

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОСТОЧНО-СИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ТАКТИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

ИРКУТСК

Федеральное государственное казенное образовательное
учреждение высшего образования
«Восточно-Сибирский институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации»

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ТАКТИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Учебно-методическое пособие

Иркутск
Восточно-Сибирский институт МВД России
2019

УДК 796:159.9

ББК 75

Печатается по решению редакционно-издательского совета
ФГКОУ ВО «Восточно-Сибирский институт МВД России»

Рецензенты:

Е. В. Панов, начальник каф. физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России, канд. пед. наук, доц.;
В. Г. Тюкин, доц. каф. физической подготовки
Барнаульского юридического института МВД России, канд. пед. наук

Психологическая подготовка сотрудников полиции на занятиях по тактической и физической подготовке: учебно-методическое пособие / авт.-сост. Л. В. Моторин, С. Н. Тюленев, Е. С. Иванченко. — Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2019. — 56 с.

В настоящем учебном пособии проведён анализ существующего нестандартного спортивного инвентаря и оборудования полос препятствий отечественных и зарубежных силовых структур, а также обобщён положительный опыт проведения занятий по преодолению полосы препятствий. Рассмотрены исторические аспекты создания полосы препятствий силовых ведомств России, основные и нестандартные элементы полосы препятствий для сотрудников ОВД. Уделяется внимание мерам безопасности на занятиях по преодолению полосы препятствий, а также технике преодоления основных и нестандартных элементов полосы препятствий для сотрудников ОВД.

Предназначено для профессорско-преподавательского состава, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России и может быть использовано при реализации профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов, а также проведении занятий по профессиональной служебной и физической подготовке

УДК 796:159.9

ББК 75

© ФГКОУ ВО «Восточно-Сибирский институт МВД России», 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Раздел 1. РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПОЛИЦЕЙСКИХ	
1.1. Психологические качества сотрудника полиции.....	5
1.2. Развитие и совершенствование физических качеств.....	11
1.3 Психологическая подготовка сотрудников полиции.....	16
Раздел 2. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ	
2.1. Нестандартный спортивный инвентарь и оборудование.....	21
2.2. Формы проведения психологической подготовки на тренажёрах.....	26
2.3. Принципы проведения психологической подготовки на тренажёрах.....	26
2.4. Основы методов психологической подготовки на занятиях с использованием тренажёров.....	28
2.5. Методика организации самостоятельных занятий курсантов и слушателей.....	30
2.6. Нестандартные элементы полосы препятствий для развития психологических качеств сотрудников полиции.....	31
2.7. Автомобиль патрульно-постовой службы.....	32
2.8. Элемент «Дорожное ограждение»	34
2.9. Элемент «Толпа».....	39
2.10. Элемент «Правонарушитель».....	41
2.11. Элемент «Сковывание наручниками»	41
Раздел 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ НА НЕСТАНДАРТНЫХ СПОРТИВНЫХ СНАРЯДАХ	
3.1. Техника и методика выполнения упражнений на нестандартных спортивных снарядах.....	43
3.2. Проведение занятий по преодолению полосы препятствий.....	45
3.3. Меры безопасности при проведении занятий.....	47
3.4. Организация первой доврачебной помощи.....	48
Заключение.....	50
Список рекомендуемой литературы.....	51

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее методическое пособие является практическим руководством по организации и проведению урочных и внеурочных форм занятий с использованием нестандартного инвентаря и оборудования.

Предлагаемые снаряды предназначены для развития силы различных групп мышц занимающихся курсантов и слушателей на уроках, утренней физической зарядке и самостоятельных тренировках,

Использование нестандартных спортивных снарядов, о которых авторы ведут свою речь, является простым, с конструктивной точки зрения. Их эксплуатация надёжна, а производство массово.

В то же время они имеют круг существенных отличий от аналогичных конструкций, что проявляется в разнице размеров.

Круг физических упражнений, выполнение которых осуществляется на данных снарядах, оказывает специфическое воздействие на некоторые группы человеческих мышц. Например, за счёт подтягивания на гимнастической перекладине, для создания которой использован металлический уголок, происходит развитие фаланг пальцев. Хорошее развитие мышц даёт возможность разрешать задачи, возникающие в процессе осуществления силовых единоборств, связанные с захватом одежды противника или его частей тела.

Дополнительные самостоятельные занятия курсантов и слушателей в совокупности с учебными занятиями составят необходимое временное количество часов тренировочного цикла.

Систематичность, сознательность и активность занимающихся в совокупности с доступностью упражнений на предлагаемых тренажёрах в целом будет способствовать решению задачи физического развития курсантов и слушателей, повышать общий уровень физического развития личности.

Использование снарядов на уроках и самостоятельных занятиях значительно повышает моторную плотность тренировки.

Раскрытые в пособии принципы и методы организации занятия позволяют занимающимся курсантам и слушателям не только представлять их, но и использовать при организации утренней физической зарядки и самостоятельных тренировок.

Раздел 1.

РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПОЛИЦЕЙСКИХ

Процесс развития физических показателей и психологических качеств находится в прямой взаимосвязи с условно-рефлекторными связями субъекта. За их счёт обеспечивается создание таких способностей, присущих организму, которые демонстрируются в ходе двигательной и психологической активности. В реальности, они отнесены к числу интегральных свойств, присущих организму и указывающих на его целостность. Например, физические качества совершенствуются в результате изменений функционального, морфологического и биохимического характера, являющихся положительными.

Двигательная деятельность обучаемых в процессе занятий на предлагаемых спортивных снарядах осуществляется по двум основным направлениям: формирование навыков (выполнения специфических упражнений, специальных приёмов и действий), развитие физических и волевых качеств. Поэтому педагогическая деятельность преподавателя направлена на обучение приёмам и действиям (технической подготовки), в развитии и совершенствовании физических качеств и воспитания волевых качеств.

В процессе занятий на нестандартном спортивном оборудовании представляется широкая возможность целенаправленного развития физических и психологических качеств у обучаемых путём непосредственного воздействия на их организм и психику специфическими прикладными физическими упражнениями, приёмами и действиями, составляющими содержание учебно-методического пособия «Психологическая подготовка сотрудников полиции на занятиях по тактической и физической подготовке».

1.1. Психологические качества сотрудника полиции

В последнее время изучению психологических качеств сотрудника органов внутренних дел справедливо уделяется особое внимание, т. к. успешная реализация основных задач профессиональной деятельности сотрудника полиции во многом зависит от его личностно-психологических и волевых качеств. Обеспечить формирование необходимых качеств сотрудника ОВД возможно только при взаимодействии профессиональной подготовки с работой по морально-психологическому обеспечению служебной деятельности.

Неоспорим тот факт, что при выполнении оперативно-служебных задач сотрудник полиции воспринимает значительные физические и эмоциональные нагрузки, испытывает физиологический, психологический и поведенческий виды стресса. В такой ситуации жизнь и здоровье сотрудника,

а также успешное выполнение поставленной задачи во многом зависит от профессионального мастерства и его психологической подготовки.

Исследования показали, что психологическая подготовка сотрудника полиции в основном направлена на формирование эмоционально-волевой устойчивости. Так, например, в своём исследовании¹ В. К. Коломеец отмечает, что при подготовке сотрудника ОВД необходима «повседневная психологическая готовность всего личного состава к действиям в особо сложных условиях. Она базируется на идеологической, профессиональной, психологической и физической подготовленности сотрудников».

В своей работе² Ю. И. Евсеев выделяет следующие профессионально важные психические качества, способные к формированию посредством физической культуры и спорта: внимание, оперативное мышление, эмоциональную устойчивость, волевые качества, инициативность, смелость и решительность, стойкость.

В Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации³ (далее — Наставление по физической подготовке) отмечается, что занятия по преодолению препятствий направлены на развитие выносливости, ловкости, быстроты, силы, формирование и совершенствование у сотрудников навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий.

Занятия проводятся на оборудованных полосах препятствий и на местности, имеющей естественные препятствия и заграждения. В содержание занятий включаются упражнения на преодоление различных искусственных и естественных, горизонтальных и вертикальных препятствий, в том числе в средствах индивидуальной бронезащиты и с оружием.

Занятия на полосе препятствий способны обеспечить различные проявления воли. Так, например, для преодоления препятствий «стена», «бум», «брусья», необходимо проявить смелость, преодолеть чувство страха. Для преодоления элементов «болото», «лабиринт», «завал» необходимо проявить настойчивость и побороть усталость⁴.

¹ Коломеец В. К. Психологическая подготовка сотрудников органов внутренних дел к действиям в особо сложных условиях // В сб.: Психологические проблемы идейно-политического воспитания личного состава органов внутренних дел, укрепления дисциплины и социалистической законности. — М., 1975. — С. 144—148.

² Евсеев Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. — Изд. 3-е. — Ростов н/Д.: Феникс, 2005. — 382 с.

³ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (дата обращения: 30.05.2019).

⁴ Пестерев Н. Н. Тактико-специальная подготовка использование полосы препятствий для развития волевых качеств сотрудника полиции / Н. Н. Пестерев, Е. С. Щербинин // Вестник Барнаульского юридического института Министерства внутренних дел России. — № 1 (30). — 2016. — С. 176—177.

Рассмотрим некоторые психические качества сотрудника полиции, формирование которых, по мнению Ю. И. Евсеева⁵, возможно посредством физической культуры и спорта.

1. Внимание

Внимание — это процесс и состояние настройки субъекта на восприятие приоритетной информации и выполнение поставленных задач⁶.

Под вниманием принято понимать некоторую сиюминутную сосредоточенность субъекта на предмете, событии, образе, рассуждении. В то же время вниманием характеризуется согласованность различных действий человека (ориентирование на местности, бег, стрельба, рукопашная схватка), во многом определяющая успешность этих действий.

Основными характеристиками внимания являются избирательность, объём (распределение внимания, широта), концентрация, устойчивость. Указанные характеристики развиваются различными педагогическими приёмами и методами.

Так, например, объём и распределение внимания формируются как определённый навык одновременного выполнения нескольких действий в условиях высокого темпа работы. При этом постепенно увеличивают количество воспринимаемых объектов и явлений, расстояние между ними и темп восприятия.

Концентрация внимания — это способность удерживать информацию о каком-либо объекте в кратковременной памяти, при этом не воспринимая другие воздействия, не имеющие значения в текущий момент времени.

Концентрацию внимания можно развивать, используя на занятии по физической подготовке такие элементы полосы препятствий, как «разрушенный мост», гимнастическое бревно и т. п., ускоренное передвижение по которым требует повышенной концентрации внимания сотрудника.

Устойчивость внимания характеризуется способностью длительное время сохранять привлечение внимания к одному и тому же объекту или к одной и той же задаче.

Спортивные игры, гимнастические упражнения и строевая подготовка являются эффективным средством развития качеств внимания.

Спортивные игры с мячом требуют от игроков постоянной концентрации внимания, развивают объём, распределение и устойчивость внимания. Бег с заданиями в высоком, среднем и низком темпе, а также эстафетные занятия развивают распределение внимания. Эффективным средством развития качеств внимания также служит включение в задание элементов жонглирования двумя и более мячами, метания легкоатлетических снарядов, выполнения гимнастических упражнений.

⁵ Евсеев Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. — Изд. 3-е. — Ростов н/Д.: Феникс, 2005. — 382 с.

⁶ Воронин А. С. Словарь терминов по общей и социальной педагогике: учеб. электрон. текстов. изд. / под ред. Г. Д. Бухаровой. — Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. — 135 с.

Применительно к профессиональной подготовке сотрудника ОВД важно, чтобы выполняемые действия так или иначе отражали специфику профессиональной деятельности субъекта. Например, преследование правонарушителя по пересечённой местности или запоминание сообщений, содержащих словесную, или цифровую информацию, при выполнении физической нагрузки.

2. Оперативное мышление

Оперативное мышление представляет собой деятельность субъекта по решению задач в быстроменяющихся условиях, при которой на основе анализа ситуации осуществляется формирование конкретного алгоритма действий.

Эффективными способами развития у сотрудника ОВД оперативного мышления являются занятия с элементами тактико-специальной подготовки, ориентирования на местности, отработка навыков применения боевых приёмов, работа со спарринг-партнёром, спортивные игры, занятия по преодолению полосы препятствий.

Существенный эффект в развитии оперативного мышления сотрудника ОВД на занятии по физической подготовке наблюдается при внедрении нестандартных элементов полосы препятствий, а также мобильных дополнительных элементов, незнакомых для субъекта или установленных в неожиданном месте.

3. Эмоциональная устойчивость

Эмоциональная устойчивость человека представляет собой способность сохранять направленность своих действий в условиях эмоциональной напряжённости. Эмоциональная устойчивость обеспечивается развитием навыков саморегуляции и самоконтроля, навыков совершенствования физиологической адаптации к физическому стрессу, получением опыта поведения в условиях эмоциональной напряжённости.

Как правило, развитию эмоциональной устойчивости способствуют занятия с отработкой навыков выполнения боевых приёмов, командные эстафеты на средние и длинные дистанции, преодоление полосы препятствий.

4. Волевые качества

Методической основой волевой подготовки является система воздействий, направленных на воспитание конкретных волевых проявлений личности, накопление ею опыта волевого поведения, создание хорошей функциональной, физиологической и морфологической базы для волевых проявлений. Основными средствами для решения этих задач служат физические упражнения, виды спорта, требующие преодоления трудностей, адекватных трудностям производства.

В психологии под волевыми качествами принято понимать особенности волевой регуляции, ставшие свойствами личности и проявляющиеся

в конкретных специфических ситуациях, обусловленных характером преодолеваемой трудности⁷.

Волевыми качествами называют конкретные проявления воли, обусловленные особенностями препятствий, которые приходится преодолевать.

Волевые качества на полосе препятствий следует развивать планомерно, изучая каждое препятствие по отдельности, преодолевать себя.

5. Инициативность

Формирование этого волевого качества на занятиях физической культурой и спортом осуществляется главным образом за счёт накопления опыта инициативного поведения. С этой целью действенными являются следующие приёмы и средства:

- выполнение физических упражнений на занятиях одним из многих способов по личной инициативе;
- самостоятельное поведение тренировочных занятий с группой;
- соревнования с другими студентами на оптимальное решение двигательной задачи;
- самостоятельный выбор тактического плана выступления на соревнованиях;
- организация физкультурных и спортивных мероприятий в группе по личной инициативе;
- спортивные игры;
- единоборства;
- эстафеты;
- личные соревнования.

6. Смелость и решительность

Формированию этих качеств в наибольшей степени способствуют упражнения, содержащие элементы известного риска и требующие преодоления чувства боязни и колебания.

К упражнениям на смелость и решительность можно отнести следующие:

1. Бег под крутую горку с преодолением препятствий.
2. Прыжки в глубину и соскоки с гимнастических снарядов.
3. Ходьба и бег с закрытыми глазами.
4. Прыжки через препятствия и гимнастические снаряды.
5. Упражнения на батуте: прыжок на живот — прыжок на ноги, сальто вперёд и назад в группировке, согнувшись.
6. Преодоление специальных полос препятствий.
7. Игра в регби по упрощённым правилам с силовыми элементами.
8. Акробатические прыжки.
9. Прыжки в воду.
10. Прыжки-падения на землю, пол.

⁷ Крылов А. А. Психология: учеб. — 2-е изд. — М.: Изд-во Проспект, 2005. — 232 с.

11. Быстрое нападение в играх.
12. Боксёрский поединок с сильным противником.
13. Скалолазание.

7. Стойкость

Наиболее действенным средством формирования этого качества в процессе физического воспитания являются упражнения, которые содержат элементы преодоления значительных внешних и внутренних трудностей, выполняются в неблагоприятных метеорологических условиях, в большом объёме, требуют значительного нервного напряжения. При воспитании стойкости целесообразно использовать приёмы, усиливающие эффект применяемых средств: искусственное наращивание усилий, тренировку в группе, соревновательный метод, внесение в тренировку эмоционального фактора, применение технических средств.

Во время формирования стойкости нужно тренировать не только волевое усилие, но и физиологическую базу усилия. В этом случае необходимо строго соблюдать принцип постепенности наращивания нагрузок и адекватности их возможностям организма. В противном случае может произойти истощение физиологической базы, что, в конечном счёте, отразится на волевом действии.

К упражнениям на стойкость можно отнести следующие:

1. Медленный длительный бег в сложных метеорологических условиях — до 3 ч.
2. Темповый кроссовый бег — до 3 ч.
3. Кроссовый бег по сложной, изобилующей различными препятствиями местности.
4. Тренировка в кроссе и марш-броске при неблагоприятных метеорологических условиях: в дождь, снегопад, при сильном ветре, высокой и низкой температуре.
5. Соревнования в марш-броске, беге на 8, 10, 20, 30 км, 42 км 195 м.
6. Плавание на дальность.
7. Преодоление специальных полос препятствий.
8. Борьба с более сильным противником.
9. Однодневные и многодневные пешие и лыжные турпоходы.
10. Шлюпочный поход на 20 км и более.
11. Лыжный переход, велопробег.
12. Задержка дыхания на время на вдохе или выдохе.

Таким образом, занятия по преодолению специальной полосы препятствий направлены на выработку всех перечисленных психических качеств, способных к формированию посредством физической культуры и спорта, т. к. включают в себя упражнения на внимание, на оперативное мышление, на приобретение опыта волевого поведения в условиях эмоциональной напряжённости, на волевые качества, на смелость и решительность, стойкость. Командное преодоление полосы препятствий способствует также развитию инициативности.

1.2. Развитие и совершенствование физических качеств

При осуществлении занятий, сопровождающихся использованием нестандартных видов спортивных инструментов и инвентаря, происходит усовершенствование широкого круга физических способностей в комплексе: скорость, ловкость, сила, выносливость. Необходимо обратить внимание на то, что за счёт физических качеств определяются и иные элементы, раскрывающие двигательные возможности. Такие обстоятельства необходимо учесть при обучении полицейских.

Развитие быстроты в действиях

Быстрота действий представляет собой способность, присущую сотруднику и связанную с совершением им двигательных действий в наиболее короткие временные отрезки.

Показатель максимальной скорости, с которой выполняются те или иные физические упражнения, выполняемые с использованием спортивных снарядов, находится в зависимости от того, насколько у таких сотрудников развита быстрота, динамическая сила, ловкость, техническая подготовка. По этой причине совершенствование такого показателя, как быстрота определённого физического действия, происходит наряду с иными качественными показателями, наиболее важным из которых является техническая подготовленность.

Для того чтобы развить быстроту, используется методика, базирующаяся на двух основных направлениях:

- совершенствовании действий на некоторых спортивных снарядах, отнесённых к нестандартному оборудованию, что нуждается в проявлении высоких показателей скорости;

- развитии быстроты, с которой выполняются тестовые физические упражнения, с использованием нестандартного спортивного оборудования, и те упражнения, которые являются контрольными.

Выполнение представленных упражнений должно осуществляться в соответствии с методическими рекомендациями:

- для выполнения должен быть использован такой способ, который позволяет обеспечить предельную скорость и минимальный интервал для отдыха. Повторять упражнение необходимо максимальное количество раз;

- технику, с которой должно выполняться физическое упражнение, необходимо довести до автоматизма; в этом случае все волевые качества упражняющегося, а также его усилия, будут направлены именно на достижение максимальной скорости;

- сохранение максимальных скоростных показателей находится в зависимости от временных интервалов, в течение которых осуществляется нагрузки и происходит отдых;

- руководитель должен предпринимать меры для воспитания стремления у воспитанника к повышению предельных результатов, для чего требуются тренировки и соревнования;

— повторение упражнения должно осуществляться в оптимальном количестве раз. Это позволит максимизировать скорость, с которой они выполняются. В течение всего времени тренировки, а также в её завершении нагрузка должна находиться на таком уровне, при котором имеется возможность к последующему восстановлению работоспособности занимающегося.

Реализация состязательного метода позволяет развить такое физическое качество, как быстрота, при условии проведения тренировок с нестандартным спортивным оборудованием. За счёт эмоционального подъёма, возникающего при участии в состязаниях, развивается быстрота в действиях. Простейшими состязаниями можно назвать круг групповых соревнований парного, группового, командного типа. Высокой эффективностью характеризуются эстафеты, участниками которых выступают учебные группы. Представленный метод даёт возможность реализовать круг физических и психоэмоциональных возможностей, присущих занимающимся.

Развитие быстроты при выполнении действий; необходимо чтобы занимающийся находился в состоянии оптимально возбуждённой ЦНС. Такое состояние зачастую достигается после того, как подготовительная часть занятия уже проведена, но у занимающегося ещё нет высокого утомления от предшествующих упражнений, проведённых в ходе подготовки к основной части тренировки. Этим обоснована потребность планирования тренировки, что предполагает включение упражнений на быстроту в начало основной части. Такие упражнения могут быть включены в комплексную тренировку. Вместе с тем рекомендовано выполнять упражнения на ускорение тогда, когда подготовительная часть завершается. Такие упражнения направлены на нижние и верхние конечности.

Развитие ловкости

В качестве ловкости понимается наличие у человека такой способности, за счёт которой он может быстро овладеть навыком, движением или приёмом, характеризующимся сложной координацией. Наличие прочно сформированного качества ловкости даёт возможность занимающимся справиться с кругом нестандартных ситуаций, при которых необходима двигательная активность.

С учётом того, что ловкость представляет собой наличие сложного комплексного качества, не подлежащего оцениванию, в виду отсутствия специальных критериев, можно предположить, что для её развития необходимо:

— развивать способности к освоению сложно координированных двигательных приёмов и действий;

— формировать способности к рациональной перестройке двигательной деятельности, исходя из изменяющейся обстановки.

На занятиях по специальной физической подготовке происходит систематическое овладение сотрудниками новыми разнообразными сложными двигательными навыками, связанными с разделом специальной физической подготовки (боевые приёмы борьбы и преодолением различных вариантов полос препятствий). Учебный процесс и систематические занятия

положительно влияют на формирование разнообразных навыков и функции двигательного анализатора.

В процессе проведения занятий по специальной физической подготовке возникает возможность в развитии такого качества, как ловкость, за счёт которой тренирующийся приобретает способность к находчивой, быстрой и рациональной перестройки двигательной деятельности, исходя из обстановки, которая изменяется. Подбирая подходящие средства необходимо регулярно обновлять выполняемые упражнения за счёт новых технических элементов и усложнения тех условий, в которых такие упражнения выполняются. Имеется потребность в создании таких условий, при которых обстановка выполнения и само упражнение будет приближено к фактическим ситуациям, возникающим при выполнении сотрудниками ОВД профессиональной деятельности.

Достичь новизны содержания упражнения можно за счёт:

- выполнения одного действия, обладающего техническим характером, с рядом технических приёмов и действий, которые изменяются, исходя из специализации и обстановки;
- применения команд и специальных сигналов;
- изменения используемых снарядов и оборудования, порядка, в котором выполняются упражнения.

Выполнение представленных упражнений может быть усложнено за счёт:

- изменения исходного и конечного положения;
- выполнения приёмов, связанных с точностью, результатом, скоростью;
- выполнения круга действий технического характера, при которых обеспечивается максимальная нагрузка;
- выполнения упражнений в условиях, являющихся неблагоприятными, с точки зрения метеорологии или освещённости;
- выполнения действий при условии наличия шумовых препятствий, которые необходимо преодолеть.

Круг упражнений, за счёт которых развивается ловкость, нуждаются в повышенном внимании и точности совершаемых движений. Представленные условия указывают на целесообразность их включения в первую часть основных занятий. Некоторые из них могут быть проведены на подготовительном этапе. Стоит предпринимать действия по варьированию данной нагрузки. В противном случае, их повышенная численность может иметь отрицательное выражение на ЦНС, что будет проявляться в преждевременном переутомлении.

Развитие силы

Силой называется такое физическое качество, которое связано со способностью к преодолению внешнего сопротивления, для чего используются мышечные усилия.

Осуществление служебной деятельности в полиции предполагает наличие высоких требований относительно показателей силы, присущей сотрудникам ОВД, находящихся на различных специальностях.

Доказано, что человеческая сила находится в зависимости от того, какими являются его условно-рефлекторные связи, за счёт которых обеспечивается значительная концентрация процессов, связанных с возбуждением и торможением. Увеличение силы влечёт за собой морфологические изменения, поводом к которым служит осуществление физической нагрузки во время тренировок.

Для развития силы на занятиях с использованием нестандартного спортивного инвентаря и оборудования используются различные комплексы упражнений, способствующих развитию силы у определённых групп мышц занимающихся курсантов и слушателей, например:

- различные действия с использованием отягощений природного происхождения (тяжёлые камни, брёвна и т. п.), а также спортивные снаряды и тренажёры;

- упражнения как с сопротивлением партнёра так и без него;

- передвижения по естественным сложным природным участкам местности (снег, песок, мокрый грунт и пр.);

- действия с перемещением собственного тела (лазание через различные проёмы сооружений, действия карнизе, оконном проёме фасадов здания, лазанье по наклонным и вертикальным лестницам, прыжки в глубину) и т. п.) [4].

Развитие силы полицейскими осуществляется с использованием нестандартного спортивного оборудования. При этом необходимо:

- выполнять чередование упражнений, направленных на развитие отдельных мышечных групп и участков тела;

- осуществлять задания в определённом темпе;

- выполнять запланированные упражнения до того момента, пока не появится утомление;

- установить оптимальные временные рамки для перерывов между подходами, что позволяет создать условия для высококачественного выполнения заданий, с точки зрения физического и эмоционального напряжения.

Развить взрывную силу можно за счёт:

- применение приёмов и действий, имеющих баллистические признаки, выполнение которых не имеет негативного отражения на уровне скорости, с которой осуществляется движение;

- проведения комплекса упражнений, в которых действия резко сменяются.

Определённой рациональностью отличается метод повторения усилий, за счёт которых развивается сила. Представленный метод характеризуется:

- многократным повторением выполняемых упражнений, при которых преодолевается непредельное сопротивление (вплоть до отказа от их выполнения или существенного утомления);

- многократным повторением упражнений, при которых преодолевается непредельное сопротивление на максимальной скорости.

Проведение силовых упражнений зачастую осуществляется в средней части или в завершении основного этапа занятий.

Развитие выносливости

Выносливостью именуется способность человеческого организма к противостоянию утомлению, а наряду с ним и такой средой, которая характеризуется неблагоприятными условиями. Практика осуществления полицейскими своей служебной деятельности говорит о том, что выносливость, присущая сотрудникам полиции, заключается в длительном исполнении ими служебных обязанностей, без снижения их работоспособности.

Со стороны исследователей было определено, что проведение занятий, в которых используется нестандартный спортивный инвентарь, имеет положительное воздействие на выносливость и развивает её. Деятельность полицейских является тем профессиональным направлением, при котором осуществляются регулярные переходы от одной работы к другой, что сопровождается психологическим и эмоциональным напряжением ЦНС. Так, для полицейских характерна работа с максимальной интенсивностью (бег с резким ускорением, рукопашный контакт с правонарушителями, использование оружия), силовая работа (перенос тяжести), работа, сопровождающаяся потребностью в выносливости (при контакте с правонарушителями).

Существование выносливости всегда сопровождается движениями (действиями). Для неё характерна зависимость с рядом двигательных навыков. Для реализации профессиональных полномочий необходимо развивать разностороннюю выносливость (сочетание тренировок с использованием спортивных сооружений и нестандартных препятствий, длительный бег и повторение определённых действий технического характера). При многократном повторении упражнений, необходимо изменять способ выполнения движений.

На первых занятиях, когда уровень тренированности обучаемых ещё недостаточно высок, и навыки в выполнении упражнений на спортивных снарядах не закрепились, тренировка проводится в среднем темпе. По мере формирования специальных навыков выполнения того или иного упражнения возрастает и физическая нагрузка на организм занимающихся за счёт увеличения общей нагрузки. Возрастает нагрузка и на упражнения специальной направленности раздела специальной физической подготовки (боевые приёмы борьбы).

Исследованиями установлено, что в процессе комплексных занятий, в содержание которых включаются упражнения с использованием нестандартного спортивного инвентаря и оборудования в различных разделах учебной программы, весьма эффективно развивается общая и специальная выносливость у занимающихся сотрудников полиции. Поэтому руководителю занятий рекомендуется в подготовительной и основной части занятия широко использовать физические упражнения на нестандартных спортивных снарядах и сооружениях. На первоначальном этапе обучение занятию рекомендуется проводить в низком темпе, по мере усвоения техники выполнения специфических упражнений нагрузка и скорость выполнения на занимающихся возрастает и доводится до максимальной.

Для развития общей и специальной выносливости большое значение имеет попутная физическая тренировка. В этих целях преподаватель использует природный фактор, организуя занятия на природе с использованием естественных препятствий, (овраги, водоёмы, стволы поваленных деревьев, пески и сыпучий грунт).

Занятия на нестандартных спортивных снарядах и сооружениях, не являющихся привычными, позволяют развивать скоростно-силовую выносливости. Данное качество имеет особое значение при участии в борьбе. Исход единоборства с правонарушителями во многом зависит от того, насколько вынослив полицейский.

Проведение тренировок с переменной интенсивностью осуществляется тогда, когда они проходят с использованием нестандартных препятствий и спортивных сооружений, в результате чего происходит усовершенствование ЦНС, а также показателей работы сердца. Позитивное влияние оказывается и на органы дыхания, от состояния которых зависит способность к быстрой смене режимов с разной интенсивностью.

Представленное свидетельствует о том, что выполнение практических заданий с использованием нестандартного спортивного инвентаря и оборудования является основой всестороннего развития двигательных способностей, которыми характеризуются сотрудники полиции. Выполнение упражнений в комплексе позволяет достичь желаемых результатов развития с большей скоростью.

1.3. Психологическая подготовка сотрудников полиции

Практические занятия с использованием нестандартного спортивного инвентаря, сооружений и оборудования являются эффективным средством психологической подготовки сотрудников полиции к успешному выполнению профессиональных задач, служебно-оперативной деятельности.

При осуществлении работы, направленной на осуществление физического развития, происходит формирование таких значимых черт должностного лица, которые связаны с его уверенностью в собственных силах, при разрешении боевых служебных задач, связанных с борьбой с правонарушителями.

Наличие в пособии элементов нестандартного спортивного инвентаря, оборудования и сооружений предлагается для использования в учебном процессе по общей и специальной физической подготовке не только сотрудников полиции, но и специалистов различных силовых подразделений. Выполняемые на спортивных снарядах, сооружениях, контрольные упражнения позволяют эффективно совершенствовать главные функции ЦНС, регулирующие двигательную деятельность при выполнении оперативных служебных задач. Выполнение специальных приёмов и действий связано с совершенствованием функций анализаторов (двигательных, зрительных,

осязательных, вестибулярных и др.), повышением абсолютной и различной их чувствительности, что необходимо для большинства полицейских профессий.

В процессе занятий на указанных выше спортивных снарядах и сооружениях обучаемые имитируют действия своей оперативно-служебной деятельности и, тем самым, подготавливают себя к выполнению сложно координированных видов своей служебной деятельности на фоне максимального проявления физических и волевых усилий. Подобные действия обеспечивают дальнейшее совершенствование многих профессионально важных психических качеств сотрудника полиции.

Осуществляя контрольные упражнения, сотрудник предпринимает действия к формированию способности, связанной с сознательным управлением собственным состоянием психики. Так происходит мобилизация волевых усилий, самообладания, стойкости, выдержки и иных качеств, требуемых для разрешения экстремальных ситуаций.

Психологической подготовкой стоит признавать выполнение целенаправленного процесса, в ходе которого используются методы и средства, позволяющие сформировать психологическую готовность участников к необходимости выполнения ими активных профессиональных действий (силовое противостояние, в том числе с помощью оружия).

Осуществление психологической подготовки должно проводиться в рамках каждого практического занятия. Чтобы такая работа выполнялась, необходимо подготовить нестандартный спортивный инвентарь (в комплексе), за счёт которого должностное лицо сможет реализовывать реальные задачи, связанные с развитием специальных качеств, наличие которых позволяет выполнять задержание правонарушителей (скорость, выносливость, сила). С помощью представленных снарядов выполняются специальные упражнения, за счёт которых формируется ряд психических качеств. Такие снаряды позволяют воссоздать реальную физическую нагрузку для участника.

Полицейские нуждаются в воспитании ряда качеств, связанных с развитием воли, что требует определённой подготовки психики. Достижение требуемого физического и психического состояния возможно лишь тогда, когда спектр выполняемых упражнений специально подбирается и осуществляется с использованием нестандартных спортивных элементов.

Смелость и решительность воспитываются с помощью упражнений, содержащих элементы новизны (нестандартные элементы препятствий) риска и опасности: скоростного передвижения по гимнастическому бревну с пистолетом или автоматом в руке, перелезания через падающий на обучаемого забор, передвижение по пластунский в замкнутом пространстве коммуникационной траншеи, прыжка с высоты в длину и глубину на падающую под вашим весом крышу, преследование условного правонарушителя, имитацию стрельбы из табельного оружия со сменой магазина, учебный поединок с использованием боевых приёмов борьбы и задержание нарушителя, выполнение упражнений в сумерках и тёмное время суток с подсветкой, шумовыми и световыми эффектами.

Необходимо сделать акцент на том, что в результате систематического выполнения определённого упражнения, развитие таких качеств, как смелость и решительность, не происходит. Это указывает на необходимость регулярного изменения и усложнения подлежащих выполнению действий.

Инициатива и находчивость появляются в результате осуществления тех упражнений, итогом которых является принятие самостоятельных решений по тем или иным вопросам. В качестве таковых рассматриваются внезапные команды, сигналы, упражнения.

Настойчивость и упорство развиваются в процессе выполнения упражнений со значительными и продолжительными физическими нагрузками в нервно-психическом напряжении: выполнение контрольного упражнения после выполнения средней или приближенной к максимально беговой нагрузке, многократное преодоление одного и того же препятствия с после душим выполнений различных команд руководителя занятий по нормативам огневой подготовки с пистолетом, автоматом, учебной гранатой. Учебные спарринги по рукопашному бою после (бега на короткие и длинные дистанции, преодолению полосы препятствий) с одним или несколькими противниками. Для развития указанных качеств большое значение имеет соревновательный метод, только в состязаниях в стремлении к победе проявляется настойчивость и упорство.

Выдержка и самообладание вырабатывается в процессе выполнения упражнений, в которых необходимо действовать точно и ловко после значительных физических и нервно-психологических нагрузок: учебные поединки, против одного или нескольких соперников, вооружённых ножом, палкой, битой, арматурой, коротким и длинным огнестрельным оружием. После физической нагрузки работа с огнестрельным оружием различные манипуляции по командам руководителя занятий. Выполнение высотных упражнений на фоне значительной усталости. Выполнение контрольных нормативов после выполнения усиленной беговой нагрузки.

Процесс воспитания, направленный на формирование тех качеств, которые имеют волевой характер, связан с применением разнообразных методических приёмов, за счёт которых происходит побуждение специалистов к осуществлению волевых действий. Они представлены в виде:

- изменений временных рамок, отведённых на осуществление упражнений и числа повторений таковых;
- усложнений тех условий, в которых выполняются упражнения, что подразумевает повышение опасности;
- разъяснений тех задач, которые связаны с воспитанием круга волевых характеристик;
- определений оптимального числа раз повторения выполняемых упражнений.

То, какой методический приём будет использован, определяется исходя из задач, разрешение которых должно проводиться в ходе занятия, а также из того, какое физическое состояние имеется у тренируемого.

Лицо, руководящее занятием, должно понимать, что воспитание волевых качеств имеет особое коллективное значение. Стоит обратить вни-

мание на то, что осуществление волевой подготовки происходит исходя из тех индивидуальных характеристик, которые присущи занимающемуся. Особого внимания заслуживают знания о волевых качествах. Наличие достаточных знаний позволяет установить точное содержание тех упражнений, которые должны выполняться, тех методических приёмов, что должны лечь в основу активных действий. По сути, волю нельзя признавать психологической категорией, являющееся самовладеющей. Она опирается на мировоззрение, мораль, сознание и направляется ими. Поэтому при проведении занятий следует заботиться о том, чтобы волевые качества развивались на основе высокой идейности выбора профессии и личной готовности рискуя собственной жизнью защитить граждан и закон [9].

Формирование психики осуществляется в качестве фикции отражения. Это необходимо для того, чтобы психическая восприимчивость должностных лиц была снижена, т. к. их отношение к опасности должно быть адаптированным. Для этого в обучение включены условия, характеризующиеся опасностью, что даёт возможность воссоздать реальную служебную обстановку.

«Закаливание» психики происходит тогда, когда проводятся специальные занятия, при которых восприимчивость участников снижается, несмотря на то, что служебная обстановка остаётся опасной [9].

Лицо, осуществляющее руководство такими занятиями, должно:

- воспитывать у занимающихся стремление к смелым действиям, а по необходимости даже принуждать их к этому;
- систематически усложнять условия выполнения упражнений;
- не проводить состязания на опасных сооружениях, но поощрять смелые, решительные и инициативные действия.

Возникновение психологических трудностей происходит из-за того, что выполняются специальные эмоциогенные упражнения. При этом обучаемый поставлен в круг различных ситуаций, при которых у него возникает напряжённость, опасение, волнение и прочие эмоции [9].

Высокая эффективность психологического закаливания достигается при условии проведения занятий с очагом пожара, боевым шумом, средствами имитации. Выполнение физических тренировок, сочетаемых с напряжением ЦНС, влечёт положительные результаты, связанные с совершенствованием таких элементов психики, как устойчивость и пр.

Занятия, проводимые на разнообразной местности, в сумерках или в тёмное время суток, в ненастную погоду, имеет основную цель — максимально приблизить учебную обстановку к реальной служебной деятельности, реализовать принцип «учить сотрудников полиции тому, что реально может случиться на службе» тем самым повысить функциональные возможности организма занимающихся в перенесении длительных физических и нервно-психических напряжений, возникающих при реальных действиях задержания правонарушителя.

Осуществление систематических тренировок, в результате которых подготовленность обучающихся повышается, является основой для поддержания психических процессов на высоком уровне. Вместе с тем высо-

кие физические показатели, обоснованные качеством тренировок, наделены особым значением и являются важными для того, чтобы сохранить постоянство, присущее внутренней среде организма [9].

Действия сотрудника полиции на службе зависят от создавшейся обстановки и поступавшей извне информации, поэтому от них требуется умение вариативно применять усвоенные навыки и предугадывать дальнейший ход складывающейся ситуации, в содержании занятия целесообразно включать различные средства, при проведении занятий на нестандартной полосе препятствий, широко видоизменять упражнения и условия их выполнения, применять различные методы тренировки. Все эти мероприятия подготавливают обучаемых к действиям в предполагаемых условиях и формирует у них психическую готовность для успешного решения служебно-боевых задач [9].

Методические основы, за счёт которых осуществляется психологическая подготовка, базируются на поэтапном становлении имеющихся у должностного лица качеств и навыков. Любой предшествующий этап является основой для реализации следующего.

Представленное выше свидетельствует о том, что психологическая подготовка, проводимая в отношении полицейских, имеет прямую взаимосвязь со вниманием и временем. Такой элемент должен выступать отдельной, но органической составляющей всего процесса обучения, что подразумевает его проведение в рамках каждого отдельного мероприятия, при котором происходят физические тренировки полицейских.

Принятие участия в тренировке должно сопровождаться побуждением к реализации творческих начал. Для этого используются разнообразные внешние воздействия и методы, при помощи которых осуществляется педагогическое стимулирование и мобилизация усилий обучаемого.

Раздел 2. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ

2.1. Нестандартный спортивный инвентарь и оборудование

Разновысотные параллельные брусья предназначены для развития силы рук. Условия выполнения заключаются в горизонтальном передвижении в положении упора на руках по разновысотным параллельным перекладинам на определённое или указанное преподавателем расстояние со сменой рук.

Первую половину задания — передвижение по разновысотным брусьям — обучаемые выполняют в положении полусогнутой левой руки, вторую половину в положении полусогнутой правой руки.

При выполнении упражнения физическая нагрузка на полусогнутую руку из-за разницы высот перекладин значительно возрастает за счёт действия динамических и статических усилий на неё (рис. 2.1.).

Гимнастическая перекладина с утолщённым диаметром в целом соответствует типовой гимнастической перекладине, особенным её отличием является значительное увеличение диаметра. В практическом применении упражнение подтягивания на традиционной перекладине хватом кистей рук сверху практически не встречается.

В реальной ситуации приходится подтягиваться, поднимать туловище, ноги и всё тело из положения различного хвата кистями рук большого диаметра труб, заборов, карнизов, ограждений балконов.

Поэтому перекладина с увеличенным диаметром усложняет выполнение упражнения традиционным способом. Большой диаметр перекладины в данном упражнении не позволяет пальцам полностью осуществить захват, что приводит к усложнению выполнения упражнения (рис. 2.2).



Рис. 2.1. Разновысотные параллельные брусья
общая длина 20 м; длинна одного положения 10 м;
высота первой параллели 1,1 м; высота второй параллели 1,3 м;
ширина между перекладинами 0,4 м



Рис. 2.2. Гимнастическая перекладина с утолщённым диаметром
Высота 210 см; диаметр 10 см

Гимнастическая перекладина из металлического уголка отличается от традиционной гимнастической верхней перекладины тем, что вместо стального стержня применяется металлический уголок различной ширины.

Особенностью данной перекладины является выполнение упражнения подтягиванием туловища кистями рук хватом сверху или обратным хватом. Упражнение несёт в себе большую нагрузку на мышцы предплечий и фаланги пальцев рук.

Упражнение предполагается использовать для развития силы мышц кистей рук в силовых единоборствах (рис. 2.3).



Рис. 2.3. Гимнастическая перекладина из металлического уголка
высота 210 см; размер металлического уголка 45 мм

Гимнастический рукоход из металлического уголка предназначен для развития мышц предплечий и фаланг пальцев. Отличается он от традиционного рукохода металлическими перекладинами в виде уголков различного диаметра.

Из-за большой физической нагрузки на кисти рук длина данного рукохода незначительна и составляет 10—15 м (рис. 2.4.).



Рис. 2.4. Гимнастический рукоход из металлического уголка
начальная высота рукохода — 250 см; середина — 350 см;
конечная высота — 250 см;
расстояние между перекладинами 40—50 см

Тренажёр для развития силы рук из отопительной чугунной батареи. Очень простой и совсем недорогой массовый-тренажёр для развития силы рук можно сконструировать, используя бывшие в употреблении чугунные отопительные батареи.

Конструкция батареи со сквозными отверстиями позволяет использовать их как горизонтальные отягощения, перемещая определённое количество секций батарей под заданным углом вверх. Нагрузку на мышцы рук и всего плечевого пояса можно регулировать количеством секций. Конструкция наклонной скамейки, расположенной под тренажёром, позволяет использовать её как тренажёр для развития силы мышц ног. Для уменьшения шума и повышения скольжения рекомендуется использовать смазывающие средства (литол, солидол и т. д.) (рис. 2.5).

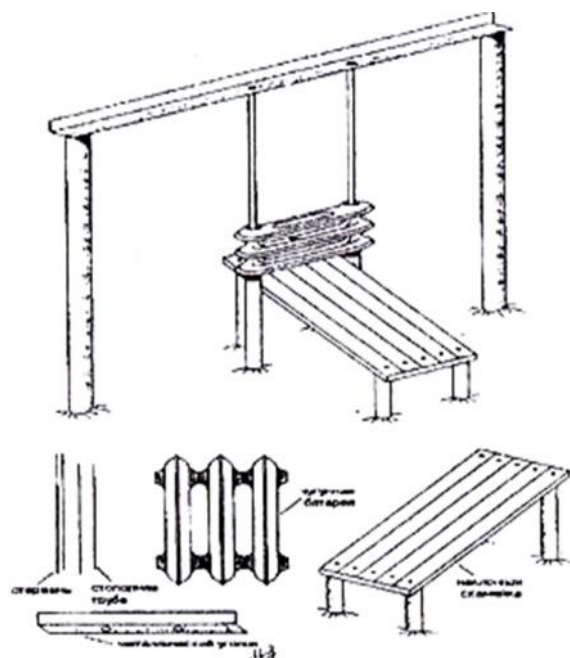


Рис. 2.5. Тренажёр из чугунной батареи.

Диаметр направляющих стержней — 15 мм; диаметр стопорных труб — 25 мм;
 высота стопорных труб — 100 см; высота скамейки — 60 см;
 ширина скамейки — 30 см; длина скамейки — 120 см

В тренажёре для развития мышц рук и плечевого пояса предлагается широкое использование тяжести лиственницы как основного элемента. Варьируя длину и толщину лиственничного кругляка или бруса, определяем степень тяжести.

Принцип тренажёра основан на вращении лиственной болванки вокруг оси. Один конец используется для хвата, второй вращается на металлической оси, закреплённой между металлическими опорами (рис. 2.6).

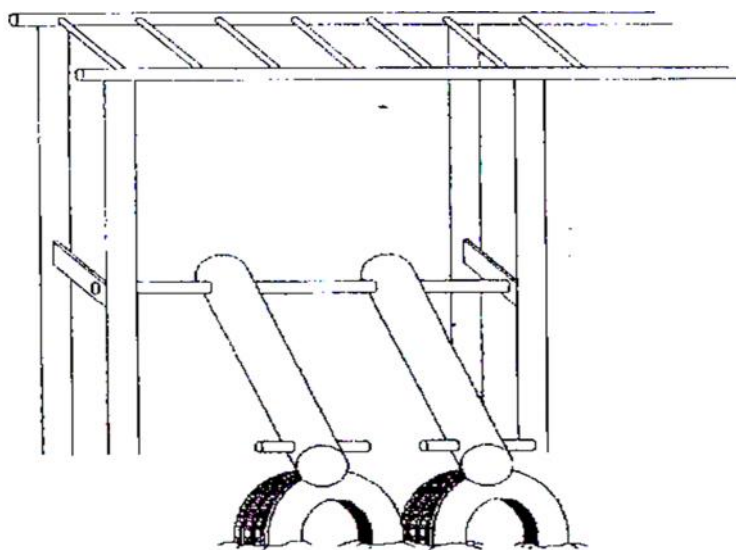


Рис. 2.6. Тренажёр для развития мышц рук и плечевого пояса
 длина отягощения — 120—150 см; диаметр отягощения — 20—50 см

В тренажёре для прыжков и развития ловкости и координации движений используются бывшие в употреблении шины разных размеров, а также с разным расстоянием между ними. За счёт различных физических усилий при запрыгивании и перепрыгивании через разновысотные шины можно добиться высоких результатов в развитии определённых групп мышц опорно-двигательного аппарата.

Постоянно меняющееся расстояние, высота и направление между шинами будет способствовать развитию вестибулярного аппарата, координации движений.

Для более высокого эффекта физической нагрузки предлагается использование автопокрышек задних колёс трактора «Беларусь» и легковых автомобилей.

Значительная разница в размерах между ними создаст необходимый эффект при выполнении прыжкового упражнения. С низкой опоры на более высокую и наоборот, а разница высот автопокрышек при отталкивании будет вызывать дополнительные усилия у занимающегося (рис. 2.7).



Рис. 2.7. Тренажёр для прыжков и развития ловкости

Данные тренажёры отличаются низкой себестоимостью, могут стать массовыми и успешно использоваться на занятиях и при самостоятельной подготовке.

2.2. Формы проведения психологической подготовки на тренажёрах

Применение тренажёров предусматривается на практических занятиях по общей и специальной физической подготовке в различные периоды обучения и времена года для поддержания постоянной общей высокой физической работоспособности.

Внеурочная форма использования тренажёров предусматривает их применение на утренней физической зарядке, самостоятельных занятиях. Отдельные тренажёры также можно использовать и при плановых физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Для самостоятельных занятий физической культурой необходимо знать педагогические принципы их организации.

2.3. Принципы проведения психологической подготовки на тренажёрах

Учебно-тренировочные занятия построены на основных принципах: сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуальности, систематичности.

Курсанты и слушатели, самостоятельно занимающиеся на гимнастических снарядах, должны иметь представление о наиболее распространённых принципах обучения и правильного построения тренировочного процесса. Рассмотрим некоторые из них наиболее подробно.

Принцип сознательности и активности — определяет, насколько занимающиеся сознательно и активно относятся к урочным, внеурочным самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Задачей педагогов является формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Принцип сознательности и активности предусматривает воспитание в обучающихся конкретного смысла выполняемых задач, физического развития как фактора повышения профессионального мастерства в избранной профессии.

Принцип наглядности в самостоятельных занятиях является составной частью тренировочного процесса, влияющего на совершенствование двигательных навыков путём восприятия, наглядного представления техники физических упражнений, изучаемых на уроке под руководством педагога. Са-

мостоятельно технику упражнений можно изучать на видео, кинограммах, слайдах, графических рисунках.

Широкое использование различных форм наглядности повышает интерес к занятиям, значительно обеспечивает понимание и выполнение учебно-тренировочных заданий, способствует приобретению прочных знаний, умений и навыков.

Определяя задание на самостоятельное занятие, педагог должен учитывать доступность упражнений, руководствуясь при этом программой и нормативными требованиями, установленными для определённого возрастного контингента.

Педагог должен учитывать принципы индивидуализации, физического развития, технической подготовки занимающихся курсантов и слушателей.

Соблюдение данных принципов позволит избежать многих ошибок в планировании самостоятельного учебного процесса.

Все усилия по формированию необходимых двигательных умений и навыков будут напрасны, Нерезультативны, если отсутствует принцип систематичности, выраженный в комплексе учебно-тренировочных занятий.

Принцип систематичности — предусматривает последовательность занятий и взаимосвязь между ними. В конкретном случае усматривается связь между урочными и внеурочными самостоятельными занятиями курсантов и слушателей. Повторяемость физических упражнений на занятиях и тренировках будет способствовать прочному формированию двигательных навыков, необходимых при выполнении упражнений общей и специальной физической подготовки.

Физический и технический рост занимающихся невозможен без принципа постепенного выполнения увеличения нагрузки.

Физическое развитие, как всякий процесс, находится в постоянном движении, изменяясь от занятия к занятию, от этапа к этапу. Характерной чертой при этом является повышение сложности упражнений, нарастание силы и длительности её воздействия.

Усложнение заданий и формы повышения нагрузок должны быть сильны для занимающихся, не превышать функциональных возможностей организма, соответствующего возрастным, половым и индивидуальным особенностям. Непременным условием является взаимосвязь принципов последовательности, регулярности занятий и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом.

Внимательно анализируя изложенное о принципах физического воспитания, нетрудно заметить их совпадение. Это и неудивительно. Ведь все они отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же педагогического учебно-воспитательного процесса. Соблюдение данных принципов

позволит многим занимающимся успешно решать задачи по организации самостоятельного тренировочного процесса.

Для организации самостоятельных занятий и тренировок курсантам и слушателям необходимо, кроме принципов, познакомиться и с методами физических упражнений.

2.4. Основы методов психологической подготовки на занятиях с использованием тренажёров

Одним из основных методов физического воспитания является регулирование нагрузки и порядок сочетания её с отдыхом.

Нагрузкой в физических упражнениях принято называть величину воздействия на организм субъективных и объективных трудностей, иначе говоря, количественную меру воздействия физических упражнений на занимающегося.

Эффект нагрузки прямо пропорционален её объёму и интенсивности.

Объёмом нагрузки принято считать длительность воздействия выполняемой физической работы в определённое время.

Интенсивность нагрузки характеризуется силой воздействия физических упражнений на организм, занимающихся в момент выполнения.

Нагрузка в различных методах физического воспитания бывает стандартной — практически одинаковой по своим внешним параметрам в момент выполнения упражнения и переменной — меняющейся по ходу упражнения.

Структура методов физического воспитания определяется в значительной мере характером нагрузки в процессе занятия — непрерывной или интервальной. Отдых как основной элемент методов физического воспитания может быть пассивным (относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности) и активным (переключение на какую-либо деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление).

В основу двигательных действий положены методы строго регламентированного упражнения (базирующегося на основе гимнастического направления), игровой и соревновательный.

При проведении урочных и внеурочных самостоятельных занятий преподавателю и занимающимся курсантам и слушателям зачастую приходится использовать метод строго регламентированного упражнения, заключённого в выполнении твёрдо предписанных движений, порядка их повторения, изменения и связи их друг с другом, точного дозирования нагрузки и управле-

ния её динамикой по ходу упражнения, а также чёткого нормирования интервалов отдыха и порядка, чередования его с фазами нагрузки.

Методы строго регламентированного упражнения применяются на всех этапах обучения движениям и воспитания физических качеств.

Методы на практике зачастую комбинируются, образуя комплекс вариантов, гибко регулируя нагрузку и отдых, более целесообразно управляя развитием необходимых качеств и навыков. В принципе, возможны самые разнообразные варианты комбинирования.

В последнее время широкое распространение получили методические формы круговой тренировки, как целая организационно-методическая форма занятий, включающая ряд частных методов строго регламентированного упражнения. Основу круговой тренировки составляет серийное повторение упражнений, подобранных и объединённых в комплекс.

Структура круговой тренировки заключается в определённо заданном количестве станций, соответственно, исходя из всех методов и принципов физической подготовки.

1-я станция: подтягивание на гимнастической перекладине с утолщённым диаметром;

2-я станция: прохождение по разновысотным брусам;

3-я станция: прыжки через вкопанные шины;

4-я станция: прохождение по гимнастическому рукоходу из металлического уголка;

5-я станция: упражнение для силы рук на тренажёре из отопительных батарей;

6-я станция: восстановительный бег по стадиону.

Игровой и соревновательный метод при проведении урочных и внеурочных форм учебно-тренировочных занятий применяется для удовлетворения потребностей в самопознании собственных сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство и высокие достижения. Фактор соперничества в процессе состязаний создаёт особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений, способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Исключительно важен соревновательный метод имеет в воспитании морально-волевых качеств: целеустремлённости, инициативности, решительности, настойчивости, способности к преодолению трудностей, самообладанию и самоотверженности, так необходимых, в профессии сотрудников органов внутренних дел.

Самостоятельные занятия и тренировки курсантов и слушателей невозможны без использования метода наглядности, опирающегося на использование зрительных, двигательных, зрительно-двигательных ощущений и восприятия.

2.5. Методика организации самостоятельных занятий курсантов и слушателей

В урочных и внеурочных формах организации занятий с занимающимися принято использовать три основных метода: фронтальный, групповой и индивидуальный.

Для успешного использования данных методов в решении учебно-тренировочных задач урока и самостоятельной тренировки предлагается рассмотреть их более подробно.

Реализация фронтального метода со стороны занимающихся предполагает выполнение одинаковых заданий со стороны каждого участника. Общее руководство их деятельностью осуществляется со стороны тренера (преподавателя, инструктора).

Групповой метод предполагает разделение участников на отдельные группы, каждой из которых предоставляется индивидуальное задание. Работа преподавателя направлена в адрес той группы, которая имеет задание повышенной сложности. Также работа тренера может предполагать участие в работе обеих групп (поочерёдный переход).

Индивидуальный метод предполагает получение каждым участником персонального задания.

Представленные методы обладают рядом достоинств и недостатков. Применение фронтального метода даёт возможность в полной мере оказывать внимание каждому участнику и при этом осуществлять руководство процессом обучения.

При данных условиях не имеют должной реализации индивидуальные меры.

Применение группового метода, наоборот, увеличивает возможности индивидуального подхода к отдельно занимающимся или к группе, но ограничивает возможности педагога держать под контролем всех учащихся.

Представленное позволяет сделать вывод о том, что для каждого метода характерно наличие определённых положительных черт, которые связаны с уровнем подготовки обучающихся, а также материальным оснащением.

На уроках по физической подготовке преподавателю рекомендуется комплексное использование всех трёх методов. В начале занятий обычно применяется фронтальный метод, в основной части занятия в зависимости от задачи (обучение, совершенствование) — групповой или индивидуальный метод. Завершается урок чаще всего фронтальным методом.

Для внеурочной формы занятий (утренняя физическая зарядка, самостоятельные занятия, тренировки в спортивных секциях, физкультурно-оздоровительные мероприятия) наиболее приемлемы групповой и индивидуальный методы.

Данные методы вполне позволяют организовать самостоятельные занятия и тренировки.

Рассматриваемая методика организации занимающихся будет неполной, если мы не рассмотрим порядок выполнения заданий во времени: одновременно всеми или поочерёдно (по группам или один за другим), слитно (поточно) или раздельно.

Для урочных и неурочных форм проведения занятий также рекомендуется комплексное использование способов выполнения упражнения. Так, применение поточного способа приведёт к сокращению пауз и значительному повышению моторной плотности занятия.

Раздельное выполнение упражнения позволит более углублённо подойти к изучению и совершенствованию техники выполнения упражнения. Отсюда следует, что выбор способов выполнения упражнений на урочных и самостоятельных занятиях так же, как и методика организации занятий, зависит от задач урока, обучения и совершенствования двигательных навыков и физических качеств.

Методически грамотная организация занимающихся на урочных и внеурочных занятиях позволит успешно решать задачи физического развития и совершенствования курсантов и слушателей.

2.6. Нестандартные элементы полосы препятствий для развития психологических качеств сотрудников полиции

Как правило, большинство ситуаций, возникающих при задержании правонарушителей, развиваются по схожему сценарию.

В случае преследования подозреваемого или правонарушителя на автотранспортном средстве сотруднику необходимо после остановки автомобиля выйти из него, преодолеть ограждение проезжей части, пробежать определённую дистанцию, возможно, преодолеть встречающиеся на пути препятствия (забор, лестничный марш, коммуникационную траншею и т. п.), извлечь на бегу оружие из кобуры и привести его к бою (пистолет Макарова), вступить в рукопашный поединок, ограничить свободу передвижения правонарушителя и сковывать наручниками.

В случае пешего патрулирования преодолеваются все этапы, за исключением первого.

Таким образом, полоса препятствий, предназначенная для отработки навыков преследования правонарушителя, может дополняться нестандартными препятствиями: автотранспортным средством, типовыми дорожными ограждениями, имитацией толпы людей, борцовским чучелом с имитацией запястья рук.

Рассмотрим некоторые нестандартные элементы полосы препятствий.

2.7. Автомобиль патрульно-постовой службы

Для проведения занятий и тренировок может использоваться любое автотранспортное средство. Наиболее целесообразно использовать автомобили марки УАЗ, «Лада», т. к. данные марки автомобилей состоят на вооружении в полиции. Допускается заменять автотранспортное средство специально изготовленными макетами автомобилей, при этом необходимо выдерживать размеры типовых автотранспортных средств (рис. 2.8—2.11).

Также целесообразно уделять внимание отработке навыков выхода из салона автомобиля через окно заблокированной двери, а также отработку навыков извлечения оружия из кобуры и приведения к бою в салоне автомобиля в положении сидя.

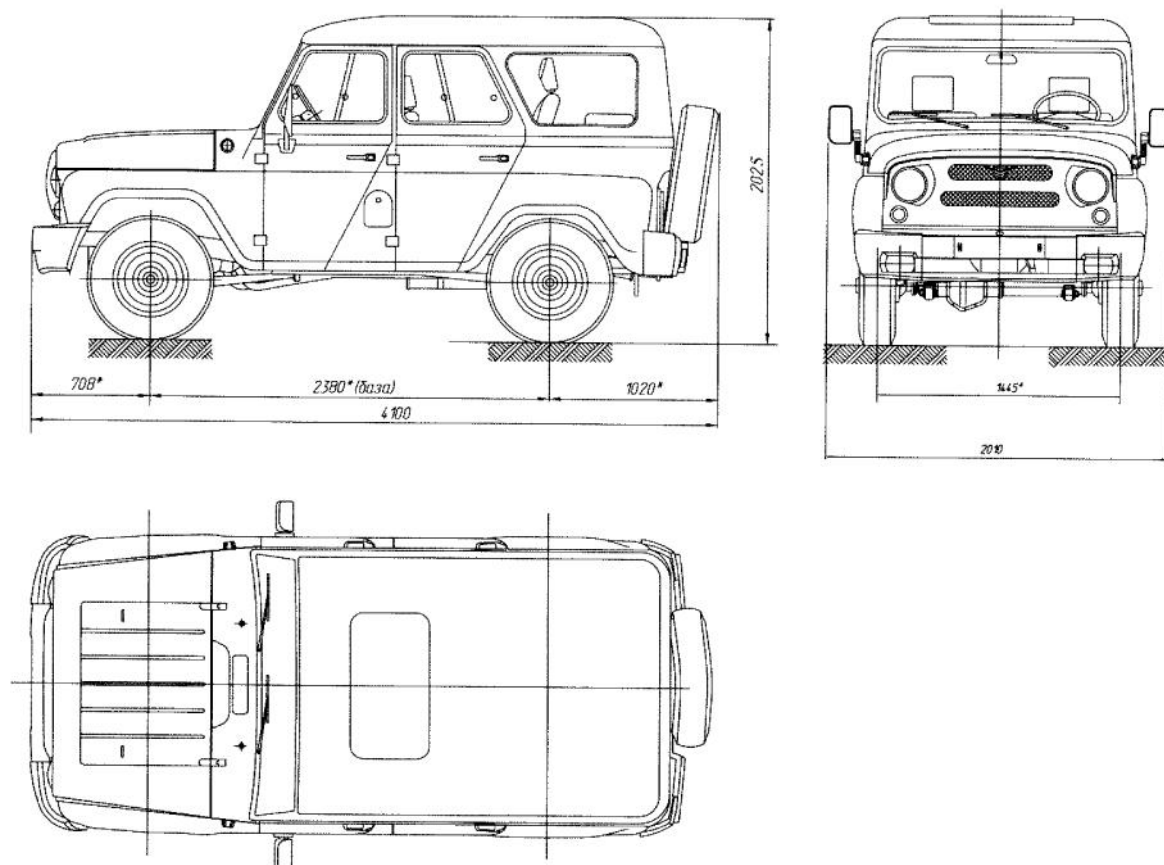


Рис. 2.8. Габаритные размеры автомобиля патрульно-постовой службы на базе УАЗ Хантер (УАЗ-315195)

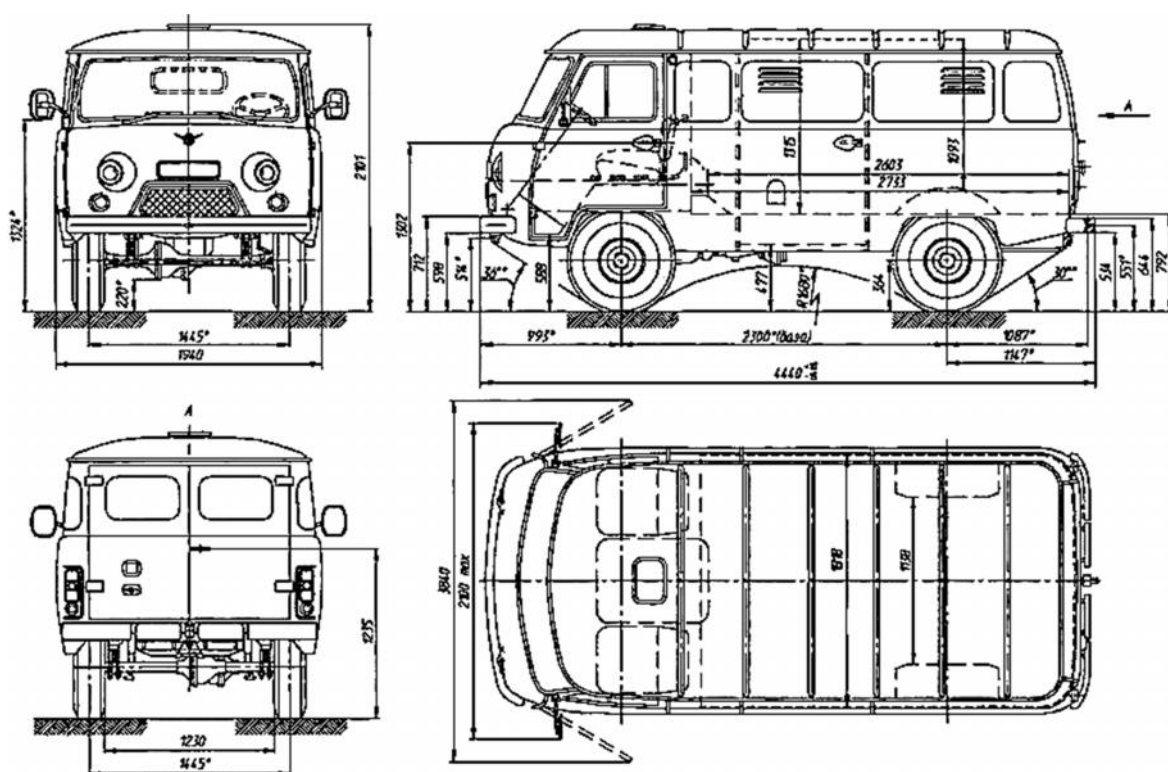


Рис. 2.9. Габаритные размеры автомобиля патрульно-постовой службы на базе УАЗ-3741 и его модификации

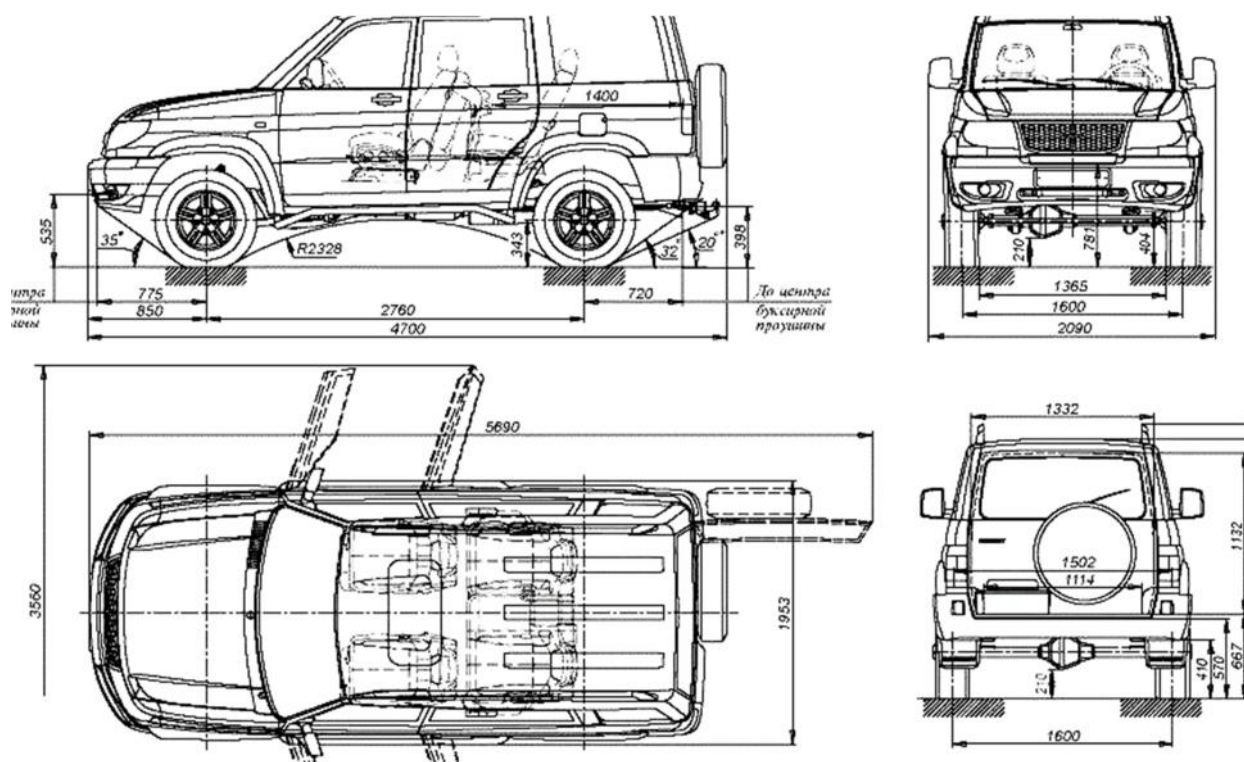


Рис. 2.10. Габаритные размеры автомобиля патрульно-постовой службы на базе УАЗ Патриот (УАЗ-3163)

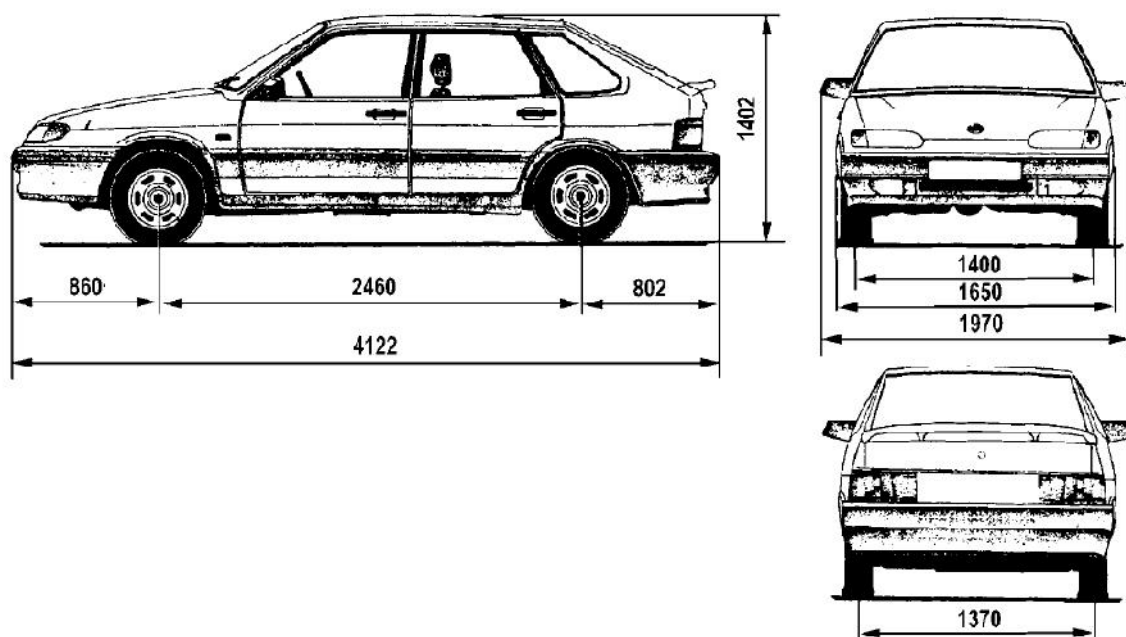


Рис. 2.11. Габаритные размеры автомобиля патрульно-постовой службы на базе ВАЗ-2114 (Lada Samara 2114)

2.8. Элемент «Дорожное ограждение»

Согласно терминологии, установленной ГОСТ 33127—2014⁸, дорожное ограждение — это устройство, предназначенное для обеспечения движения транспорта с наименьшими рисками столкновений и съездов с дорог, предотвращения переезда через разделительную полосу, столкновения со встречным транспортным средством, наезда на массивные препятствия и сооружения, расположенные на обочине в полосе отвода дороги, на разделительной полосе, снижения риска возможности падения пешеходов с дороги или мостового сооружения, а также для упорядочения движения пешеходов и предотвращения выхода животных на проезжую часть.

По функциональному назначению дорожные ограждения подразделяют на пять классов:

- дорожные удерживающие боковые ограждения;
- дорожные фронтальные ограждения;

⁸ ГОСТ 33127—2014 «Межгосударственный стандарт. Дороги автомобильные общего пользования. Ограждения дорожные. Классификация»

- удерживающие пешеходные ограждения;
- ограничивающие пешеходные ограждения;
- защитные ограждения.

Боковые удерживающие ограждения для автомобилей подразделяют на две группы по условиям их расположения — дорожные и мостовые, каждая из которых состоит из подгрупп:

- одностороннее ограждение, удерживающее транспортное средство, удар которого об ограждение может быть с одной стороны;
- двустороннее ограждение, удерживающее транспортное средство, удар которого об ограждение может быть с двух сторон.

По принципу работы боковые удерживающие ограждения подразделяют на типы:

- барьерные ограждения (энергия удара гасится за счёт преимущественно изгибной деформации материала конструкций);
- парапетные ограждения (энергия удара гасится за счёт подъёма колёс, уменьшающего опрокидывающий момент);
- тросовые (энергия удара гасится за счёт натяжения тросов и демпфирования удара за счёт трения в системе);
- комбинированные конструкции (например: барьерное или тросовое ограждение, установленное на бордюре или парапете);
- конструкции иных типов.

Изготовление барьерных ограждений осуществляется в соответствии с требованиями ГОСТ 26804—2012⁹.

В зависимости от области применения изготавливают конструкции ограждений дорожной и мостовой групп.

В зависимости от места расположения ограждения по ширине земельного полотна автомобильной дороги, улицы или мостового сооружения устанавливают односторонние и двухсторонние конструкции ограждений (рис. 2.12—2.14).

Ограждения дорожной группы изготавливают для установки на земляном полотне автомобильной дороги в пределах рабочего, переходного и концевых участков. Взаимное положение участков ограждения принимают по действующим нормативным документам.

Ограждения мостовой группы изготавливают для установки на мостовом сооружении в пределах только рабочего участка, длина которого включает в себя длину мостового сооружения и переходных плит.

⁹ ГОСТ 26804—2012 «Ограждения дорожные металлические барьерного типа. Технические условия»

Согласно требованиям ГОСТ 26804—2012 на обочинах дорог или на разделительной полосе по её границам устанавливают односторонние ограждения дорожной группы. Односторонние ограждения мостовой группы устанавливают на границах габарита мостового сооружения (тоннеля). По оси разделительной полосы на земляном полотне дороги или мостового сооружения устанавливают двусторонние ограждения дорожной и мостовой групп.

В зависимости от уровня удерживающей способности ограждения изготавливают одноярусную и двухъярусную конструкции (с одним или двумя ярусами балок по высоте).

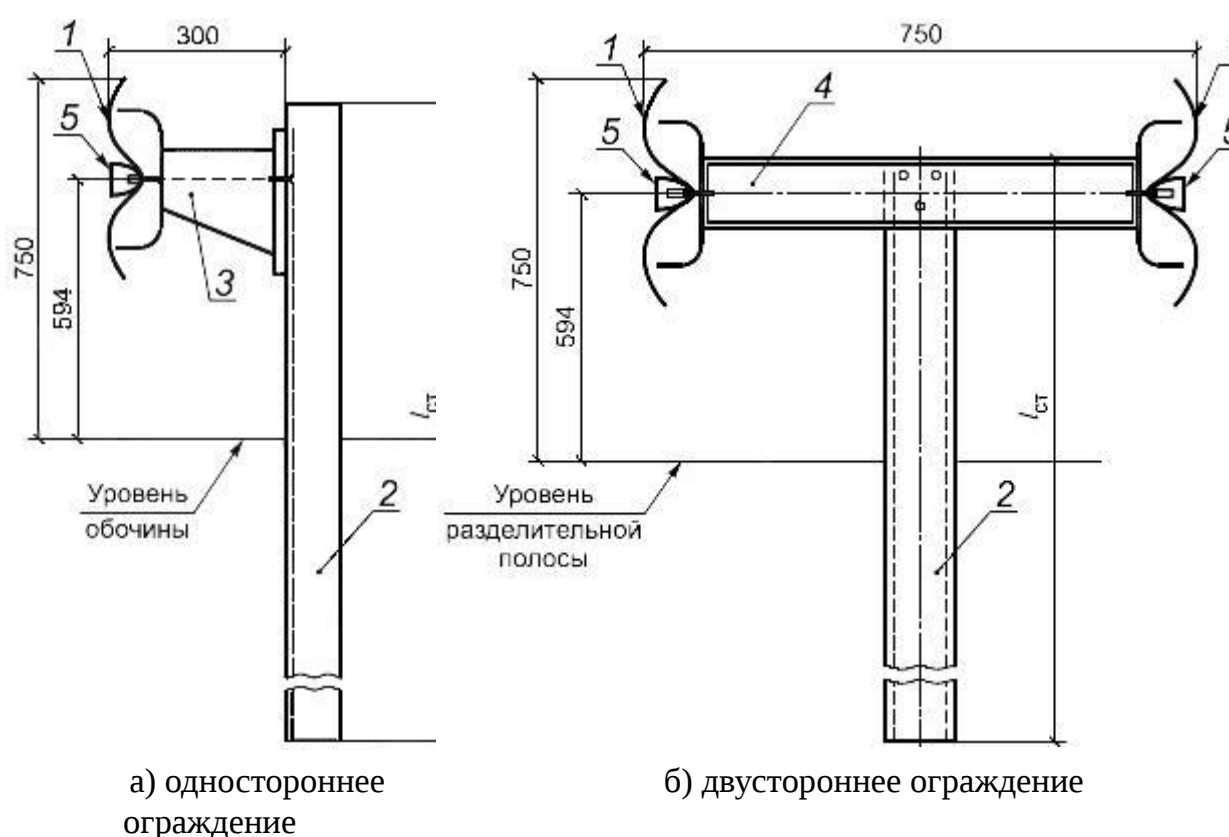
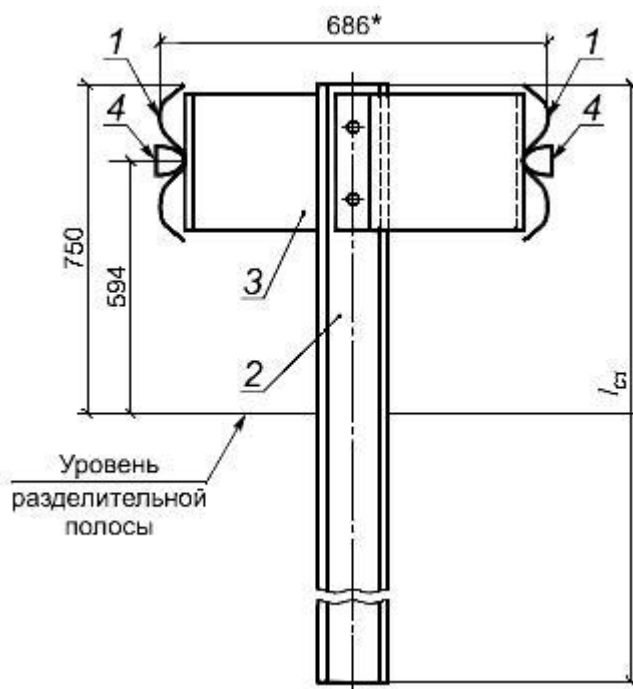


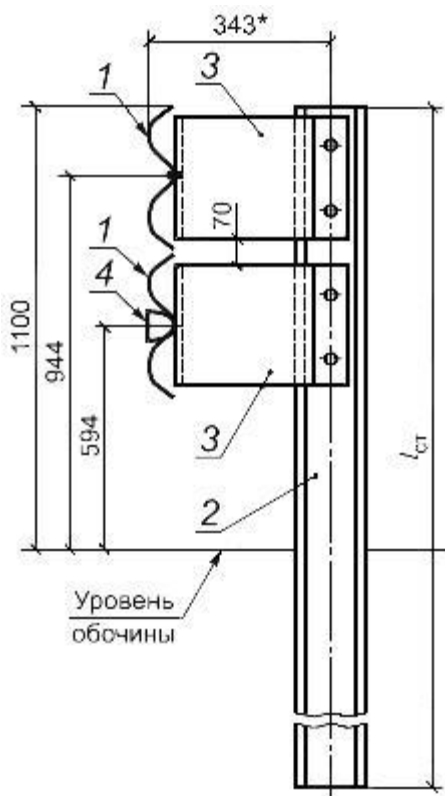
Рис. 2.12. Конструкция ограждений дорожной группы с жёсткими консолями: 1 — балка; 2 — стойка; 3 — жёсткая консоль; 4 — консоль-распорка; 5 — световозвращатель



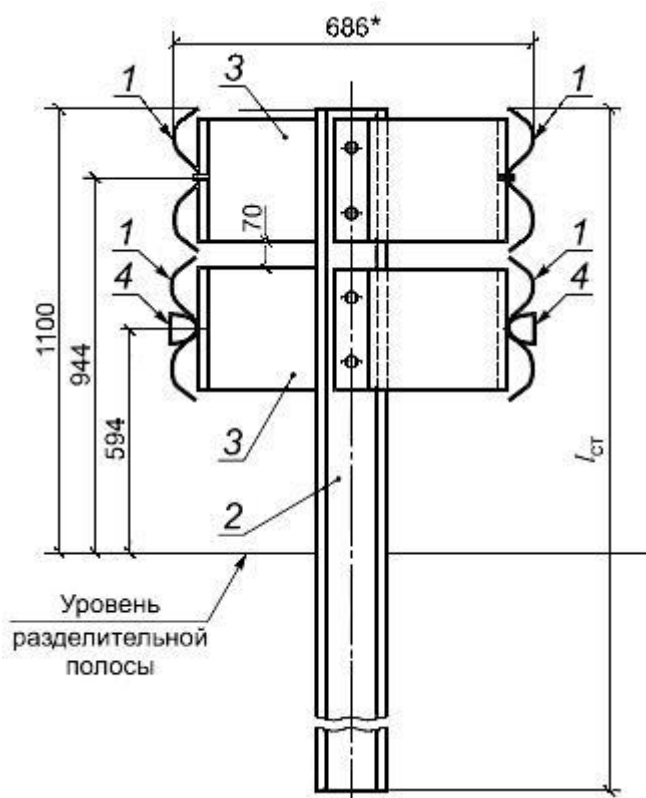
а) одностороннее одноярусное ограждение



б) двустороннее одноярусное ограждение



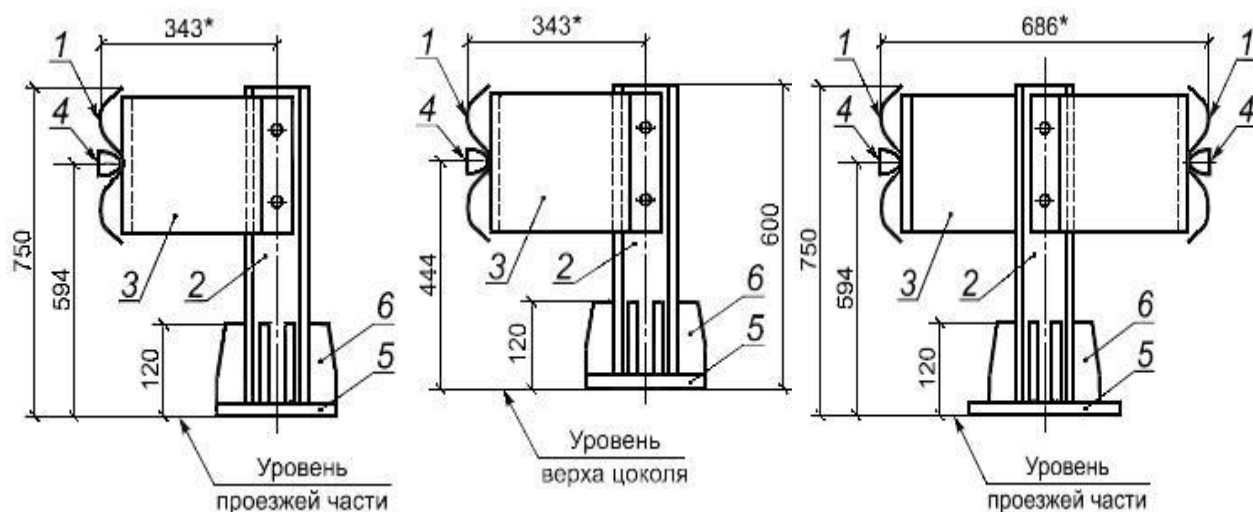
в) одностороннее двухъярусное ограждение



г) двустороннее двухъярусное ограждение

Рис. 2.13. Конструкция ограждений дорожной группы с консолями-амортизаторами:

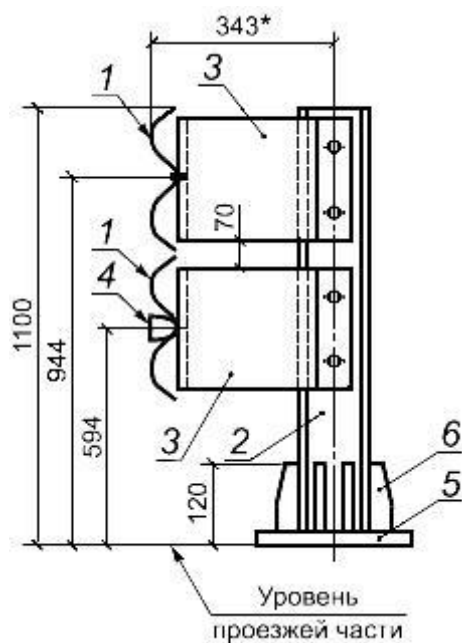
1 — балка; 2 — стойка; 3 — консоль-амортизатор; 4 — световозвращатель



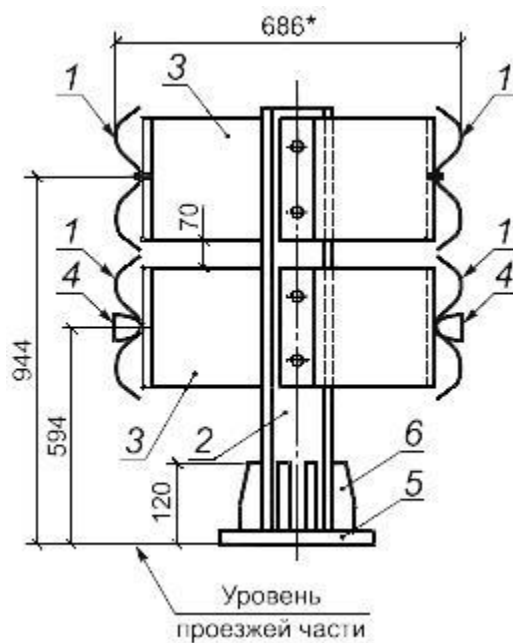
а) одностороннее
одноярусное ограждение

б) одностороннее
одноярусное ограждение,
устанавливаемое
на цоколь

в) двустороннее одно-
ярусное ограждение



г) одностороннее двухъярусное
ограждение



д) двустороннее двухъярусное
ограждение

Рис. 2.14. Конструкция ограждений мостовой группы:

1 — балка; 2 — стойка; 3 — консоль-амортизатор; 4 — световозвращатель;
5 — фланец стойки; 6 — ребро жёсткости

Согласно требованиям ГОСТ Р 52289—2004¹⁰ высота пешеходных удерживающих ограждений (перил) должна быть не менее 1,1 м. Высота ограждений ограничивающего перильного типа должна быть 0,8—1,0 м, сеток — 1,2—1,5 м. Ограждения перильного типа высотой 1,0 м должны иметь две перекладины, расположенные на разной высоте.

Внешний вид типового пешеходного ограждения представлен на рис. 2.15.

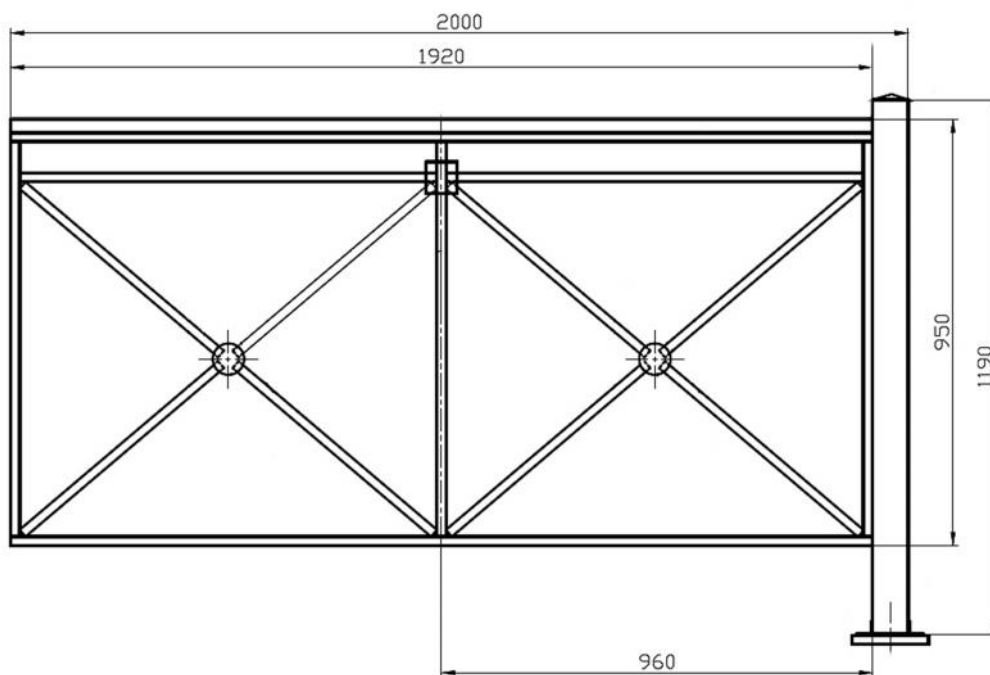


Рис. 2.15. Внешний вид типового пешеходного ограждения

2.9. Элемент «Толпа»

Нередко при преследовании правонарушителя сотруднику приходится пробиваться сквозь скопление людей. Для отработки навыка передвижения в толпе можно дополнительно оборудовать полосу препятствий элементом «Толпа».

Участок полосы препятствий, имитирующий тротуар, заполненный прохожими (рис. 2.16), выполняется протяжённостью 10 м. Ширина участ-

¹⁰ ГОСТ Р 52289—2004 «Технические средства организации дорожного движения. Правила применения дорожных знаков, разметки, светофоров, дорожных ограждений и направляющих устройств».

ка — 4 м. По всей площади участка размещаются столбы. Расстояние между столбами 0,5 м. Во избежание травм столбы необходимо обернуть в защитные мягкие одежды из поролона или пенополистирола (пенопласта).

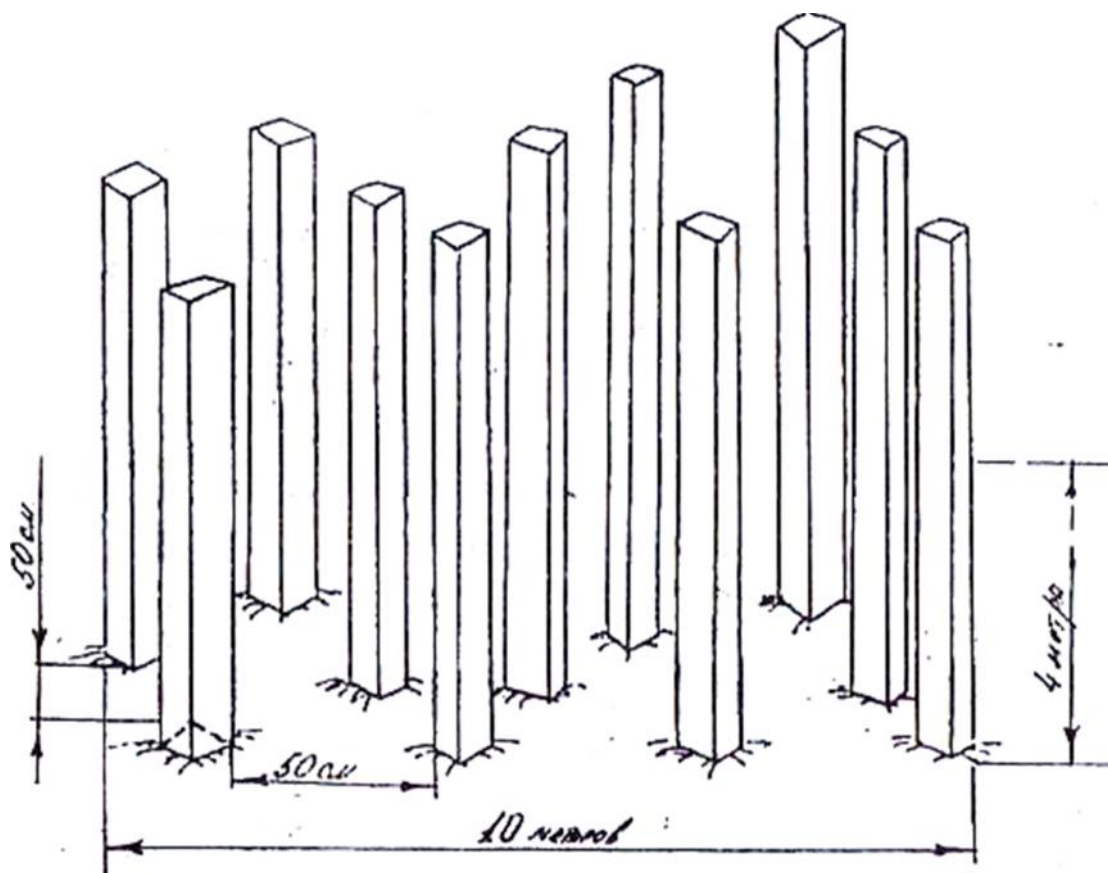


Рис. 2.16. Имитация тротуара, заполненного прохожими

Возможно исполнение элемента полосы препятствий «Толпа» с подвижными препятствиями (рис. 2.17). Для имитации прохожих можно использовать боксёрские мешки, подвешенные на металлической конструкции (рукоход и пр.) с шагом 0,5 м.

При выборе боксёрских мешков рекомендуется ориентироваться на следующие параметры: вес мешка — 30—60 кг, диаметр мешка — 30—40 см, высота мешка — 80—110 см.

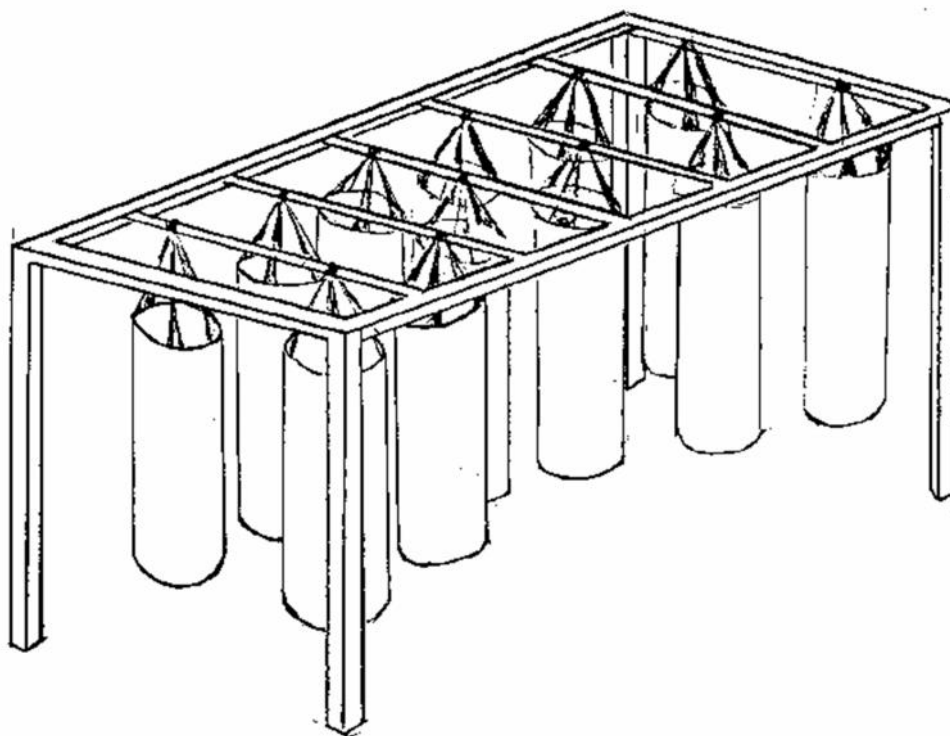


Рис. 2.17. Элемент «Толпа»

2.10. Элемент «Правонарушитель»

Для имитации правонарушителя рекомендуется использовать борцовское чучело (манекен) с элементами «рук» (рис. 2.18). В случае, если конструкция борцовского чучела не позволяет выполнить имитацию сковывания наручниками запястья рук, то оборудуется дополнительный элемент полосы препятствий «Сковывание наручниками».

2.11. Элемент «Сковывание наручниками»

Для отработки навыков сковывания правонарушителя наручниками оборудуется дополнительный элемент полосы препятствий «Сковывание наручниками» (рис. 2.19).

С целью имитации сопротивления правонарушителя при сковывании наручниками можно использовать грудной эспандер, закреплённый на одной из опор.



Рис. 2.18. Элемент «Правонарушитель»

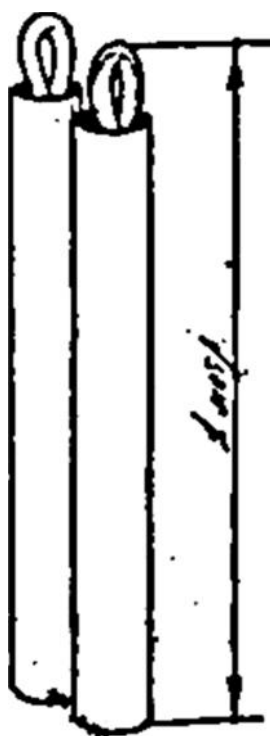


Рис. 2.19. Элемент «Сковывание наручниками»

Раздел 3.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ НА НЕСТАНДАРТНЫХ СПОРТИВНЫХ СНАРЯДАХ

3.1. Техника и методика выполнения упражнений на нестандартных спортивных снарядах

№	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1	2	3	4
1.	Передвижение на разновысотных брусках. Исходное положение в упоре на перекладинах брусьев, по команде руководителя занятий или самостоятельно, занимающиеся начинают передвижение на руках вперёд на указанное расстояние (рис. 2.1).	20 м	Упражнение выполняется с дистанцией 1,5 м друг от друга
2.	Подтягивание на утолщённой гимнастической перекладине. Исходное положение — вис хватом сверху, по команде руководителя занятий или самостоятельно занимающиеся начинают выполнять подтягивание на руках до касания подбородком перекладины (рис. 2.2).	10—12 раз	Упражнение можно выполнять обратным хватом. В верхнем и нижнем положении виса тела интервал одна секунда.
3.	Подъём переворотом на утолщённой гимнастической перекладине. Исходное положение — вис хватом сверху или обратным хватом. По команде руководителя занятий или самостоятельно занимающиеся начинают выполнять подтягивание на руках до перекладины, затем поднимают ноги с туловищем вверх и, отклоняя голову и туловище назад и вниз, заводят ноги за перекладину приходя в положение упора (рис. 2.2).	4—8 раз	При выполнении упражнения обязательно организовать страховку. В начальный момент обучения можно оказывать помощь. Возвращение в исходное положение любым способом — вперёд или назад.
4.	Подъём силой на одну или две руки на утолщённой перекладине. Исходное положение: вис хватом сверху. Занимающиеся по команде руководителя занятий или самостоятельно начинают выполнять подтягивание за счёт маха ногами, выводя одну руку в положение упора на перекладине. Выполняя мах ногами назад, выво-	2—6 раз	В начальный период обучения вторые номера подстраховывают первых.

№	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
	дят вторую руку в положение упора на перекладине (рис. 2.2).		
5.	Подтягивании на гимнастической перекладине из металлического уголка: Исходное положение: вис хватом сверху или обратным хватом. Занимающийся по команде руководителя занятий или самостоятельно начинает выполнять подтягивание за счёт пальцев и мышц плечевого пояса (рис. 2.3).	10—14 раз	Упражнение можно выполнять с различной степенью интенсивности (рывками, махами ног).
6.	Передвижение на гимнастическом рукоходе из металлического уголка и металлических труб: Занимающиеся по команде руководителя занятий или самостоятельно начинают выполнять упражнение из положения виса и, перехватывая перекладины (в зависимости от конструкции) пальцами или хватом сверху, передвигаются вперёд (рис. 2.4).	10—20 м	Упражнение выполняется с дистанцией 1,5—2 м друг от друга. При срывах с перекладины упражнение возобновляется с места падения.
7.	Упражнение с отягощениями из отопительных батарей: Занимающиеся из положения лёжа на спине по команде руководителя занятий или самостоятельно начинают поднимать отягощение руками вверх на определённое количество раз или до утомления (рис. 2.5)	10—20 раз	Количество поднятий зависит от веса отягощения. Упражнение выполняется в различной степени интенсивности.
8.	Упражнение с отягощениями из пиломатериала, исходное положение: ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперёд вниз, кисти рук хватом сверху удерживают крепление отягощения. Занимающийся по команде руководителя занятий или самостоятельно начинает поднимать снаряд, сгибая и разгибая руки (рис. 2.6).	20—30 раз	Количество повторений зависит от веса отягощения.
9.	Упражнение для развития прыгучести: Исходное положение: основная стойка, ноги на ширине плеч, руки согнуты. Занимающийся по команде руководителя занятий или самостоятельно начинает выполнять упражнение, передвигаясь вперёд прыжками, запрыгивая и спрыгивая на разновысотные скаты автопокрышек (рис. 2.7).	20—30 раз	Упражнение можно выполнять, перепрыгивая скаты.

Предложенная техника и методика выполнения упражнений не является догмой для занимающихся, она может изменяться по мере её изучения и совершенствования.

3.2. Проведение занятий по преодолению полосы препятствий

Прежде чем приступить к выполнению упражнения по преодолению полосы препятствий для полицейского, необходимо изучить способы её преодоления.

При изучении и выполнении упражнения применяются следующие способы: прыжки, пролезание, передвижение и технические действия, связанные с доставанием пистолета из кобуры, приведения его к бою и надевания наручников.

Разучивание способов преодоления препятствий рекомендуется начинать с прыжков. Подробнее рассмотрим некоторые из них.

Безопорные прыжки применяются для преодоления горизонтального (траншея, канава) и невысокого вертикального (барьера, забора) препятствия. Прыжки выполняются с приземлением на одну или обе ноги.

Опорные прыжки применяются при преодолении невысоких стен, барьеров. В зависимости от способа опоры они подразделяются на прыжки с опорной ногой и с опорой ногой и рукой на препятствие одновременно.

При прыжке с опорной рукой и ногой нужно с разбега оттолкнуться перед препятствием толчковой ногой, подав туловище и руку вперёд-вверх, наскочить на препятствие, опереться на него свободной рукой и отведённой в сторону слегка согнутой ногой, не останавливаясь, пронести над препятствием толчковую ногу, соскочить на неё и продолжить движение.

Прыжки в глубину применяются при соскакивании с препятствий и сооружений (подъезд здания, двухметровый забор). В зависимости от высоты сооружения они выполняются следующими способами: из положения стоя с опорой на руку, с опорой на руку и ногу, с опорой на грудь (живот), из положения сидя, из положения виса. Прыжок с опорой на руку и ногу выполняется после прихода в упор на обе ноги, принять положение глубокого приседа, опереться левой рукой в опору и, одновременно оттолкнувшись рукой и ногами, произвести прыжок в глубину, приземлившись на обе ноги.

Прыжок из положения сидя выполняется в следующем порядке: выполнив пролезание в оконный проём подъезда здания, спрыгнуть с подоконника на площадку козырька, одновременно осуществив глубокий присед,

опереться на левую руку, перенести ноги на кран площадки, свесив их, принять положение сидя, из этого положения оттолкнуться левой рукой, прыгнуть вниз, приземлиться на обе ноги, продолжить движение.

Перелезание применяется для преодоления вертикального препятствия (двухметрового забора) и может быть выполнено несколькими способами.

Перелезание с опорой на руки производится в следующем порядке: опереться на верхний край забора, оттолкнуться ногами от земли, выйти в упор на руки, поднимая опорную ногу, опереться внутренней частью стопы на верхний край препятствия, не останавливаясь, перенести другую ногу под опорной ногой, спрыгнуть и продолжить движение.

Перелезание с опорой на бедро выполняется почти так же, как вышеизложенный способ. При переносе маховой ноги принимается положение «сидя на препятствии».

При перелезании с опорой на грудь (живот) необходимо, опираясь руками о верхний край забора, оттолкнуться ногами, выйти в упор на руки и навалиться на препятствие грудью (животом), перенести ноги на землю, продолжить движение.

При перелезании зацепом необходимо с разбега оттолкнуться ногой в одном шаге от препятствия и, опираясь другой ногой в препятствие, ухватиться за его край, подтянувшись, повиснуть боком к препятствию так, чтобы его верхний край был под мышкой, согнутую в колене ногу (внутреннюю) подать вперёд, взмахом другой ноги зацепиться пяткой (голенью) за верх препятствия, подтягиваясь руками и опираясь пяткой (голенью), перевалиться через препятствие, спрыгнуть и продолжать движение.

При перелезании силой необходимо с разбега оттолкнуться одной или двумя ногами от земли, схватиться руками за верхний край препятствия подтянуться на руках, помогая себе ногами, выйти в упор, далее, используя способы (опорой на грудь, бедро, руку и ногу), перелезть через препятствие, спрыгнуть на землю и продолжать движение.

Перелезание (подлезание) применяется при преодолении препятствия забора с имеющимся в нём проломом, осуществляя головой и ногой вперёд с замедлением скорости движения.

Передвижение по коридору, имитирующему встречное движение людей на тротуаре, выполняется в зависимости от индивидуальных особенностей курсантов (слушателей), грудью вперёд или приставными шагами боком.

Преодолев препятствие, выполняющий упражнение продолжает движение вперёд бегом, одновременно вынимая учебный пистолет (ПМ) из кобуры, приводит его к бою и далее убирает пистолет в кобуру.

Достигнув макета, выполняющий, достаёт из кобуры наручники и надевает их на макет или условного нарушителя.

Контрольное упражнение выполняется в повседневной или спортивной форме с учебным оружием (ПМ) в кобуре на поясном ремне, наручники в чехле. Исходное положение участника, сидя в автомобиле на линии старта, двери автомобиля закрыты. По сигналу или команде руководителя занятий (стартера) участник открывает дверь и покидает машину; начав преследование условного нарушителя; он должен пробежать от линии старта, сходу любым способом с опорой на одну, две руки и ногу или без опоры преодолеть дорожное ограждение (барьер); перепрыгнув препятствие, преследовать нарушителя во встречном потоке прохожих (лабиринте); преодолев поток людей, на скорости сходу преодолеть любым способом стену, продолжая движение, перепрыгнуть коммуникационную траншею; пробежать 10 м, сходу проскочив в проём уличного забора или строительного ограждения, продолжать движение бегом с одновременным выниманием учебного пистолета (ПМ) и приведением его к бою, достигнув линии финиша, убрать ПМ в кобуру, достать наручники и надеть их статистику или специально приспособленному для этих целей манекену. По окончании этого действия контрольное упражнение по преодолению полосы препятствий для полицейского считается выполненным.

3.3. Меры безопасности при проведении занятий

При проведении практических занятий с использованием предложенных гимнастических снарядов во избежание травм рекомендуется соблюдать следующие правила:

- строго соблюдать методику проведения занятия;
- проверить исправность гимнастических снарядов и их соответствие государственным стандартам;
- оборудовать в соответствии с требованиями подушки приземления;
- отсутствие посторонних колющих и режущих предметов вблизи гимнастических снарядов;
- организовывать страховку и самостраховку;
- знакомить занимающихся с мерами безопасности;
- соблюдать температурный режим в проведении занятий.

3.4. Организация первой доврачебной помощи

При выполнении упражнений на нестандартных гимнастических снарядах занимающиеся даже при соблюдении всех норм техники безопасности могут получить травмы различной степени (повреждение целостного кожного покрова, опорно-двигательного аппарата вследствие какого-либо внешнего воздействия). В целях избежания глубоких последствий травм необходимо уметь оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему.

При травме необходимо вызвать врача и до его прибытия оказать в зависимости от травмы первую помощь.

Ушиб — повреждение тканей и органов без повреждения целостного кожного покрова.

Симптомы — боль, припухлость, кровоподтёк, нарушение функций.

Первая доврачебная помощь — холод на место повреждения, повязка на ушибленное место, избегать движения в области повреждения.

Разрыв и растяжение связок и мышц — повреждение в результате действия растягивающей силы мышц, связок. При разрывах нарушается анатомическая непрерывность тканей, при растяжениях — не нарушается.

Симптомы — боль, припухлость, иногда кровоподтёк, нарушение функций.

Первая доврачебная помощь — холод на место повреждения, повязка, ограничивающая движение. Спустя 24—36 часов можно применять массаж, согревающие компрессы, ванночки, активные движения, особенно в смежных суставах;

Вывих — смещение суставных концов костей с разрывом в суставной капсуле. Чаще всего вывих происходит в шаровидных и блоковидных суставах.

Симптомы — боль, почти полная неподвижность в суставе, неестественное положение конечности. В области самого сустава опухоль и кровоподтёк.

Первая доврачебная помощь — обеспечение полной неподвижности сустава в наиболее удобном для пострадавшего положении, фиксирующая повязка или шина. Срочно сопроводить к врачу. Самостоятельно, вывих не вправлять.

Переломы костей и хрящей — при закрытом переломе следует ограничить движение в области перелома.

Симптомы боль, треск в момент повреждения, ограничение подвижности повреждённой конечности, припухлость в области перелома, изменение конфигурации по оси конечности, укорочение её.

Первая доврачебная помощь — при переломе кости пострадавшему следует наложить шину, обеспечить доставку в медпункт или вызвать врача.

Ссадины — повреждение целостности кожного покрова в результате трения.

Симптомы — капиллярное кровотечение, выделение лимфы.

Первая доврачебная помощь — очищение от грязи раны, промывание её перекисью водорода, Смазываний настойкой йода, наложение повязки.

Кровотечение — артериальное и венозное.

Симптомы — артериальная — кровь алого цвета, вытекает из раны струёй. Венозное — кровь тёмно-красного цвета, вытекает из рапы медленно.

Первая доврачебная помощь — остановка кровотечения: механическая — тугая повязка, наложение жгута (с записью о времени наложения); физическая — применение холода; химическая — применение адреналина.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ нормативной литературы показал, что изучение путей повышения эффективности учебно-служебной деятельности курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России, как субъектов обучения, является серьёзной проблемой психологической педагогики, что недостаточная психологическая подготовка является одной из причин низкого уровня физической подготовленности некоторых обучающихся. Преподаватели в учебно-тренировочном процессе по дисциплине «Физическая подготовка» мало внимания уделяют индивидуальной психологической подготовке.

В результате анализа научно-методической литературы было установлено, что для повышения физической подготовленности курсантов и слушателей необходимо строить учебно-тренировочный процесс с учётом психологической подготовки.

Разработали упражнения по преодолению нестандартной полосы препятствий и методики психологической подготовки при их выполнении.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые акты

1. *О полиции*: федер. закон от 7 февр. 2011 г. № 3-ФЗ: [Электронный ресурс]. — электрон. данные. — Информационно-правовой портал Гарант. — Режим доступа: <http://base.garant.ru> (дата обращения: 25.04.2018).

2. *О физической культуре и спорте в Российской Федерации*: федер. закон от 4 дек. 2007 г. № 329-ФЗ: [Электронный ресурс]. — электрон. данные. — Информационно-правовой портал Гарант. — Режим доступа: <http://base.garant.ru> (дата обращения: 25.04.2018).

3. *Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации*: приказ М-ва внутр. дел России от 5 мая 2018 г. № 275: [Электронный ресурс]. — электрон. данные. — Информационно-правовой портал Гарант. — Режим доступа: <http://base.garant.ru> (дата обращения: 25.04.2018).

4. *Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации*: приказ М-ва внутр. дел России от 1 июля 2017 г. № 450: [Электронный ресурс]. — электрон. данные. — Информационно-правовой портал Гарант. — Режим доступа: <http://base.garant.ru> (дата обращения: 25.04.2018).

5. *Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооружённых Силах Российской Федерации*: приказ министра обороны Рос. Федерации от 21 апр. 2009 г. № 200 [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://base.garant.ru/195845/> (дата обращения: 25.04.2018).

6. *ГОСТ 33127—2014 «Межгосударственный стандарт. Дороги автомобильные общего пользования. Ограждения дорожные. Классификация».*

7. *ГОСТ 26804—2012 «Ограждения дорожные металлические барьерного типа. Технические условия».*

8. *ГОСТ Р 52289—2004 «Технические средства организации дорожного движения. Правила применения дорожных знаков, разметки, светофоров, дорожных ограждений и направляющих устройств».*

Монографии, учебные пособия, справочники

9. *Басистов Д. Г. Полоса препятствий как средство формирования физической подготовленности сотрудника органов внутренних дел: учеб.-практ. пособ.* / Д. Г. Басистов, Е. В. Пастухов. — Екатеринбург: Уральский

юридический институт Министерства внутренних дел России, 2017. — 23 с.

10. Блахин Г. Н. Преодоление препятствий: учеб. / Г. Н. Блахин. — СПб.: ВИФК, 1996.

11. Блахин Г. Н. Оборудование спортивных залов и малых площадок разборными элементами полосы препятствий / Г. Н. Блахин, Н. Г. Черников. — Ленинград, 1989. — 30 с.

12. Волков В. А. Преодоление 150-метровой полосы препятствий «ГТО». — Киев: Медгиз УССР, 1948. — 63 с.

13. Военно-спортивная классификация и правила военно-спортивных состязаний. — М.: Воениздат, 1981.

14. Ворожцов А. М. Меры безопасности на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России: учеб. пособ. / авт.-сост. А. М. Ворожцов, А. Г. Галимова, А. Р. Ермаков. — Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2018. — 56 с.

15. Воронин А. С. Словарь терминов по общей и социальной педагогике: учеб. электрон. текстов. изд. / под ред. Г. Д. Бухаровой. — Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. — 135 с.

16. Горелов А. А. Концептуальные подходы построения системы физической подготовки в Российской армии (Ретроспективы и перспективы) / А. А. Горелов, А. Н. Крылов, В. П. Сущенко: моногр. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2005. — 174 с.

17. Евсеев Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. — 3-е изд. — Ростов н/Д.: Феникс, 2005. — 382 с.

18. Коломеец В. К. Психологическая подготовка сотрудников органов внутренних дел к действиям в особо сложных условиях // В сб.: Психологические проблемы идейно-политического воспитания личного состава органов внутренних дел, укрепления дисциплины и социалистической законности. — М., 1975. — С. 144—148.

19. Крылов А. А. Психология: учеб. — 2-е изд. — М.: Изд-во Проспект, 2005. — 232 с.

20. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. / Л. П. Матвеев. — М.: Ф и С, 2012. — 544 с.

21. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (профессионально-прикладная физическая подготовка): учеб. для ин-та физ. культуры. — М.: Физ-ра и спорт, 1991. — 543 с.

22. Мелевич В. М., Кустов А. Н. Организация физической подготовки в ОВД. — М.: ЦС «Динамо», 2012.

23. Наставление по физической подготовке в Советской Армии и Военно-Морском флоте НФП-87. — М.: Воениздат, 1987.

24. Психология спорта: хрест. / Под. ред. А. Е. Тараса. — Минск: Харвест, 2005. — 353 с.

25. *Подготовка подразделений специального назначения.* — Л.: ВПУ МВД, 1993.

26. *Специальная физическая подготовка сотрудников подразделений специального назначения органов внутренних дел России:* учеб. пособ. — Ставрополь: Ставропольский филиал Краснодарского университета Министерства внутренних дел России, 2008. — 227 с.

27. *Стрельников В. А.* Проведение научных исследований в области физической культуры и спорта: учеб. пособ. / В. А. Стрельников А. А. Ахматгатин. — Иркутск: ВСИ МВД РФ, 2003. — 146 с.

28. *Тимбербаев Р. Р., Кадымов А. А.* Формирование профессионально важных психологических качеств сотрудников органов внутренних дел в процессе обучения преодолению полосы препятствий // Актуальные проблемы государства и общества в области обеспечения прав и свобод человека и гражданина. — 2016. — № 19—3. — С. 56—60.

29. *Физическая подготовка сил специального назначения НАТО.* (по материалам зарубежной печати). — СПб., 2002. — 20 с.

30. *Физическая подготовка.* — М.: Воениздат, 1993.

31. *Черкесов Е. Ю.* Методика преодоления элементов полосы препятствий: учеб.-метод. пособ. — Ростов-н/Д.: Ростовский юридический ин-т Министерства внутренних дел России, 2016. — 28 с.

32. *Чихачев Ю. Т.* Преодоление препятствий: учеб. для курсантов и слушателей ин-та / Ю. Т. Чихачев, И. М. Петин. — Л., 1981. — 340 с.

33. *Човдырова Г. С.* Психологическая подготовка личного состава МВД России к действиям в экстремальных и повседневных напряженных условиях функционирования: методические рекомендации / Г. С. Човдырова. — М.: ВНИИ МВД России, 2009. — 35 с.

34. *Яковлев Б. П.* Психическая нагрузка: практические аспекты её исследования в условиях спортивной деятельности / Б. П. Яковлев // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 1. — С. 25—28.

Статьи

35. *Бакин А. В.* Особенности подготовки к соревнованиям по преодолению полосы препятствий со стрельбой в образовательных организациях МВД России / А. В. Бакин, Д. В. Пивоваров, В. Р. Гилль // Психопедагогика в правоохранительных органах. — 2016. — № 2. — С. 67—70.

36. *Басистов Д. Г.* Полоса препятствий как средство формирования готовности обучающихся образовательных организаций системы МВД России к выполнению служебных обязанностей // Правоохр. органы: теория и практика. — 2015. — № 1. — С. 144—146.

37. *Ворожцов А. М.* Оптимизация тренировочного процесса по преодолению полосы препятствий со стрельбой // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранных органов: сб. мат-лов Всерос. кругл. стола. — 2016. — С. 46—47.

38. *Десятов М. С.* Некоторые психологические аспекты использования игровой формы обучения в огневой подготовке / М. С. Десятов // Проблемы совершенствования служебно-боевой подготовки сотрудников силовых ведомств: матер. Всерос. науч.-практ. конф. — Иркутск: ВСИ МВД России, 2011. — С. 16.

39. *Дзюба А. С.* Актуальные аспекты подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России по преодолению препятствий // Вестник Краснодарского университета Министерства внутренних дел России. — 2015. — № 1 (27). — С. 100—101.

40. *Жовторипенко Е. В.* Содержание понятия экстремальная компетентность подготовки / Е. В. Жовторипенко // Проблемы совершенствования служебно-боевой подготовки сотрудников силовых ведомств: материалы Всерос. науч.-практ. конф. — Иркутск: ВСИ МВД России, 2017. — С. 75—77.

41. *Есоян Д. Б.* Развитие координационных способностей сотрудника органа внутренних дел на занятиях по преодолению полос препятствий // Проблемы оптимизации подготовки сотрудников органов внутренних дел, курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России к служебной деятельности: сб. науч. тр. — 2016. — С. 36—39.

42. *Карпун А. Б.* Проблемы психологических аспектов при стрельбе в экстремальных условиях / А. Б. Карпун, В. А. Головкин // Проблемы совершенствования служебно-боевой подготовки сотрудников силовых ведомств: материалы Всерос. науч.-практ. конф. — Красноярск: СибЮИ МВД России, 2009. — С. 18—20.

43. *Катагарин С. В.* Развитие физических качеств полицейских в процессе обучения преодолению полосы препятствия // Концепт: науч.-метод. электрон. журн. — 2014. — № Т 20. — С. 3681—3685.

44. *Кузов А. И.* Прохождение полосы препятствий в закрытых помещениях // Вестник Краснодарского университета Министерства внутренних дел России. — 2016. — № 2 (32). — С. 193—195.

45. *Лысов А. И.* Служебно-прикладная физическая подготовка курсантов высших образовательных учреждений МВД России на полосах препятствий // Подготовка кадров для силовых структур: совр. направления и образоват. технологии: матер. XVII Всерос. науч.-метод. конф. — 2012. — С. 269—272.

46. *Моторин Л. В.* Единая полоса препятствий для полицейских / Л. В. Моторин, С. Н. Тюленев // Закон и правопорядок в третьем тысячелетии: матер. междунар. науч.-практ. конф. — Калининградский филиал

Санкт-Петербургского университета Министерства внутренних дел России, 2017. — С. 109.

47. *Моторин Л. В.* Порядок выполнения упражнения и контрольные нормативы единой полосы препятствий для полицейских / Л. В. Моторин, С. Н. Тюленев, И. А. Цыденов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образоват. организаций и сотрудников силовых ведомств: сб. матер. XIX междунар. науч.-практ. конф. В 2-х тт. — 2017. — С. 169—172.

48. *Моторин Л. В.* Применение единой специальной полосы препятствий при подготовке сотрудников органов внутренних дел / Л. В. Моторин, С. Н. Тюленев, И. А. Цыденов // Мир педагогики и психологии. — 2017. — № 9 (14). — С. 62—67.

49. *Пестерев Н. Н.* Использование полосы препятствий для развития волевых качеств сотрудника полиции / Н. Н. Пестерев, Е. С. Щербинин // Вестник Барнаульского юридического института Министерства внутренних дел России. — 2016. — № 1 (30). — С. 176—177.

50. *Пряхин А. С.* Строительство полос препятствий на факультетах профессиональной подготовки образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохр. органов: сб. ст. XXIV Всерос. кругл. стола. — 2016. — С. 171—173.

51. *Пряхин А. С.* Методические рекомендации по реализации проектов строительства специальных полос препятствий в образовательных организациях МВД России // Наука в совр. о-ве: закономерности и тенденции развития: сб. ст. междунар. науч.-практ. конф.: в 2 ч. — 2016. — С. 175—177.

52. *Пугачёв А. В.* Особенности стрельбы из пистолета Макарова после преодоления полосы препятствий // Новая наука: Совр. состояние и пути развития. — 2016. — № 11—2. — С. 56—58.

53. *Тюленев С. Н.* Особенности представлений о патриотизме слушателей ФППП и ПК / С. Н. Тюленев, Л. В. Моторин, Ю. П. Никитин, И. А. Цыденов // Подготовка кадров для силовых структур: совр. направления и образоват. технологии: сб. матер. XXII Всерос. науч.-метод. конф.: в 2-х тт. — 2017. — С. 268—272.

Диссертации и авторефераты

54. *Дзюба А. С.* Обучение курсантов ВВУЗОВ преодолению препятствий на фоне значительных физических нагрузок: дис. ... канд. пед. наук / А. С. Дзюба. — СПб., 2004. — 170 с.

Учебное издание

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ТАКТИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Авторы-составители:
Моторин Леонид Викторович,
Тюленев Сергей Николаевич,
Иванченко Евгений Сергеевич

Редактор
А. В. Андреев

Подписано в печать 8.08.2019
Усл. печ. л. 3,5 Тираж 50 экз.

Формат 60 x 84/16
Заказ № 45

НИ и РИО ФГКОУ ВО «Восточно-Сибирский институт МВД России»,
ул. Лермонтова, 110