качества – это врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Двигательный навык – это оптимальная степень владения техникой действий, характеризующая автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

Методы физической подготовки – это способы применения физических упражнений.

Физическая подготовка – это процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.

Физические упражнения – это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

ВВЕДЕНИЕ

Нормативные документы¹, регламентирующие обучение сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации (далее ОВД), определяют, что физическая подготовка является одним из основных составляющих профессиональной и служебной подготовки. Физическая подготовка направлена на формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

В ходе учебного процесса по физической подготовке происходит решение задач:

- развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач;

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

- поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

В Наставлении, регламентирующем организацию физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации в разделе «Боевые приемы борьбы» представлены положения организационного характера; приведен перечень специально-подготовительных упражнений, который необходимо включать в содержание практического занятия по физической подготовке; меры профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке;

¹ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2017 № 450; Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 31.03.2015 № 385.

описана структура, а также этапы формирования умений и навыков техники боевых приемов борьбы; представлено описание техники выполнения боевых приемов борьбы.

В соответствии с указанным нормативным документом совершенствование навыков применения техники боевых приемов борьбы в ситуациях оперативно-служебной деятельности достигается упражнением их применения: в постоянно усложняющихся условиях путем подбора партнеров разных по росту, весу, силе, с нарастающим сопротивлением партнера; после физической нагрузки; из различных положений, после преодоления различных препятствий.

На практике же сотрудники правоохранительных органов при задержании преступников, применяя физическую силу, боевые приемы борьбы нередко сталкиваются с пассивным или активным сопротивлением. В этих ситуациях часть сотрудников правоохранительных органов могут быть не готова к решению оперативно-служебных задач.

Между тем в данных условиях важен не столько уровень абсолютной мышечной силы, сколько способность проявлять значительные мышечные усилия в наикратчайшее время, так как эффективность многих тактических двигательных действий зависит не только от его умения выполнять, например, рывки или толчки, но и от быстроты выполнения данных действий. Этим обусловлен «взрывной характер» подавляющего числа двигательных действий при задержании правонарушителей. Данный факт необходимо учитывать при организации практических занятий по физической подготовке.

Выявленная проблема заключается в том, что есть необходимость определения средств и методов совершенствования техники боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел в условиях моделирования применения физической силы.

В методических рекомендациях представлены средства и методы развития двигательных качеств, средства и методы формирования техники

боевых приемов борьбы, способы построения занятий по физической подготовке с использованием моделирования применения физической силы.

Методические рекомендации подготовлены в соответствии с действующим Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

1 Средства и методы развития профессионально важных двигательных качеств

Для развития профессионально важных физических качеств рациональным является тренировка к выполнению контрольных упражнений по общей физической подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

Тренировочный процесс должен преимущественно развивать те группы мышц и механизмы энергообеспечения двигательной деятельности, которые задействованы при выполнении тестов по общей физической подготовке и способствуют улучшению физической подготовленности. При этом нагрузка должна подбираться с учетом пола, возраста сотрудника ОВД.

Тренировочный процесс развития двигательных качеств должен быть непрерывным. Это связано с тем, что воздействие каждого последующего занятия как бы «наслаивается» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их. В результате тренирующих воздействий, работоспособность повышается с каждым разом очень незначительно, и требуется большое число повторений на протяжении недель и даже месяцев, чтобы достичь значительного улучшения подготовленности. Если сотрудник тренируется менее 3 раз в неделю, то это приводит, в лучшем случае, только к поддержанию физической формы, но не как не развивает ее. В тренировках по общей физической подготовке должно происходить постепенное повышение нагрузки за счет увеличения объема проделанной работы и, возможно, за счет повышения интенсивности. «Работа строит орган» – значение этой фразы заключается в том, что способности организма изменяются, развиваются и совершенствуются под влиянием соответствующих воздействий и в том числе физических упражнений, т.е. за счет увеличения тренирующих воздействий на организм занимающегося происходит прирост результатов. Нагрузка должна повышаться постепенно, при этом нужно учитывать режим труда и отдыха. Нельзя планировать повышение нагрузки на каждом тренировочном занятии – это приведет к

перетренированности и срыву процесса адаптации (привыкания) к выполненной работе. Небольшое повышение может происходить только после недельных занятий с ранее определенной нагрузкой.

При выполнении физических упражнений основными компонентами нагрузки являются объем и интенсивность. Объем – это количественный компонент, может выражаться в часах, в числе занятий, подходах, килограммах, километрах и т.д. Качественный компонент – это интенсивность, что обозначает количество тренировочной или соревновательной работы в единицу времени. Существует два основных способа повышения интенсивности нагрузки: первый за счет увеличения количества физических упражнений; второй – за счет уплотнения учебного (тренировочного) занятия, большего его заполнения физическими упражнениями. При высокой занятости сотрудников органов внутренних дел, второй способ (за счет повышения моторной плотности занятия) увеличения интенсивности является более перспективным.

Используя указанный способ интенсификации физической подготовки, следует подбирать упражнения на различные группы мышц. Например, сначала выполняются подтягивания на перекладине, затем необходимо выполнить жимовые упражнения (различные варианты сгибаний и разгибаний рук в упорах), после чего выполняются упражнения на развитие мышц ног – приседания. Все эти упражнения должны выполняться круговым способом. Дозировка подбирается таким образом, что бы упражнения выполнялись с правильной техникой и были по силам занимающимся.

Кроме того, как показала практика, разные упражнения в одном занятии, выполняемые «до отказа» также дают большой положительный эффект. Например, на одном занятии можно выполнить 3-5 упражнений «до отказа», с 1-2-х минутным перерывом.

Круговой способ выполнения упражнений и «до отказа» позволяют решать задачи по развитию физического качества «выносливость».

Ниже приводим тренировочную программу по развитию физических качеств, проверенную на практике и показавшую свою эффективность.

Разработанная нами программа включает в себя 3-5 тренировок в неделю. При острой нехватке времени предложенный комплекс может выполняться 2-3 раза в неделю.

Мы предлагаем за одну тренировку выполнить 4 упражнения. Каждое упражнение делается в 5 подходах. За одно тренировочное занятие минимум 20 подходов. При оптимальных условиях за неделю должно выполняться 100 подходов, т.е. на каждое упражнение в неделю затрачивается 25 подходов. На тренировочный процесс в неделю тратится 3 часа 20 минут.

При трехразовых тренировках объем выполненной работы в неделю должен составлять 60 подходов, т.е. на каждое упражнение выполняется в 15 подходов.

Нагрузка повышается за счет увеличения количества повторений упражнения в подходе. Для того чтобы в упражнениях с преодолением веса собственного тела повысить нагрузку и не увеличивать количество подходов и повторений, рекомендуем использовать различные варианты прогрессий (например: подтягивания с удержанием ног в положении «угол»; приседания на одной ноге; сгибания и разгибания рук в стойке на руках у стены; удержание угла в положении упора на руках на время и т.п.) вследствие чего временные затраты на тренировочный процесс не увеличатся.

Одна тренировка должна длиться не более 30 минут и проводится в форме занятия, включающего в себя подготовительную, основную и заключительную части. Мы рекомендуем следующее содержание тренировочного занятия:

Подготовительная часть 2 мин: бег, ОРУ.

Основная часть 25 мин: подтягивания на перекладине – 5 подходов; приседания – 5 подходов; сгибания и разгибания рук в упоре лежа (можно выполнять сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях) – 5 подходов; упражнения на мышцы живота – подъем ног в висе на перекладине (можно

заменить подъемами туловища) – 5 подходов. Все упражнения должны выполняться с полной амплитудой и правильной техникой. В отжиманиях и подтягиваниях обязательна фиксация упора и виса 1 секунду. Упражнения выполняются повторным методом или используется метод круговой тренировки. Отдых между подходами должен составлять – от 30 секунд до 1 мин. Между подходами должны выполняться упражнения на развитие гибкости позвоночника и подвижности суставов.

Заключительная часть 3 мин: упражнения на гибкость и улучшение подвижности суставов. Для сотрудников мужского пола, мы разработали тренировочные комплексы, имеющие различные уровни сложности:

1-й уровень (для имеющих низкий уровень подготовленности): подтягивания на низкой перекладине; приседания – руки свободно; сгибания и разгибания рук в упоре лежа от скамьи, стула; подъем туловища из положения лежа на спине руки на поясе, ноги фиксированы;

2-й уровень (средний): подтягивания на высокой перекладине; приседания – руки за головой; сгибания и разгибания рук в упоре лежа; подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги не фиксированы;

3-й уровень (продвинутый): подтягивания на перекладине в положении «вис углом»; приседания на одной ноге (поочередно на каждой, например: на правой – 5, на левой – 5); сгибания и разгибания рук в стойке на руках у стены; подъем ног в висе на перекладине до касания ног перекладины.

Для сотрудников женского пола, мы подготовили следующий комплекс упражнений, в него вошли: подтягивания на низкой перекладине; приседания; сгибания и разгибания рук в упоре лежа; подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги не фиксированы. Женщины в зависимости от уровня тренированности могут выполнять упражнения от легких до самых сложных. Например: сгибания и разгибания в упоре лежа на коленях, приседание до полуприседа и т.п. Вместо подтягиваний женщины могут делать махи гирей или гантелей. Вес гири (гантели) подбирается в зависимости от уровня подготовленности сотрудника женского пола.

Дозировка – в одном подходе количество повторений 30-50% (оптимально 50%) от максимального результата. Первая тренировочная неделя должна выполняться с нагрузкой в 30% от максимальной. Вторая неделя с нагрузкой 40% от максимального результата. Третья неделя и последующие должны выполняться с 50% нагрузкой.

Допускается облегчение или усложнение выполнения упражнений. Все подходы должны выполняться с одинаковым количеством повторений.

Кроме того, общая физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел должна включать бег не менее 6 км в неделю. Бег может заменяться плаванием – 1-1,5 км или передвижением на лыжах – 8-15 км. При этом навыки плавания и передвижения на лыжах должны быть сформированы на достаточном уровне, т.е. занимающийся должен владеть основными способами плавания и передвижения на лыжах.

Для учета и контроля тренировочного процесса необходимо вести дневник тренировок. В дневнике указываются по дням и за неделю: вид упражнения; количество подходов и повторений в упражнении; количество километров бега. Кроме того, желательно указывать количество сна в часах за сутки и в неделе, а также общее самочувствие и собственный вес.

Методические указания по проведению тренировочных занятий с преодолением веса собственного тела. Развитие физических и специальных качеств, улучшение функционального состояния организма и антропометрических показателей обеспечиваются путем многократного выполнения соответствующих физических упражнений, а также систематического и методически грамотного использования других средств физической подготовки.

Тренировки по развитию двигательных качеств могут проводиться как по урочной (под руководством инструктора или преподавателя), так и неурочной формам занятий (самостоятельные занятия) физическими упражнениями. В обоих случаях тренировочное занятие с использованием упражнений с

преодолением веса собственного тела должно состоять из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть необходима для начальной организации занимающихся, психической и функциональной подготовки организма, а также опорно-двигательного аппарата к предстоящей основной работе. В этой части занятия можно выполнить бег – 1-2 минуты и проделать 3-4 упражнения на улучшение гибкости и подвижности суставов.

Основная часть обеспечивает решение задач воспитания физических и личностных качеств. В основной части занимающиеся выполняют упражнения с преодолением веса собственного тела. Необходимо обращать внимание на правильную технику. Рекомендуем следить за частотой сердечных сокращений – показатель ЧСС в конце каждого подхода не должен превышать 160 ударов в минуту, т.е. находиться в диапазоне от 110 до 160 уд/мин. ЧСС определяется в течение 10 секунд на лучевой, височной, сонной артериях и в области сердца. Полученный показатель умножаем на 6 и получаем ЧСС за одну минуту. Максимальные показатели ЧСС для лиц разного возраста может быть ориентировочно определены путем вычитания из 220 числа лет занимающегося. Например, для человека в возрасте 30 лет максимальная ЧСС составляет $220 - 30 = 190$. Тренироваться по нашей методике рекомендуем на пульсе 70-80% от максимального. Следовательно, в возрасте 30 лет – этот показатель равен 133-152 уд/мин, т.е. по нашей методике тридцатилетний сотрудник должен тренироваться на пульсе 130-150 уд/мин.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки на организм и приведение его в исходное состояние. В заключительной части тренировочного занятия выполняются упражнения на восстановление дыхания, растягивание и расслабление.

Тренировочное занятие с использованием упражнений с преодолением веса собственного тела рекомендуем начинать не раньше, чем через один-два часа после приема пищи. Такие упражнения, как подтягивания из виса на

перекладине, подъем ног к перекладине должны выполняться на исправном оборудовании.

Тренировка проводится, как правило, в спортивной одежде и обуви, также сотрудники органов внутренних дел могут заниматься физическими упражнениями в полевой форме и в ботинках с высокими берцами. По разработанной нами методике тренировочные занятия могут проводиться на открытом воздухе, в помещениях (спортзалах или подразделениях, где есть спортивные уголки, оборудованные перекладиной).

Как показала практика, в уличных условиях заниматься упражнениями с преодолением веса собственного тела можно и при отрицательных температурах (до -20 °С), в этом случае необходимо следить за тем, чтобы не мерзли ноги и руки, одеваться следует по погоде. Выполняя упражнения на перекладине, необходимо надеть перчатки, наиболее подходящий вариант – это продающиеся в хозяйственных магазинах. Паузы между подходами должны быть сокращены. Упражнения при низких температурах предпочтительно выполнять, используя круговой метод. Например: 1 упражнение – подтягивание на перекладине 8 раз; 2 упражнение – сгибания и разгибания рук в упоре лежа 15 раз; 3 – приседания 15 раз; 4 упражнение – подъем ног в висе на перекладине – 5 раз. Отдых 1 минута. Во время отдыха выполняются упражнения на улучшение гибкости и подвижности суставов, восстанавливается дыхание.

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел должна включать бег не менее 6 км в неделю. Бег может заменяться плаванием – 1-1,5 км или передвижением на лыжах – 8-15 км. Указанный объем бега, плавания или передвижения на лыжах можно выполнять за одно тренировочное занятие, но также может выполняться и за 2-3 тренировки. Например, можно 6 км пробежать за две тренировки – по 3 км на каждой, или за три тренировки – по 2 км на каждой. Так, на отдельном занятии, чем меньше пробегаемая дистанция, тем интенсивней должен выполняться бег. По такому же принципу должны строиться тренировки по плаванию и передвижению на лыжах. Если есть достаточно времени, можно совмещать бег, передвижение на лыжах с

выполнением упражнений с преодолением веса собственного тела. Обычно бегать лучше после силовой нагрузки, тренировку с весом собственного тела предпочтительнее выполнять после передвижений на лыжах. Совмещать упражнения с преодолением веса собственного тела с бегом, передвижением на лыжах следует при высоком уровне физической подготовленности и наличия свободного времени.

Указанную выше программу тренировки также рекомендуем применять для регулирования веса тела. Избыточный вес чаще всего возникает из-за несоответствия между питанием человека и его энергетическими затратами. Он обусловлен постепенным накапливанием жировой ткани в подкожной области. Для того чтобы нормировать массу тела, необходимо использовать длительные упражнения умеренной интенсивности – ходьбу, бег на длинные дистанции, марш-броски и марши на лыжах, лыжные гонки, греблю, плавание, применяя при этом равномерный или переменный методы тренировки, но это требует больших временных затрат. Наряду с упражнениями аэробного характера рекомендуем использовать упражнения с преодолением веса собственного тела. Многократное их выполнение, вызывает интенсивное потоотделение и другие реакции организма, что способствует профилактике избыточного веса. Похудение не надо форсировать. Снижение избыточного веса за месяц не должно превышать 3-4 кг. Если сотрудники не занимаются систематически физическими упражнениями, то им вредно «сгонять» вес путем кратковременных интенсивных тренировок.

Для тренировки по развитию двигательных качеств требуется от занимающегося определенной «физкультурной грамотности», т.е. он должен обладать основами знаний методического характера, корректного регулирования нагрузки, осуществления самоконтроля. Владеть правильной техникой выполнения подтягиваний на перекладине, сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, приседаний, подъемов ног в висе на перекладине.

2 Средства и методы формирования навыков боевых приемов борьбы

Обучать боевым приемам борьбы сотрудников органов внутренних дел следует разными способами (методами).

Если сотрудник имеет хорошую двигательную подготовленность – используется обучение боевым приемам борьбы в целом, т.е. нет необходимости изучать двигательное действие по частям. На начальном этапе обучения приемы выполняются на небольших скоростях. По мере формирования двигательного навыка скорость движений увеличивается и на последнем этапе действие выполняется в боевом темпе.

При условии если у сотрудника полиции сформированы на необходимом уровне двигательные навыки выполнения боевых приемов борьбы на несопротивляющемся партнере, то можно приступать к следующему этапу – совершенствование техники боевых приемов борьбы в условиях моделирования применения физической силы.

Изучение двигательного действия по частям (путем разделения его на отдельные элементы) целесообразно при сложной структуре боевого приема борьбы или недостаточной двигательной подготовленности обучающихся.

Существует еще один способ обучения двигательным действиям, он используется при достаточной двигательной подготовленности обучающихся. Этот способ позволяет одновременно совершенствовать двигательные навыки и развивать физические качества. Здесь необходимо подбирать упражнения схожие по структуре с боевыми приемами борьбы. Упражнения выполняются с внешними отягощениям (гантели), резиновыми эспандерами, утяжелителями на ноги и пр. Важно, чтобы при подборе веса дополнительных отягощений или натяжении эспандера не нарушалась структура двигательного действия.

Обучение боевым приемам борьбы проводится с целью формирования навыков применения боевых приемов борьбы и обеспечения личной безопасности сотрудников, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости.

Занятия проводятся в зале, оборудованном борцовскими и боксерскими снарядами, на специально подготовленной яме с песком и опилками или на местности, а также в условиях, моделирующих оперативную обстановку, специфичную для служебной деятельности подразделения (улица, квартира, вагон поезда и другие).

Указания по проведению занятий:

Разучивание приемов страховки и самостраховки осуществляется на первых занятиях, а в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

В специальную разминку включаются: кувырки вперед, назад, через плечо, полет-кувырок; самостраховки при падениях вперед, назад, на бок, вперед на бок, назад на бок перекатом, кувырком, прыжком; упражнения с применением элементов борьбы: перетягиваний, сваливаний, отрывов ассистента от ковра и упражнения в парах: переноска ассистента на спине, верхом на плечах, перед собой на руках, способом «кресло».

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке мест занятий и организма сотрудников к выполнению упражнений, приемов и действий, требующих высокой координации и быстроты их исполнения. Болевые приемы при обучении выполняются плавно, без рывков и по сигналу ассистента (хлопками по телу (ковру) или голосом – «Есть!») немедленно прекращаются. Броски проводятся от середины к краям ковра.

Структура боевого приема борьбы складывается из пяти операций¹:

1 – навязывание хвата и подготовка к выведению из равновесия и (или) нанесению расслабляющего удара;

2 – выведение из равновесия и (или) нанесение расслабляющего удара;

¹ Кузнецов С.В. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебник / под ред. С.В. Кузнецова. М. : ДГСК МВД России, 2016. 328 с.

3 – реализация его технической основы²;

4 – подготовка (переход) к действиям физического контроля, сковывания, сопровождения;

5 – сковывание (удержание), сопровождение под воздействием болевого приема.

Обучение боевым приемам борьбы осуществляется в три этапа: создание начального представления о его двигательном составе; разучивание рационального способа его выполнения; совершенствование применения в ситуациях оперативно-служебной деятельности.

Создание начального представления, т.е. целостного выполнения приема (действия) в своей основе, обеспечивается: показом способа его выполнения; рассказом и объяснением его технической основы и деталей техники; выполнением упражнений, подводящих к формированию его основы, по следующей схеме: 3-я операция; 1-я операция; 2-я, 5-я операции, 1-я/2-я операции в целом; 4-я операция, 4-я/5-я операции в целом, 1-я/2-я/3-я операции в целом; выполнением приема в целом.

Разучивание, т.е. достижение правильного осознанного выполнения приема (действия) в целом в стандартных условиях, осуществляется посредством: формирования неразделимых друг от друга двигательных представлений о направлении, форме, траектории, амплитуде составляющих его движений, их темпе и частоте, ритме, характере прикладываемых при этом усилий; устранения сопутствующих (лишних) движений; упражнения, добиваясь стабильного выполнения приемов и действий во 2-й, 3-й и 5-й операциях, с последующим расширением возможностей осуществления 1-й и 4-й операций.

На стадии совершенствования двигательного навыка необходимо чтобы выполнение боевых приемов борьбы соответствовало следующим критериям:

² Здесь предполагается выполнение наиболее важной части действия, состоящих из движений (или движения), посредством которых решается его главная задача. Например, при загибе руки за спину рывком – это выкрут плеча вперед согнутой рукой назад с удержанием туловища.

«Выполнено» – если сотрудник уверенно и эффективно защитился от атакующих действий (переместился с пути движущейся атакующей конечности или направления ствола огнестрельного оружия, отбил атакующую конечность встречным ударом (выбил оружие), остановил атакующую конечность либо отбивом отвел ее в сторону, обозначил расслабляющий удар и освободился от захвата (обхвата); подавил сопротивление (акцентированно обозначил удар, толчком или рывком вывел ассистента из равновесия); ограничил свободу передвижения ассистента (сковал его руки болевым приемом, надежным и удобным для сопровождения, надел наручники или связал, вынудил ассистента угрозой применения оружия повиноваться или условно применил его на поражение).

«Не выполнено» – если сотрудник неэффективно защитился от атакующих действий, не подавил сопротивление, не ограничил свободу передвижения ассистента, медленно, неуверенно или не в соответствии с описанием выполнил боевой прием борьбы.

При решении задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, ассистент, имитируя атакующие действия, должен действовать решительно и наступательно, точно соблюдая условия задания и требования к характеру его выполнения: с дистанции, обуславливающей нанесение удара в контакт, не останавливая атакующую конечность в стадии замаха и (или) финального усилия, а в случае сковывания захватом осуществлять его с незначительным усилием.

При обучении сотрудников боевым приемам борьбы нужно учитывать следующее условие – решение задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, предусматривающих выполнение защитных действий от ударов, освобождений от захватов и обхватов, пресечение действий с огнестрельным оружием, должно осуществляться, с исключением возможности атакуемого заранее (до начала атаки) знать, какое атакующее действие будет проводить ассистент.

Обучение боевым приемам борьбы организуется в парах фронтально. При разучивании его технической основы ассистенты подбираются примерно равными по росту и весу. Приемы изучаются в обе стороны, начиная хватом за правую и за левую руку, сначала в медленном, а затем и в быстром темпе. При отработке боевых приемов борьбы с ассистентом удары обозначаются, а при наличии у него защитной экипировки – наносятся без значительного усилия в контакт. При обучении приемам обезоруживания на занятиях используются макеты ножей, пистолетов, автоматов и других предметов. При разучивании способов связывания применяются веревки длиной 2–3 м, диаметром 0,7–1,2 см, брючные ремни.

При обучении технике выполнения боевых приемов борьбы подаются следующие команды:

Для подготовки к выполнению приема – «Приготовиться».

Для выполнения приема – «Прием».

Для фиксации приема на определенной фазе – «Стоп».

Для отпускания захвата – «Отпустить захват».

Для выполнения комбинаций из приемов и действий даются задания, а затем исполнительная команда «Вперед» (например: «Подойти к ассистенту сзади, провести загиб руки за спину, подвести к стене и связать. Вперед»).

В содержание занятий включаются изучение боевых стоек, ударов и защитных действий от ударов, болевых приемов, бросков, удушающих приемов, освобождений от захватов и обхватов, пресечений действий с огнестрельным оружием, сковываний наручниками, связываний, проведения личного досмотра, оказания помощи и взаимопомощи, действий с использованием специальных средств и автомата, а также тренировка в их выполнении.

Совершенствование применения боевых приемов борьбы в ситуациях оперативно-служебной деятельности достигается упражнением их применения: в постоянно усложняющихся условиях путем подбора ассистентов разных по росту, весу, силе, с нарастающим сопротивлением ассистента; после

физической нагрузки; из различных положений, после преодоления простейших препятствий по схеме: упреждение угрозы нападения или нейтрализация противодействия – преодоление сопротивления – решающий удар или боевой прием борьбы – ограничение свободы передвижения сопровождением на болевом приеме, в том числе после сковывания наручниками, связывания, проведения личного досмотра.

Рекомендуется при совершенствовании техники боевых приемов борьбы в условиях моделирования применения физической силы отрабатывать боевые приемы борьбы и действия с нарастающим сопротивлением ассистента.

Совершенствуя технику боевые приемы борьбы в условиях моделирования применения физической силы, занимающиеся выполняют определенные задания.

Например, сотрудник должен ограничить свободу передвижения ассистента выполнив боевой прием борьбы, а ассистент в момент выполнения приема должен атакуемую руку сгибать и при этом двигаться назад.

Представим некоторые типичные ситуации при совершенствовании применения боевых приемов борьбы в ситуациях оперативно-служебной деятельности (задачи для ассистента):

- сгибать или разгибать атакуемую руку;
- сгибать или разгибать туловище;
- активно наступать на сотрудника;
- отступать от сотрудника при выполнении им приема;
- при выполнении приема двигаться вправо или влево;
- при начале выполнения приема попытаться убежать;
- активно пойти в захват за одежду и попытаться вывести из равновесия;
- выполнять различные удары руками, ногами и предметами и т.д.

По мере сформированности техники боевых приемов борьбы в условиях моделирования применения физической силы, рассмотренные ситуации могут усложняться либо сочетаться одна с другой.

При совершенствовании техники боевых приемов борьбы в условиях моделирования применения физической силы рекомендуется учитывать следующие три основные ситуации:

- когда сотрудник находится при исполнении служебных обязанностей, сохраняет необходимую дистанцию, и применяет физическую силу, специальные средства или огнестрельное оружие;

- когда сотрудник находится при исполнении своих служебных обязанностей, но нападение на него происходит неожиданно и он действует исходя из сложившейся обстановки;

- когда сотрудник находится не на службе, у него нет при себе специальных средств, огнестрельного оружия, и он действует исходя из сложившейся обстановки.

3 Способы построения занятий по физической подготовке с использованием моделирования применения физической силы

Практические занятия по изучению упражнений одной темы (раздела) физической подготовки, как правило, проходят концентрировано в течение определенного времени, после чего переходят к изучению упражнений из другой темы (раздела). Такое построение учебного процесса целесообразно на начальном этапе формирования двигательных навыков, но когда они сформированы необходима систематическая тренировка для их совершенствования и длительные перерывы в выполнении упражнений не желательны.

Поэтому комплексная форма проведения занятий с использованием моделирования применения физической силы обеспечивает наиболее разностороннее развитие и совершенствование физических и специальных качеств, совершенствованию техники боевых приемов борьбы.

Структура комплексного занятия такая же, как и занятия по отдельной теме. Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть проводится в течение 7-10 минут (10-25 минут при двухчасовом занятии). В ней решаются задачи организации обучающихся, общего укрепления организма, подготовка к работе в основной части. В содержание включаются: построение обучающихся, проверка личного состава, краткое объяснение содержания занятия; строевые приемы; ходьба и бег с дополнительными движениями руками и туловищем, перестроение для выполнения общеразвивающих упражнений; общеразвивающие и специальные упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, всего тела, подготовка к выполнению приемов и действий, входящих в содержание основной части.

Основная часть проводится в течение 34-45 минут (65-85 минут при двухчасовом занятии). В ней решаются основные задачи по развитию физических качеств и совершенствованию двигательных навыков. Содержанием основной части являются упражнения для развития физических качеств и боевые приемы борьбы.

В основной части для совершенствования техники боевых приемов борьбы может использоваться моделирование применения физической силы. Например, защита от удара ножом (предметом) с последующим задержанием болевым приемом, переводом в положение лежа на животе, надевание наручников, сопровождение. Или преследование убегающего правонарушителя, задержание его толчком, перевод в положение лежа, надевание наручников.

Данные модели способов действий сотрудников полиции в оперативно-служебной деятельности подробно рассмотрены в работах С.В. Кузнецова с

соавторами¹, поэтому мы на описании способов применения физической силы не будем подробно останавливаться.

В заключительной части (3-5 или 5-10 минут) применяются медленная ходьба и бег, упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием для приведения организма в относительно спокойное состояние. Итоги занятия подводит руководитель.

При определении содержания комплексного занятия по физической подготовке основное внимание уделяется обеспечению соответствия применяемых упражнений, приемов и действий конкретным задачам обучения. При этом при подборе упражнений предпочтение целесообразно отдавать относительно более простым по структуре, но достаточно эффективным упражнениям. Использование подобных упражнений является одним из важных условий повышения моторной плотности учебных занятий, что, в свою очередь, будет способствовать общей интенсификации учебно-педагогического процесса. Комплексные занятия проводятся по примерному плану, который представлен в таблице 1.

Тренировку упражнений следует проводить в соответствии с их преимущественной направленностью на развитие физических качеств и прикладных навыков, т.е. независимо от их принадлежности к тому или иному разделу физической подготовки. Наиболее полно и последовательно это положение необходимо реализовывать при подборе упражнений, направленных на преимущественное развитие двигательных качеств у сотрудников полиции.

¹Кузнецов С.В., Пономарев Н.Л. Тактика действий сотрудников полиции в типовых ситуациях несения службы : учебно-практическое пособие. М. : ДГСК МВД России, 2015; Кузнецов С.В., Волков А.Н., Пономарёв Н.Л. Техничко-тактические приемы ограничения свободы передвижения правонарушителей: учебное наглядное пособие / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, Н.Л. Пономарёв. Н. Новгород : Нижегородская академия МВД России, 2014; Кузнецов С.В., Волков А.Н. Методика проведения тренажей перед заступлением на службу нарядов полиции, осуществляющих деятельность по охране общественного порядка : методические (практические) рекомендации / С.В. Кузнецов, А. Н. Волков. Нижний Новгород : НА МВД России, 2016.

Таблица 1 – План-конспект комплексного занятия

№ п/п	Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
1	2	3	4
1. Подготовительная часть – 25 мин			
1.1	Построение, проверка, краткое объяснение задач и содержание занятий	2	Проводить в составе группы в одношереножном строю
1.2	Строевые упражнения. Ходьба и бег различными способами. Упражнения на внимание и быстроту	10	Проводить в составе учебной группы. Обратить внимание на четкость и слаженность выполнения строевых упражнений. Ходьба и бег с переменной направленности, с ускорением, с заданием – по сигналу (хлопок, свисток) повернуться кругом, присесть или подпрыгнуть
1.3	Общеразвивающие и специальные (подготовительные) упражнения	13	Выполнять с учетом развития у обучающихся силы, выносливости, гибкости, быстроты, а также более успешного усвоения ими упражнений (приемов, действий), изучаемых в основной части занятия
2. Основная часть – 60 мин			
2.1	Челночный бег 10х10 м. Старт, пробегание отрезков 10-15 м, поворот, финиш. Челночный бег 10х10 м	15	Выполнять одновременно по 2-3 человека с использованием соревновательного метода
2.2	Упражнение на перекладине (подтягивание)	15	Выполнять одновременно по 2 человека на снаряде
2.3	Боевые приемы борьбы: удары рукой, ногой и защиты от них; Задержание загибом руки за спину толчком, рывком, нырком и сопровождение	15	Отработку ударов и защит выполнять в парах, удары наносятся не в полную силу. Следить за тем, чтобы удары не останавливались в стадии замаха, выполнялись в контакт и не останавливались в стадии окончания. Выполнять в парах с последующей заменой ролями.
2.4	Бег 3000 м в среднем темпе	15	Проводить в составе учебной группы
3. Заключительная часть – 10 мин			
3.1	Упражнения на расслабление мышц и глубокое дыхание	7	Проводится в составе учебной группы
3.2	Подведение итогов занятия	3	Отметить успехи и недостатки при выполнении упражнений обучающимися. Дать задание для индивидуальной работы

В качестве основных средств для развития физических качеств в программу обучения следует включать следующие типы упражнений:

для развития быстроты – спринтерские упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр (футбола, регби, баскетбола);

для развития силы – упражнения с различного рода отягощениями и с сопротивлением;

для развития ловкости – акробатические и гимнастические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр;

для развития выносливости – продолжительный бег умеренной и переменной интенсивности, иногда в сочетании с преодолением различных препятствий.

При проведении комплексных занятий с использованием моделирования применения физической силы применяются, как правило, фронтальный и непрерывно поточный способы организации обучающихся. При совершенствовании боевых приемов борьбы применяется групповой способ организации обучающихся. При фронтальном способе организации обучающихся используются построения в форме шеренги, прямоугольника или круга (при выполнении упражнений на месте), колонны по одному (при выполнении упражнений в движении), в форме круга (при парных и игровых упражнениях).

При таких построениях слабо подготовленные сотрудники в отдельную группу могут не выделяться, а располагаться между хорошо подготовленными, что способствует максимальному приложению волевых усилий для качественного и полного по объему, интенсивности и количеству раз выполнения упражнений.

Особое внимание на занятиях с использованием моделирования применения физической силы уделяется вопросам рационального распределения тренировочных нагрузок на протяжении каждого занятия. Известно, что суммарный объем и интенсивность тренировочной нагрузки, а следовательно, и получаемый эффект в значительной мере определяются тем, как чередуются на

занятие упражнения различной интенсивности и направленности. При одном и том же содержании тренировочная нагрузка может быть распределена по-разному и в результате будет получен различный эффект.

Одним из вариантов может быть отработка наиболее интенсивных упражнений в начале основной части занятия, а к концу занятия интенсивность нагрузки постепенно снижается. В этом случае при имеющемся более высоком уровне работоспособности обучающихся в начале занятия и постепенном нарастании утомления в ходе занятия применение упражнений с постепенно снижающейся интенсивностью оказывается достаточным для поддержания необходимого уровня работоспособности в течение всего урока. При таком построении первая часть занятия способствует совершенствованию скоростной выносливости, а вторая – общей выносливости.

Другой вариант распределения нагрузки может предусматривать использование упражнений в обратном порядке. В этом случае выполнение упражнений с повышающейся интенсивностью на фоне развивающегося утомления будет стимулировать развитие скоростной выносливости.

Наконец, возможен и такой вариант, когда упражнения различной интенсивности чередуются между собой, образуя как бы две волны повышения интенсивности нагрузки на уроке. Такое построение имеет более выраженный эффект для поддержания высокой двигательной активности и работоспособности в течение тренировочного занятия.

Если главной задачей занятия является развитие физических качеств и тренировка общеприкладных двигательных навыков бега, упражнения на гимнастических снарядах, метаний, то содержание комплексного занятия должно предусматривать сначала выполнение упражнений общей физической подготовки, а затем совершенствование боевых приемов борьбы.

Если же главной задачей занятия является совершенствование боевых приемов борьбы, то сначала тренируются навыки выполнения приемов и действий, а затем выполняются упражнения общей физической подготовки.

Третий вариант предусматривает поочередное выполнение боевых приемов борьбы и упражнений общей физической подготовки.

В системе комплексных занятий с использованием моделирования применения физической силы вместе с упражнениями на быстроту целесообразно применять упражнения на силу в связи со следующим:

- упражнения на силу улучшают слаженность процессов нервно-мышечной координации, способствуя тем самым наибольшему эффекту учебных занятий на последующих этапах обучения;

- параллельное развитие быстроты и силы лучшим образом воспитывает способность занимающихся к развитию максимальной мощности усилий в кратчайшее время с сохранением оптимальной амплитуды движения, т.е. развивает скоростно-силовые качества;

- сила мышц в значительной мере не только определяет быстроту движений, но и играет большую роль в работе, требующей ловкости и выносливости.

В комплексных занятиях после упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, проводятся упражнения, основным содержанием которых является моделирование применения физической силы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящий момент, при оценке навыков боевых приемов борьбы сотрудников органов внутренних дел акцент делается лишь на технику выполняемого двигательного действия на несопротивляющемся партнере.

На практике же сотрудники правоохранительных органов при задержании преступников, применяя физическую силу, боевые приемы борьбы нередко сталкиваются с пассивным или активным сопротивлением. В этих ситуациях часть сотрудников правоохранительных органов могут быть не готова к решению оперативно-служебных задач.

При нападении сотрудникам рекомендуем больше уделять внимания своей защите с применением специальных или подручных средств и огнестрельного оружия (при их наличии). С целью приведения в боевую готовность оружия, специального средства следует избегать попыток правонарушителя приблизиться на критическую дистанцию, необходимо пытаться разорвать дистанцию или уйти с линии атаки.

Занятия с использованием моделирования применения физической силы строятся по типу комплексных, что обеспечивает параллельное развитие двигательных качеств и совершенствование техники боевых приемов борьбы.

Сотрудникам органов внутренних дел рекомендуем больше уделять внимание развитию скоростно-силовых и координационных способностей.

Для совершенствования техники боевых приемов борьбы в условиях моделирования применения физической силы боевые приемы борьбы должны выполняться с нарастающим сопротивлением ассистента и в трех типичных ситуациях:

- когда сотрудник находится при исполнении служебных обязанностей, сохраняет необходимую дистанцию, и применяет физическую силу, специальные средства или огнестрельное оружие;

– когда сотрудник находится при исполнении своих служебных обязанностей, но нападение на него происходит неожиданно и он действует исходя из сложившейся обстановки;

– когда сотрудник находится не на службе, у него нет при себе специальных средств, огнестрельного оружия, и он действует исходя из сложившейся обстановки.

Список рекомендуемой литературы

1. Глубокий, В.А. Методика тренировки сотрудников органов внутренних дел к выполнению нормативов по общей физической подготовке : методические рекомендации / В.А. Глубокий, Е.В. Панов, В.М. Дворкин. – Красноярск :СибЮИ МВД России, 2016. – 30 с.
2. Глубокий, В.А. Прикладная гимнастика в физической подготовке сотрудников силовых ведомств : учебное пособие / В.А. Глубокий. – Красноярск :СибЮИ МВД России, 2016. – 68 с.
3. Глубокий, В.А. Способы интенсификации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: методические рекомендации / В.А. Глубокий [и др.]. – Красноярск :СибЮИ МВД России, 2017. – 31 с.
4. Глубокий, В.А. Физическая подготовка курсантов вуза МВД России с использованием гимнастики и гиревого спорта / В.А. Глубокий // Дискурс. – 2017. – 10 (12). – С. 22-28.
5. Кузнецов, С.В. Техничко-тактические приемы ограничения свободы передвижения правонарушителей: учебное наглядное пособие / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, Н.Л. Пономарёв. – Н. Новгород: Нижегородская академия МВД России, 2014. – 94 с.
6. Кузнецов, С.В. Тактика действий сотрудников полиции в типовых ситуациях несения службы:учебно-практическое пособие / С.В. Кузнецов, Н.Л. Пономарёв. – М.: ДГСК МВД России, 2015. – 96 с., с ил.
7. Кузнецов, С.В. Методика проведения тренажей перед заступлением на службу нарядов полиции, осуществляющих деятельность по охране общественного порядка : методические (практические) рекомендации / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков. – Нижний Новгород: НА МВД России, 2016. – 77 с.