

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

А. С. Ханахмедов, В. О. Ким, Г. И. Степанов

**НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ
И СЛУШАТЕЛЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
СИСТЕМЫ МВД РОССИИ**

Курс лекций

Уфа 2020

УДК 796:613.72
ББК 75.0
Х19

*Рекомендовано к опубликованию
редакционно-издательским советом Уфимского ЮИ МВД России*

Рецензенты: А. Т. Биналиев (Ростовский юридический институт
МВД России);
Р. А. Рахимов (Управление МВД России по городу Уфе)

Ханахмедов, А. С.

Х19 Научные основы физической подготовки курсантов и слушателей
в образовательных организациях системы МВД России : курс лекций
/ А. С. Ханахмедов, В. О. Ким, Г. И. Степанов. – Уфа : Уфимский
ЮИ МВД России, 2020. –120 с. – Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-7247-1051-0

Курс лекций содержит изложенный в доступной форме теоретический материал, способствующий освоению умений и навыков по укреплению здоровья, организации здорового образа жизни. Освещены вопросы личной и общественной гигиены, меры предупреждения травматизма на занятиях по физической подготовке, аспекты применения боевых приемов борьбы.

Курс лекций предназначен для обучающихся образовательных организаций МВД России, сотрудников органов, организаций, подразделений МВД России.

УДК 796:613.72
ББК 75.0

ISBN 978-5-7247-1051-0

© Ханахмедов А. С., 2020
© Ким В. О., 2020
© Степанов Г. И., 2020
© Уфимский ЮИ МВД России, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ЛЕКЦИЯ № 1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	4
ЛЕКЦИЯ № 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ	21
ЛЕКЦИЯ № 3. ТРАВМАТИЗМ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ	35
ЛЕКЦИЯ № 4. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	49
ЛЕКЦИЯ № 5. БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	65
ЛЕКЦИЯ № 6. НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА	75
ЛЕКЦИЯ № 7. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	93
ЛЕКЦИЯ № 8. ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ.....	107
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	117

ЛЕКЦИЯ № 1.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Вопросы

1. Основные понятия учебного предмета. Цель, задачи и организация физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.
2. Структура и содержание занятий по физической подготовке.
3. Классификация физических качеств человека, средства и методы их воспитания.
4. Организация здорового образа жизни сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.
5. Меры безопасности на занятиях по физической подготовке.

1. Основные понятия учебного предмета.

Цель, задачи, и организация физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

К основным понятиям учебного предмета относятся: «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание», «физическая подготовка». Усвоение этих понятий позволяет не только познать суть явлений, которые отражают эти понятия, но и приобрести в систематизированном виде необходимые знания по предмету, правильно ориентироваться в содержании теоретического и практического материала. Рассматривая понятие «физическая культура», необходимо отметить, что оно самое широкое, собирательное и многогранное в рассматриваемой сфере. На сегодняшний день существуют десятки определений этого понятия, многие из которых существенно отличаются друг от друга. Поэтому очень важно иметь правильное представление о стержневых, фундаментальных основах его содержания. Для этого обратимся к ст. 26 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»¹ (далее – ФЗ-329 «О ФКиС РФ»), в которой говорится, что ***физическая культура*** – это составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.

¹ О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2007. – № 50. – Ст. 6242.

В этом определении отражено самое широкое представление, объединяющее в себе все виды и формы проявления физической культуры. Из него следует, что физическая культура базируется как на материальных, так и на духовных основах. К духовным ценностям физической культуры относятся многочисленные знания о физическом воспитании, например, о средствах и методах воспитания физических качеств, формировании двигательных навыков, построении спортивной тренировки, а также о влиянии физических упражнений на организм. К материальным ценностям физической культуры относятся созданные для обеспечения занятий физической культурой различные сооружения (стадионы, спортивные залы, бассейны), специальный инвентарь и оборудование. Использование средств и методов физической культуры позволяет удовлетворять естественные потребности человека в двигательной активности и на этой основе поддерживать и укреплять здоровье, обеспечивать физическую подготовленность, необходимую в жизни и трудовой деятельности.

Спорт (ст. 12 ФЗ-329 «О ФКиС РФ») – составная часть физической культуры, включающая занятия разнообразными физическими упражнениями, и игры, выполняемые в условиях соревновательной деятельности со стремлением занимающихся к достижению возможно более высокого результата.

При этом следует различать спорт высших достижений, ориентированный на рекордные результаты, и массовый спорт, который обеспечивает достижение уровня, доступного для большого числа людей при систематической тренировке. Массовый спорт широко используется для укрепления здоровья, повышения общей физической подготовленности. Спорт наиболее эффективен в достижении физического совершенства. Кроме того, через многолетние занятия спортом не только достигается высокий уровень развития физических способностей, но и воспитывается сильная воля, совершенствуются другие духовные свойства личности.

Специфическую способность спорта составляют состязания. Соревновательная деятельность предопределяет предельные физические и психологические нагрузки.

Физическое воспитание (ст. 25 ФЗ-329 «О ФКиС РФ») – педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного, высоконравственного подрастающего поколения. Физическое воспитание решает задачи реализации потребности человеческого организма в двигательной активности, совершенствования физических и психофизических качеств, способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, продлению творческого долголетия и жизни людей. В педагогическом процессе физического воспитания решаются специфические, в отличие от других видов воспитания, задачи. Это обучение различным двигательным

навыкам и умениям, передача знаний о физической культуре, направленных на улучшение физического развития. Специфическими средствами физического воспитания являются разнообразные физические упражнения, а также гигиенические факторы (соблюдение температурных и других норм гигиены на занятиях, рационального режима труда, учебы и отдыха) и естественные силы природы (использование солнца, воздуха и воды для закаливания организма).

В тех случаях, когда физическое воспитание приобретает специализированный характер, применительно к конкретной трудовой и спортивной деятельности употребляется термин «физическая подготовка».

Физическая подготовка (ст. 27 ФЗ-329 «О ФКиС РФ») – это процесс, направленный на развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости (подвижности в суставах и позвоночнике), ловкости (координационных способностей) – с учетом избранной профессиональной деятельности или вида спорта. Профессиональная направленность физического воспитания – это использование средств физической культуры и спорта для подготовки к высокопроизводительному качественному труду с помощью определенного профилирования физического воспитания с учетом особенностей избранной профессии, способствующей обеспечению высокой работоспособности специалиста. Целью физической подготовки является формирование физической готовности к успешному выполнению служебных обязанностей, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе профессиональной служебной деятельности¹.

Задачи физической подготовки сотрудников органов внутренних дел:

- развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения служебных обязанностей;
- формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы;
- поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной служебной деятельности.

¹ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 года № 450. URL : <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 18.10.2019).

Организация физической подготовки в подразделениях органов внутренних дел

Основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации определяют:

- приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»;

- приказ МВД России от 5 мая 2018 г. N 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

Физическая подготовка сотрудников подразделений органов внутренних дел осуществляется по месту их службы в целях совершенствования их профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с применением физической силы¹. На занятиях по физической подготовке изучаются и отрабатываются упражнения общей физической подготовки и служебно-прикладные упражнения. Организационное обеспечение физической подготовки, контроль за ее состоянием осуществляют кадровые подразделения совместно с правовыми подразделениями и иными подразделениями по направлениям оперативно-служебной деятельности. На занятиях по физической подготовке в том числе совершенствуются профессиональные знания, умения и навыки сотрудников по их подготовке к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Методическое обеспечение физической подготовки в подразделениях органов внутренних дел осуществляется ДГСК МВД России.

Учебный период физической подготовки начинается в подразделениях органов, организаций, подразделений МВД России 1 февраля и завершается 25 декабря. Для организации занятий по физической подготовке органа, организации, подразделения МВД России издается приказ, в котором:

- отражаются краткий анализ итогов обучения сотрудников в истекшем учебном году, недостатки, имевшие место в обучении, и пути их устранения;

- определяются задачи на новый учебный период, исходя из приоритетных направлений противодействия преступности, уровня профессиональной подготовленности личного состава и оперативной обстановки в регионе;

¹ Полунин В. П. Физическая подготовка в системе профессионального обучения сотрудников МВД РФ : учебное пособие. – Ростов-на-Дону : РЮИ МВД России, 2018. – С. 112.

– устанавливаются дни недели (месяца), время и место для занятий по физической подготовке согласно примерному расчету часов на учебный период, из них по физической подготовке:

1) для сотрудников отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите, – не менее 150 часов в год;

2) для иных сотрудников – не менее 100 часов в год.

Для организации и проведения занятий по физической подготовке создаются учебные группы с учетом категорий должностей и оперативно-служебной деятельности сотрудников. Руководители учебных групп назначаются из числа руководителей (начальников) подразделений органов, организаций, подразделений МВД России. Физическая подготовка сотрудников проводится еженедельно в служебное время (в пределах нормальной продолжительности служебного времени). Практические занятия по физической подготовке в органах, организациях, подразделениях МВД России организуются и проводятся не реже 1 раза в неделю общей продолжительностью не менее 2 часов. Контрольные занятия по физической подготовке проводятся не реже 1 раза в год.

В целях дифференцированного подхода к обучению сотрудников в зависимости от специфики выполнения оперативно-служебных задач устанавливаются три уровня физической подготовки, предусматривающие минимальные требования к объему изучаемого учебного материала, в рамках которых осуществляются их обязательная подготовка и проверка:

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

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

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

2. Структура и содержание занятий по физической подготовке

С педагогической точки зрения наиболее целесообразной формой организации занятий в физическом воспитании признана урочная форма. Учебно-воспитательный процесс на занятиях урочного типа характеризуется системой непрерывных взаимодействий преподавателя и

занимающихся¹, решающих очередные педагогические задачи в соответствии с тематическим планом и рабочей программой. Урок является общепризнанной формой систематических занятий как в физическом воспитании, так и в спортивной тренировке и прикладной физической подготовке². Главной особенностью занятий урочного типа является наличие квалифицированного педагога, который в течение точно установленного времени в специально отведенном месте руководит двигательной деятельностью относительно постоянной и однородной по составу группы занимающихся, учитывая их особенности и индивидуальные возможности. При этом соблюдается строгая регламентация содержания занятий, их частота, длительность и взаимосвязь. На занятиях урочного типа имеется возможность наиболее всесторонне и полно решать все основные задачи, а приобретаемые занимающимися знания, умения и двигательный опыт позволяют рационально организовать неурочные формы занятий, включая самостоятельные. Исходя из этого, следует различать вводно-подготовительную, основную и заключительную части урока. Важно, однако, знать не количество частей урока, а какие задачи должны решаться в каждой из них. В **вводно-подготовительной части урока** создается рабочая обстановка. Подготовительная часть состоит из общей и специальной разминок. Основные задачи общей разминки сводятся к повышению функциональной активности всех органов и систем за счет использования обще подготовительных упражнений. Для повышения эмоционального воздействия используемых средств разминка может проводиться с музыкальным сопровождением. Широко используются упражнения с элементами акробатики, на гимнастической стенке, с гимнастическими скамейками и с использованием других снарядов. В ходе специальной разминки обеспечивается необходимая координация движений и подготавливается энергетическая база для последующего энергичного выполнения основных соревновательных и специально-подготовительных упражнений.

Объективным критерием достаточности разминки может служить частота сердечных сокращений на уровне 130 – 160 уд./мин., причем через 1 – 2 мин. отдыха ЧСС должна прийти к величине, близкой к исходной.

Основная часть урока по структуре может быть простой и сложной. Простая структура характеризуется однотипной деятельностью занимающихся (например, двусторонняя игра в футбол или забег на 10 км). В сложной структуре применяют разнородные упражнения, требующие дополнительной специальной разминки. Основная трудность

¹ Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник. – М. : Академия, 2014. – С. 113.

² Полунин В. П. Указ. соч. С. 98.

заклучается в порядке расположения разнородных упражнений, который зависит от задач урока и тренировочного периода. Тем не менее, желательнo придерживатьcя cледующих основополагающих положений:

– главные задачи урочного занятия cледует решать в первой половине основной части;

– в начале основной части занятия cледует отдавать предпочтение упражнениям анаэробного характера (причем прежде с алактатным, а затем с лактатным энергообеспечением), в середине – смешанным упражнениям анаэробно-аэробного характера и в конце основной части – аэробным упражнениям.

Заклучительная часть осуществляет функцию завершения занятия. Задачами заклучительной части являются: приведение организма и психики занимающихся в оптимальное состояние, подведение итогов учебной деятельности, ознакомление с содержанием заданий для самостоятельного выполнения и др. В заклучительной части целесообразно применять различные варианты «успокаивающей» ходьбы, упражнения на расслабление и восстановление дыхания. Продолжительность заклучительной части составляет 5 – 10 % от всего времени занятия. Содержание и продолжительность каждой части весьма изменчивы, так как зависят от задач, вида и продолжительности занятия.

Содержание разделов дисциплины.

Содержание разделов дисциплины физическая подготовка определено Наставлением по организации физической подготовки и содержит следующие разделы:

1. Прикладная и атлетическая гимнастика.
2. Легкая атлетика и ускоренное передвижение.
3. Преодоление препятствий.
4. Лыжная подготовка.
5. Плавание.
6. Боевые приемы борьбы¹.

3. Классификация физических качеств человека, средства и методы их воспитания

Физическими качествами принято называть врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получившие свое полное проявление в

¹ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 года № 450. URL : <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 18.10.2019).

целесообразной двигательной деятельности¹. Выделяют следующие основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Сила

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий.

Задачи силовой подготовки:

1. Формирование и совершенствование способностей осуществлять основные виды усилий – статические и динамические, собственно силовые и скоростно-силовые, преодолевающие и уступающие.

2. Развитие способностей рационально использовать силу в разнообразных условиях.

Средствами развития силы являются упражнения с внешним сопротивлением и весом собственного тела.

В качестве внешнего сопротивления могут использоваться: вес предметов, противодействие партнера, сопротивление упругих предметов, сопротивление внешней среды (бег по глубокому снегу, упражнения в воде и т.д.). Работа с собственным весом тела может быть дополнена весом внешних предметов.

Основные методы развития силы

Максимальное силовое напряжение в мышцах может быть создано различными путями.

1. Предельное увеличение внешнего сопротивления (в динамическом или статическом режиме) – **метод максимальных усилий**. Тренировка с околопредельными и предельными весами приводит к значительному росту результатов. Число повторений в каждом подходе составляет 2 – 3 раза; время отдыха между подходами – 2 – 3 мин.

2. Преодоление максимального напряжения в мышцах сравнительно длительное время – **метод изометрических усилий**. Изометрические упражнения способствуют одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц. Различаются упражнения в пассивном напряжении (удержание груза и т.п.) и упражнения в активном напряжении мышц (в течение 5 – 10 сек. в определённой позе). Максимальный – упражнение выполняется с максимально возможным в данный момент времени отягощением: 1 раз х 4 – 5 подходов с произвольным отдыхом.

3. Преодоление непредельных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений – **метод повторных усилий** (В каждом

¹ Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. -2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2003. – С. 210.

подходе упражнение выполняется без пауз отдыха. В одном подходе может быть от 4 до 15 – 20 и более повторений упражнений. За одно занятие выполняется 2 – 6 серий. В зависимости от величины сопротивления предельно возможное число повторений может быть достигнуто на пятом, например, или тридцатом повторении.

4. Преодоление сопротивлений с предельной скоростью – метод динамических усилий. Этот метод используется для увеличения скорости нарастания силы и взрывной силы, а не для построения абсолютной силы. Для приседов – 10 – 12 подходов по 2 повторения. Для жима – 8 – 9 подходов по 3 повторения. Этот метод строит скорость нарастания силы путем преодоления нагрузки в среднеинтенсивном и тяжелом концентрическом движении.

При развитии силы величину отягощений следует дозировать по критериям:

- 1) в процентах к максимальному весу;
- 2) по разности от максимального веса (например, на 10 кг меньше предельного веса);
- 3) по числу возможных повторений упражнения в одном подходе (вес, который можно поднять максимум 10 раз).

Быстрота

Быстрота – это комплекс функциональных свойств человека, по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции¹.

Формы проявления быстроты:

Под быстротой двигательной реакции понимают латентное время реагирования. Различают простые и сложные реакции. Простая реакция – это ответ заранее известным движением на заранее известный (внезапно появляющийся сигнал, примером может служить старт в беге, скоростная стрельба из пистолета по силуэтам и т. п.). Скорость одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении) – с увеличением внешнего сопротивления повышение скорости движений достигается за счет повышения мощности проявляемых при этом усилий. Последняя определяется взрывными способностями мышц. В данном случае развитие быстроты одиночного движения целесообразно проводить совместно с развитием силовых способностей упражнения с отягощениями. Частота беговых движений – это последовательная и строго регламентированная (с точки зрения механики и техники) слаженная работа рук и ног спортсмена,

¹ Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высших спец. физкульт. учеб. завед. – 4-е изд., стер. – М. : Омега-Л, 2004. – С. 78.

характеризующаяся высокой интенсивностью, способностью мышечной системы производить максимальное количество движений (циклов) в наикратчайший промежуток времени. Элементарные формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Скорость целостного движения лишь косвенно характеризует быстроту человека, а при детальном анализе наиболее показательны именно элементарные формы проявления быстроты¹.

Методика развития быстроты движения

В качестве средств развития быстроты движения используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим требованиям:

- техника должна быть такой, чтобы их можно выполнять на предельных скоростях (поэтому малоприспособны многие гимнастические упражнения);

- должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

- продолжительность должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления (15 – 20 секунд).

В числе методов развития быстроты необходимо применять метод повторного упражнения, причем занимающийся в каждой попытке стремится показать лучший результат². Интервалы отдыха нужно делать настолько большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление. В интервалах между упражнениями используется активный отдых.

Рекомендуется использовать соревновательный метод (различные эстафеты и т. п.). Тренировкой скоростных качеств следует заниматься на фоне полностью восстановленного функционального состояния организма, т. е. в начале основной части тренировки, в микроцикле, в начале его, после дня отдыха.

¹ Держинская Л. Б. Физическая культура : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений ф-тов заоч. обучения. – Волгоград : Волгоградский филиал РАНХиГС, 2016. – С. 102.

² Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2003. – С. 150.

Выносливость

Выносливость – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности¹.

Утомлением называется вызванное нагрузкой временное снижение работоспособности. В зависимости от специфики видов деятельности различают несколько типов утомления: умственное, сенсорное (связанное с нагрузкой преимущественно на органы чувств) эмоциональное, физическое. Основным мерилom выносливости является время, в течение которого человек способен выдерживать заданную интенсивность деятельности.

Общая выносливость – это выносливость в продолжительных работах умеренной интенсивности, включающих функционирование всего мышечного аппарата.

Специальная выносливость – это выносливость по отношению к определенной деятельности, избранной как предмет специализации. Основы методики развития выносливости. Развитие выносливости немыслимо без объемной, довольно однообразной и тяжелой работы.

Ловкость

Ловкость – это сложное, комплексное и довольно специфическое качество. Под ловкостью понимают способность быстро овладевать новыми движениями и способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Всякое произвольное движение направлено на решение какой-либо конкретной двигательной задачи (прыгнуть выше, поднять штангу, поймать мяч).

Основы методики развития ловкости

Основной путь в развитии ловкости – это овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Тренировочные задания, направленные на развитие ловкости, должны включать достаточно координационно трудные упражнения (рис. 1).

¹ Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высших спец. физкульт. учеб. завед. – 4-е изд., стер. – М. : Омега-Л, 2004 . – С. 160.



Рисунок 1. Требования к упражнениям

Гибкость

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Измерителем гибкости служит максимальная амплитуда движений¹.

Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилий, проявляется в маховых движениях, в наклонах, в упражнениях в безопорном положении.

Пассивная гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой за счет действия внешних сил (партнера, тяжести), проявляется в движениях с отягощением, в преодолении сопротивления партнера, резиновых амортизаторов, при сопротивлении внешним силам (воде, силе ветра и пр.), в упражнениях на тренажерах.

Основы методики развития гибкости

Для развития гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движений (упражнения на растяжение).

Активные упражнения различают по характеру выполнения:

- однофазные и пружинистые;
- маховые и фиксированные;
- с отягощением и без отягощений.

¹ Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2003. – С. 230.

Упражнения на растягивание выполняют до появления легкой болезненности, что является сигналом к прекращению работы. Они дают наибольший эффект, если их выполнять ежедневно или даже два раза в день. При тренировках их необходимо включить в конце основной части, кроме того, в подготовительной части во время разминки и в интервалах между другими упражнениями, особенно силовыми и скоростными. К началу упражнений на гибкость необходимо хорошо разогреть мышцы.

4. Организация здорового образа жизни сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

Огромную роль в жизни человека во всех ее проявлениях играет уровень его здоровья. Это обусловлено тем, что здоровье человека является одним из важнейших факторов, определяющих возможности личности социально реализовать себя в какой-либо сфере деятельности. Полноценная социальная реализация личности в профессиональной и других видах деятельности обеспечивается, главным образом, его умственными (психическими) и двигательными (физическими) возможностями, поэтому состояние здоровья должно соответствовать достаточному уровню этих возможностей, отвечающему требованиям жизни. Ряд видов профессиональной деятельности предъявляет повышенные требования к состоянию здоровья. К таким видам относятся профессии космонавта, летчика, подводника, военнослужащего, сотрудника органов внутренних дел. Человек, состояние здоровья которого не соответствует требованиям, предъявляемым к нему условиями профессиональной деятельности, не способен в полном объеме качественно решать профессиональные задачи, при этом профессиональные вредности, свойственные соответствующему виду труда, могут вызвать дальнейшее ухудшение состояния его здоровья.

Исходя из этих требований, кандидат при поступлении на службу в органы внутренних дел проходит медицинскую комиссию, определяющую соответствие уровня его здоровья, требованиям, предъявляемым условиями служебной деятельности. Сотрудники, проходящие службу, ежегодно проходят медицинский осмотр, также определяющий его дальнейшую возможность выполнять профессиональные задачи, а также необходимость лечения возможных профессиональных заболеваний.

Исследование факторов, влияющих на здоровье человека, показало, что состояние здоровья зависит от следующих факторов:

- состояния медицины – на 10 %;
- влияния экологических факторов – на 20 %;
- генетических факторов – на 20 %;

– условий и образа жизни – на 50 %¹.

Из приведенных данных видно, что наполовину состояние здоровья зависит от непосредственной деятельности человека, направленной на его укрепление и сохранение, заключающейся в поддержании им здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – это стиль жизнедеятельности человека, имеющий направленность на укрепление и сохранение здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оптимальное выполнение социальной функции.

Основными составляющими элементами ЗОЖ являются:

- разумное чередование труда и отдыха;
- рациональное питание;
- преодоление вредных привычек;
- оптимальная двигательная активность (спорт);
- соблюдение правил личной гигиены;
- закаливание.

5. Меры безопасности на занятиях по физической подготовке

В практике проведения занятий по физическому воспитанию и спорту, в том числе и занятий по физической подготовке, встречаются случаи травматизма. Спортивный травматизм представляет собой несчастные случаи, возникшие при занятиях спортом (плановых, групповых или индивидуальных, на стадионе, на спортивной площадке). Спортивные травмы составляют 2 – 3 % всех травм. Наиболее часто они возникают при занятиях боксом, футболом, хоккеем, борьбой, мотоспортом, гимнастикой.

Травма – это нарушение анатомической целостности или физиологических функций тканей и органов тела человека, вызванное каким-либо фактором внешней среды.

По тяжести травмы делятся на тяжелые, средней степени тяжести и легкие.

Тяжелые травмы – это травмы, приводящие к потере учебной и спортивной трудоспособности сроком свыше 30 дней. Пострадавших госпитализируют или длительное время лечат в специализированных отделениях у травматологов-ортопедов.

Травмы средней степени тяжести – это травмы с выраженным изменением в организме, приведшие к учебной и спортивной нетрудоспособности сроком от 10 до 30 дней. Слушатели со спортивными травмами средней тяжести также должны лечиться у травматологов-ортопедов.

¹ Полунин В. П. Указ. соч. С. 108.

Легкие травмы – это травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потере общей и спортивной работоспособности. К ним относятся ссадины, потертости, поверхностные раны, легкие ушибы, растяжение 1-й степени и др., при которых обучающиеся нуждаются в оказании первой врачебной помощи. Возможно сочетание назначенного врачом лечения (сроком до 10 дней) с тренировками и занятиями с пониженной интенсивностью.

Основные причины получения травм на занятиях по физической подготовке:

- недочеты и ошибки в организации тренировок и занятий;
- недочеты и ошибки в методике проведения тренировок и занятий;
- нарушение требований врачебного контроля;
- неблагоприятные метеорологические и санитарные условия при проведении тренировок и занятий;
- недостатки в материально-техническом обеспечении тренировок, занятий и соревнований;
- недисциплинированность занимающихся.

Необходимые меры по предупреждению травматизма включают:

- тщательную подгонку обмундирования, спортивной одежды и обуви, проверку исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, инвентаря и оборудования;
- правильную организацию и методику проведения тренировок и занятий, поддержание самодисциплинированности и дисциплины при их проведении;
- заблаговременную подготовку и применение средств страховки и оказания помощи при выполнении упражнений (приемов), связанных с риском и опасностью, особенно при выполнении заданий по боевым приемам борьбы и плаванию;
- учет состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся, особенно имеющих отклонения в состоянии здоровья или перенесших заболевания;
- постоянное наблюдение за внешними признаками утомления занимающихся;
- разъяснительную работу по предупреждению травматизма;
- соблюдение мер, исключающих возможность теплового и солнечного ударов и других обморочных состояний, а также обморожений (практические тренировки и занятия по физической подготовке на открытом воздухе проводятся при температуре воздуха не выше + 30 °С и не ниже – 20 °С при скорости ветра до 10 м/с, а в плохо вентилируемых и неотапливаемых помещениях – при температуре воздуха в них не выше + 25 °С и не ниже + 15 °С);

– присутствие на контрольных занятиях медицинского работника медицинской организации системы МВД России¹.

Основные принципы предупреждения травм на занятиях по физической подготовке

Для предупреждения травм на занятиях по физической подготовке необходимо соблюдать комплекс мер: правильная методика проведения занятий, обеспечение хорошего состояния мест занятий, спортивного инвентаря, спортивной одежды и обуви, применение защитных приспособлений, выполнение гигиенических требований, проведение воспитательной работы, своевременный врачебный контроль и т. п.

При предупреждении травм большое значение имеет разминка перед занятием. Разминка включает определенный комплекс физических упражнений, который обычно состоит из общей и специальной частей. Общая часть имеет целью создание оптимальной возбудимости центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата, усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная часть направлена на создание оптимальной возбудимости тех звеньев нервно-мышечного аппарата, которые будут участвовать в выполнении предстоящей физической нагрузки. С целью предупреждения утомления мышц во время разминки дается нагрузка не только на мышцы, которые должны выполнять основную работу, но и на те, которые не будут нагружены. Нагрузка, выполняемая при разминке, должна быть строго индивидуализирована. Рационально построенная разминка не вызывает утомления организма и излишнего возбуждения. Другой мерой профилактики травм и болезней является регулярное закаливание организма обучаемых к воздействию низкой и высокой температур, солнечной инсоляции и т. п. Многолетняя практика работы показывает, что при должном внимании к предупреждению травм на занятиях по физической подготовке, травмы, как правило, отсутствуют.

Соблюдение мер безопасности обеспечивается:

- 1) началом и окончанием выполнения упражнения только по команде преподавателя (руководителя);
- 2) соблюдением личной дисциплины и осмотрительности при выполнении заданий;
- 3) овладением способами самостраховки и страховки, применением их при выполнении учебно-тренировочных занятий;
- 4) выполнением заданий преподавателя на самоподготовке;

¹ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 года № 450. URL : <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 18.10.2019).

5)немедленном сообщении преподавателю о получении травмы или ухудшением самочувствия;

6)знанием и точным соблюдением правил соревнований по видам спорта, включенным в программу;

7)соблюдением условий выполнения заданий преподавателя.

Слушатель обязан:

1. Знать и соблюдать меры безопасности на занятии по физической подготовке (соответствующего раздела).

2. На занятия прибывать в спортивной форме и обуви, соответствующей погоде.

3. Строго соблюдать дисциплину, быть собранным и внимательным, следить за своими действиями, выполняя их, не травмировать своего товарища.

4. Не иметь посторонних предметов на себе и в карманах (часы, заколки, цепочки, брошки, расчёски, телефон, ключи и т. д.).

5. На занятиях выполнять только те упражнения и только в тех параметрах и объёмах, которые указаны преподавателем.

6. Чувствуя недомогание перед занятием, либо возникшее в ходе занятия, а также при получении травмы во время занятия, сразу доложить преподавателю.

ЛЕКЦИЯ № 2.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Вопросы

1. Цель и задачи физической подготовки, основные понятия и общая характеристика, формы физической подготовки в образовательных организациях МВД России.

2. Рабочая программа по «Физической подготовке». Требования предъявляемые курсантам на занятиях по физической подготовке.

1. Цель и задачи физической подготовки, основные понятия и общая характеристика, формы физической подготовки в образовательных организациях МВД России

Физическая подготовка представлена в образовательных организациях МВД России как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности обучающихся. Физическая подготовка, являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки будущего специалиста, входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, обеспечивая гармоничное развитие духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

В образовательных организациях МВД России и органах внутренних дел Российской Федерации физическая подготовка организуется и проводится в рамках профессиональной подготовки сотрудников в соответствии с приказами МВД России, приказом МВД России № 275 от 05 мая 2018 года «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», приказом от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», а также в соответствии с примерными программами по дисциплине «Физическая подготовка» для образовательных организаций МВД России и разработанными на основе примерных программ рабочими учебными программами по дисциплине «Физическая подготовка».

Целью физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России является формирование физической готовности обучающихся к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том

числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности¹.

Общими задачами физической подготовки обучающихся являются:

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

К специальным задачам физической подготовки относятся:

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

Содержание физической подготовки составляют физические упражнения, теоретико-методические знания. Основным средством физической подготовки являются физические упражнения.

Развитие и совершенствование физических и психических качеств обучающихся достигается использованием специально подобранных упражнений для:

¹ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 года № 450. URL : <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 18.10.2019).

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

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

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

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

– ловкости, пространственной ориентировки и двигательной координации – путем выполнения упражнений со сложной координацией движений, быстрое переключение от одних упражнений к другим, и решением внезапных двигательных задач, упражнения на гимнастических и специальных снарядах, прыжки, акробатические упражнения, спортивные игры, виды единоборств.

Формы физической подготовки:

– учебные занятия (лекции, семинары, практические занятия);

– факультативные занятия;

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

– учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях во вне учебное время;

– консультации и дополнительные занятия с курсантами, отстающими в овладении учебным материалом и пропустившими занятия;

– самостоятельные занятия физическими упражнениями;

– оздоровительные, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России проводится в соответствии с рабочим учебным планом. Учебные занятия являются основной формой физической подготовки обучающихся и организуются в виде теоретических, практических, методических и показательных занятий. Учебные занятия по физической подготовке длятся 2 академических часа и проводятся на стадионе, в

спортивных залах (игровом, борцовском, тренажерном), на специальной полосе препятствий. Учебный процесс осуществляется в соответствии с теорией и методикой физического воспитания. Содержание учебного материала определяется программой по физической подготовке и направлено на эффективное обучение курсантов. Физические упражнения в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультурные паузы) позволяют увеличить общее время, отведенное программой на физическую подготовку, способствуют укреплению здоровья, повышению активности и работоспособности, лучшему усвоению учебной программы, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры в быт обучающихся.

Физические упражнения в режиме дня выполняются в аудиториях, на строевом плацу, стадионе. Занятия проводят «физорги» курсов или руководители групп.

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

2. Рабочая программа по «Физической подготовке». Требования, предъявляемые курсантам на занятиях по физической подготовке

Содержание обучения, а также порядок изучения и преподавания дисциплины «Физическая подготовка» отражается в рабочей программе.

Рабочая программа дисциплины является основным документом, устанавливающим содержание и методическое построение учебной дисциплины. В программе дается перечень основных разделов, тем и учебных вопросов, последовательность их изучения, методические и организационные указания об особенностях преподавания дисциплины, исходя из целей и задач обучения, определяется место дисциплины, междисциплинарные связи в основной образовательной программе подготовки специалиста. Рабочая учебная программа дисциплины «Физическая подготовка» разрабатывается на основе примерной программы «Физическая подготовка» для образовательных организаций системы МВД России, утвержденной Департаментом государственной службы и кадров МВД России.

Нормативными основами, требованиям которых соответствует программа по дисциплине «Физическая подготовка», выступают:

– государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования третьего поколения;

– примерная программа дисциплины «Физическая подготовка» по специальности для образовательных организаций МВД России;

– приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»;

– приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

Содержание рабочей программы основывается также на общенациональных концепциях развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, охраны здоровья населения Российской Федерации, Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.

Программа состоит из разделов, в которых отражаются организационно-методические аспекты дисциплины, тематический план и примерный перечень учебных элементов, порядок изучения программного материала, зачетные и экзаменационные требования и ряд других положений.

Образовательные организации высшего образования МВД России разрабатывают образовательные программы для каждого профиля, формы обучения и обновляют их с учетом изменения законодательных и иных нормативных правовых актов Российской Федерации, нормативных правовых актов МВД России, развития науки, техники, культуры, экономики, технологий, социальной сферы.

Дисциплина «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России изучается в объеме 500 часов на протяжении всего периода обучения. После окончания каждого семестра обучающиеся сдают дифференцированный зачет, а после окончания всего периода обучения – выпускной экзамен.

Оценка зачета складывается из оценок:

– выполнения нормативов контрольных упражнений общей физической подготовки;

– выполнения контрольных упражнений служебно-прикладной физической подготовки (боевые приёмы борьбы).

Оценка экзамена выводится по результатам выполнения контрольных упражнений в подтягивании на перекладине, челночном беге и оценки выполнения пяти заданий по боевым приёмам борьбы.

За весь период обучения программой предусматривается всего 16 часов на изучение её теоретического раздела – 8 лекций, которыми, как правило, начинается новый этап прохождения учебного материала по дисциплине.

Теория физической подготовки

Материал теоретического раздела предусматривает овладение обучающимися системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания роли физической подготовки, обеспечение профессионального мастерства и самосовершенствования, ознакомление обучаемых с современными средствами и методами физической подготовки. Теоретический раздел программы излагается курсантам (слушателям) на лекциях и отрабатывается на семинарских занятиях, индивидуальных или групповых консультациях.

На лекциях изучаются:

- характеристика физической подготовки в образовательных организациях МВД России (цель и задачи физической подготовки; основные понятия и общая характеристика и формы физической подготовки в образовательных организациях МВД России; рабочая программа по «Физической подготовке»; требования, предъявляемые курсантам на занятиях по физической подготовке);

- травматизм и его профилактика на занятиях по физической культуре в образовательных организациях МВД России (причины и виды травматизма, первая доврачебная помощь, признаки утомления или перетренированности, врачебный контроль и самоконтроль);

- основы здорового образа жизни (понятие «здоровье», его содержание; здоровый образ жизни учащейся молодежи; составляющие характеристики здорового образа);

- боевые приемы борьбы в системе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (история зарождения боевых приемов борьбы, классификация боевых приемов, общие принципы ведения боя, топография уязвимых частей человеческого тела);

- научные основы физического воспитания и спорта (организм человека как единая биологическая система, основы развития физических качеств, основы овладения двигательными действиями);

- основы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (принципы и организация физической подготовки в ОВД, структура и содержание занятий по физической подготовке, организационно-методические особенности изучения боевых приемов борьбы);

- организационно-методические основы самостоятельной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (самостоятельные занятия как компонент системы физической подготовки сотрудников ОВД; средства, формы и содержание самостоятельных занятий; самоконтроль в физическом воспитании и спорте);

- прикладные аспекты применения боевых приемов борьбы в оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел (правовые аспекты применения физической силы и боевых приемов борьбы сотрудниками ОВД, анализ ситуаций и условий нападений

правонарушителей на сотрудников полиции, анализ применения приёмов самозащиты работниками ОВД при задержании правонарушителей, условия и пределы применения физической силы на основе моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности).

Наиболее интересным, представляется более подробное представление программы по тематике практической подготовки. Практическая подготовка состоит из двух частей – общей и специальной физической подготовки. В рамках общей физической подготовки изучаются и совершенствуются умения и навыки рациональных способов перемещения бегом и на лыжах, гимнастические упражнения, способы перемещения по лестнице, канату, силовые упражнения на перекладине и брусьях, развиваются физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость).

В рамках специальной физической подготовки изучаются способы преодоления естественных и искусственных препятствий (в т. ч. и на комплексных полосах препятствий), способы переноски и транспортировки человека, боевые приёмы борьбы, тактика их применения. Бесспорно, главным содержанием практической (специальной) физической подготовки является изучение боевых приёмов борьбы. Программой предусматривается освоение атакующих и защитных приёмов и действий боевой борьбы: ударов руками и ногами, резиновой палкой и автоматом, бросков, удушающих и болевых приёмов, приёмов силового удержания, надевания наручников, связывания, силового сопровождения задержанных.

Прикладная и атлетическая гимнастика

Занятия по прикладной и атлетической гимнастике проводятся с целью развития ловкости, силы и силовой выносливости, воспитания смелости и решительности, формирования правильной осанки и выработки привычки к строевой подтянутости. Занятия проводятся на гимнастических площадках, спортивных городках, в тренажерных или спортивных залах.

В содержание занятий включаются подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине, толчок (жим) гири, а также при необходимости иные упражнения на перекладине, брусьях, кольцах, шведской стенке, полу (ковре), тренажерах, упражнения в лазании по канату, шесту, поднимании и переноске занимающихся, упражнения с использованием гимнастической скамейки, штанги, гири, гантелей и акробатические упражнения.

Подтягивание на перекладине. Из виса хватом сверху с выпрямленными руками, туловищем и ногами по команде «Начинай», сгибая руки, необходимо подтянуться, подняв подбородок выше грифа

перекладины, затем опуститься в вис, зафиксировать на 1 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Касание пола (земли) ногами, выполнение рывковых и маховых движений запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда применяется трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

Легкая атлетика и ускоренное передвижение

Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости. Занятия проводятся на стадионе, на ровной площадке в спортивном зале или на пересеченной местности.

В содержание занятий включаются челночный бег 10х10 м, 4х20 м, бег (кросс) на 1 км и 5 км, а также при необходимости бег на различные дистанции, марш-броски, прыжки, метания, специальные прыжковые и беговые упражнения.

Челночный бег 10х10 м, 4х20 м. Выполняется в спортивном зале с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 (20) м. Результат определяется с точностью до 0,1 сек. С низкого или высокого старта по командам: «На старт», «Внимание», «Марш» необходимо пробежать 10 (20) м, коснуться любой частью тела поверхности за линией старта или поворота (в случае двукратного нарушения этого правила упражнение считается невыполненным), повернувшись кругом, пробежать 10 (20) м в обратном направлении и так далее – всего 10 (4) раз (раза). Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола.

Преодоление препятствий

Занятия по преодолению препятствий направлены на развитие выносливости, ловкости, скорости, 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.

Лыжная подготовка

Занятия по лыжной подготовке направлены на развитие выносливости, воспитание волевых качеств, закаливание организма, формирование и совершенствование двигательных навыков в передвижении на лыжах. Занятия проводятся на стадионах, в парках, лесополосах со специально подготовленной лыжней или без нее. В содержание занятия включаются ходьба на лыжах на 5 км, а также при необходимости упражнения по изучению способов передвижения на лыжах, тренировка в ходьбе на лыжах на различные дистанции. Ходьба на лыжах на 5 км. Проводится на участке местности со специально подготовленной лыжней с общего или раздельного старта по командам: «На старт», «Внимание», «Марш». Хронометраж прекращается, когда идущий пересек линию финиша лыжным креплением. Результат определяется с точностью до 1 сек.

Боевые приемы борьбы

Занятия по боевым приемам борьбы проводятся с целью формирования навыков применения боевых приемов борьбы и обеспечения личной безопасности сотрудников, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости. Занятия проводятся в зале со специальным покрытием (борцовский ковер, татами), оборудованном борцовскими и боксерскими снарядами, на специально подготовленной яме с песком и опилками или на местности, а также в условиях, моделирующих оперативную обстановку, специфичную для служебной деятельности подразделения (улица, квартира, вагон поезда и другие).

В результате изучения дисциплины выпускник должен:

Знать:

- нормативно-правовые основы организации физической подготовки в системе МВД России;

- цель, задачи, содержание и формы физической подготовки курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России, сотрудников органов внутренних дел;

- средства и методы развития профессионально важных психофизических качеств и формирования двигательных умений и навыков сотрудников органов внутренних дел;

- основы здорового образа жизни, способы самоконтроля за состоянием здоровья.

Уметь:

- с помощью физической силы пресекать различные противоправные проявления;

– самостоятельно поддерживать собственную физическую и специальную подготовленность с учетом требований к профессиональной деятельности.

Владеть:

– техникой нанесения упреждающих ударов различными частями тела, резиновой палкой, проведения болевых и удушающих приемов, бросков, защитных действий против нападения невооруженного и вооруженного правонарушителя, проведения досмотра, связывания, сковывания и сопровождения правонарушителя;

– навыками передвижения по пересеченной местности, преодоления препятствий, переноски партнера;

– необходимым уровнем общефизической подготовленности в соответствии с требованиями руководящих документов МВД России.

Рабочая программа по физической подготовке состоит из 3 разделов: «Теория физической подготовки», «Боевые приемы борьбы» и «Общая физическая подготовка».

Главными требованиями, предъявляемыми к курсантам на занятиях по физической подготовке, являются требования мер безопасности и профилактики травматизма. Соблюдение мер личной безопасности курсантами (слушателями) обеспечивается:

– началом и окончанием выполнения заданий только по команде преподавателя;

– соблюдением личной дисциплины, проявлением собранности и осмотрительности при выполнении заданий;

– овладением способами самостраховки и страховки, применением их при выполнении учебно-тренировочных заданий;

– выполнением заданий преподавателя на самоподготовку;

– немедленным сообщением руководителю занятий о плохом самочувствии (получении травмы) на занятии или перед ним;

– знании и точном соблюдении правил соревнований по видам спорта (упражнениям), включенным в программу;

– уяснением и соблюдением условий выполнения заданий преподавателя;

– соблюдением формы одежды и её подгонкой с учетом мест занятий, их содержанием и погодными условиями.

Ответственность за последствия несоблюдения мер личной безопасности несут непосредственно сами курсанты (слушатели).

Система контроля знаний и умений курсантов и слушателей включает в себя: показатели оценивания компетенций, критерии (шкалы) оценивания компетенций.

Показатели оценивания компетенций

Степень сформированности компетенции у обучающихся при проведении промежуточной аттестации (зачета) определяется посредством следующих показателей: 5 («отлично»), 4 («хорошо»), 3 («удовлетворительно»), 2 («неудовлетворительно»).

Критерии (шкалы) оценивания компетенций

Проверка физической подготовленности курсантов 1 – 4 курсов осуществляется по трем общефизическим упражнениям (по одному на силу, быстроту и ловкость, выносливость на выбор проверяемого с учетом погодных и климатических условий, а также состояния учебно-материальной базы) и боевым приемам борьбы.

Индивидуальная оценка курсанту по физической подготовке при проведении промежуточной аттестации:

– складывается из оценок за выполнение контрольных упражнений общей физической подготовки, установленных пунктом 245 Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации, а также служебно-прикладных упражнений (боевых приемов борьбы) определяется:

– «отлично» – если получены следующие сочетания оценок: «отлично» и «отлично», «хорошо» и «отлично», при этом в каждом из трех контрольных упражнений общей физической подготовки проверяемый набрал более 1 балла;

– «хорошо» – если получены следующие сочетания оценок: «отлично» и «хорошо», «отлично» и «удовлетворительно», «удовлетворительно» и «отлично», «хорошо» и «хорошо», «удовлетворительно» и «хорошо», при этом в каждом из трех контрольных упражнений общей физической подготовки проверяемый набрал более 1 балла;

– «удовлетворительно» – если получены следующие сочетания оценок: «хорошо» и «удовлетворительно», «удовлетворительно» и «удовлетворительно», при этом в каждом из трех контрольных упражнений общей физической подготовки проверяемый набрал более 1 балла;

– «неудовлетворительно» – в остальных случаях.

Физическая подготовленность курсантов мужского пола 3 – 4 курсов может быть оценена по результату выполнения комплексного упражнения «преодоление специальной полосы препятствий – решение пяти задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента» в соответствии с пунктами 32 – 40 Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

Индивидуальная оценка за выполнение контрольных упражнений курсантов 1 – 4 курсов образовательных организаций определяется в

соответствии с таблицей контрольных упражнений и нормативов для оценки физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России¹.

Уровень владения курсантами боевыми приемами борьбы оценивается по результату решения пяти задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, и определяется:

- «отлично» – если решено пять задач;
- «хорошо» – если решены четыре задачи;
- «удовлетворительно» – если решены три задачи;
- «неудовлетворительно» – в остальных случаях.

Выполнение боевых приемов борьбы оценивается:

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

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

Решение задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, предусматривающих выполнение защитных действий от ударов, освобождений от захватов и обхватов, пресечение действий с огнестрельным оружием, должно осуществляться с соблюдением условия, исключающего возможность атакуемого заранее (до начала атаки) знать, какое атакующее действие будет проводить ассистент.

Текущий контроль осуществляется преподавателем в течение всего учебного процесса обучения путем выставления оценок:

- за выполнение отдельных контрольных упражнений, характеризующих физическую подготовленность;
- за уровень владения боевыми приемами борьбы;

¹ Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 5 мая 2018 года № 275. URL : <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 18.10.2019).

– за уровень знаний специальной терминологии, знание и умение грамотно применять теоретические знания и методические приемы при проведении подготовительной части или занятия в целом.

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

Занятия по физической подготовке проводятся в единообразной спортивной форме одежды в зависимости от тем занятий, мест их проведения и погодных условий. Единообразная форма одежды, как для спортивных залов, так и для вне зальных условий, устанавливается начальниками образовательных учреждений.

Требования предъявляемые курсантам на занятиях по физической подготовке

Курсанты (слушатели) обязаны:

- систематически посещать занятия по физической подготовке в дни и часы, предусмотренные расписанием, и отрабатывать пропущенные занятия;
- прибывать на занятия в установленной форме одежды;
- соблюдать меры личной безопасности на занятиях по физической подготовке;
- проходить медицинские обследования в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья и физической подготовленности;
- повышать свой уровень физической подготовленности и совершенствовать мастерство в выполнении служебно-прикладных упражнений, входящих в программу;
- регулярно заниматься утренней физической зарядкой, физическими упражнениями или в спортивной секции, соблюдая необходимые меры личной безопасности;
- выполнять указания и рекомендации руководителя занятий;
- соблюдать личную и общественную гигиену, рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- вести здоровый образ жизни;
- активно участвовать в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях учебной группы, курса, образовательного учреждения;
- использовать самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом, как средство активного отдыха и восстановления организма после напряженной умственной работы;

- сдавать в установленные сроки контрольные нормативы, зачеты и экзамен по физической подготовке.
- знать и соблюдать меры безопасности на занятии по физической подготовке (соответствующего раздела).
- на занятия прибывать в спортивной форме и обуви соответствующей погоде.
- строго соблюдать дисциплину, быть собранным и внимательным, следить за своими действиями, выполняя их не травмировать своего товарища.
- не иметь посторонних предметов на себе и в карманах (часы, заколки, цепочки, брошки, расчёски, телефон, ключи и т. д.).
- на занятиях выполнять только те упражнения и только в тех параметрах и объёмах, которые указаны преподавателем.

ЛЕКЦИЯ № 3.

ТРАВМАТИЗМ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Вопросы

1. Причины и виды травматизма, первая доврачебная помощь.
2. Признаки утомления или перетренированности, врачебный контроль и самоконтроль.

1. Причины и виды травматизма, первая доврачебная помощь

Одним из важнейших условий достижения высокого уровня и качества профессиональной подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России является совершенствование профессионально прикладных умений и навыков обучающихся в образовательных организациях МВД России с учетом их будущей деятельности. Решение проблемы совершенствования профессионально прикладной физической подготовки обучающихся непосредственно связано с интенсификацией освоения специальных умений и навыков и увеличением моторной плотности учебных занятий, которые, в свою очередь, приводят к травматизму обучающихся на занятиях по физической подготовке. При этом необходимо отметить тот факт, что для учебно-тренировочной и соревновательной деятельности вообще характерен повышенный уровень травматизма. Данное положение в особенности относится к изучению боевых приемов борьбы и игровым видам спорта, что, в первую очередь, объясняется освоением и выполнением сложнокоординационных двигательных действий и бескомпромиссным конфликтным соревновательным взаимодействием спортсменов. В этой связи становится совершенно очевидным тот факт, что профилактика травматизма имеет большое значение как при совершенствовании профессионально прикладной физической подготовки обучающихся, так и подготовки спортсменов в единоборствах и игровых видах спорта, культивируемых в образовательных организациях МВД России. В практике физической подготовки и спорта чаще всего имеют место ушибы, потертости, ссадины, повреждения связочного аппарата суставов, растяжение мышц, реже – вывихи, переломы костей, раны. В целом, под спортивными травмами понимают повреждения, возникающие в процессе выполнения учебно-тренировочных или спортивных упражнений. Повреждением или травмой называют воздействие на организм человека внешнего фактора (механического, физического и др.), нарушающего нормальное течение

физиологических процессов, а также строение и целостность тканей. В самом общем понимании травма – это повреждение ткани или органа в результате внешнего воздействия. По тяжести выделяют травмы легкой, средней, тяжелой степени. Степень тяжести травмы определяет длительность и результат ее лечения. Как правило, большинство спортивных травм относят к легким и они составляют от 75 – 85 % от всех полученных травм. Такие травмы можно устранить в течение нескольких дней.

Легкие травмы – это травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потере общей и спортивной работоспособности. К ним относятся ссадины, потертости, поверхностные раны, легкие ушибы, растяжение 1-й степени и др., при которых обучаемые нуждаются в оказании первой врачебной помощи. Возможно сочетание назначенного врачом лечения (сроком до 10 дней) с тренировками и занятиями с пониженной интенсивностью.

Травмы средней степени тяжести – это травмы с выраженным изменением в организме, приведшие к учебной и спортивной нетрудоспособности сроком от 10 до 30 дней. Травмы средней степени тяжести составляют приблизительно от 10 – 15 % от всех полученных спортивных травм, которые значительно нарушают процесс тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся.

Тяжелые травмы – это травмы, приводящие к потере учебной и спортивной трудоспособности сроком свыше 30 дней. Тяжелые травмы составляют приблизительно от 5 % до 10 % от полученных травм. Пострадавших госпитализируют или длительное время лечат в специализированных отделениях у травматологов-ортопедов. Травматизм на учебно-тренировочных занятиях по освоению боевых приемов борьбы имеет свои специфические особенности. Приблизительно 60 % всех травм приходится на ушибы и ссадины, 20 – 25 % – на растяжения мышц и связочного аппарата суставов, повреждения менисков и т. д. Кроме того, выделяют травмы по длительности их проявления. Это острые и хронические травмы.

В изучаемом контексте к основным внешним факторам, способствующим возникновению причин травматизма занимающихся, относятся:

– недостатки в организации и проведении учебно-тренировочных занятий (плохая разминка без учета возраста, пола, подготовленности; форсирование нагрузки; многочисленность занимающихся на единицу площади спортивного зала; невнимательность тренера преподавателя и др.);

– нарушение методики обучения и тренировки (несоблюдение педагогических принципов постепенности, систематичности, последовательности и др., неправильно организованное размещение

занимающихся в зале и изменение мест занятий, спортивных снарядов и др.);

– недостаточная воспитательная работа с занимающимися, приводящая к их недисциплинированности (невыполнению указания тренера-преподавателя, переходу на другое место занятий без его указаний, поспешности и невнимательности при выполнении упражнений и др.);

– несоблюдение правил по материально-техническому оснащению мест занятий и условий безопасности (неисправность спортивных снарядов и инвентаря, недостаточное освещение, отсутствие необходимой вентиляции, несоответствие гигиеническим требованиям спортивного зала и др.);

– несоответствие физической или психической подготовленности занимающихся тренировочным требованиям;

– нарушение медицинских требований, в частности, контроля организации учебно-тренировочного процесса (допуск к занятиям и соревнованиям без врачебного контроля и осмотра, без достаточного восстановления физического или психического состояния после перенесенных заболеваний и травм и т. д.)¹.

К травматизму занимающихся могут привести и так называемые внутренние факторы:

1) предболезненные скрытые состояния, наличие нераспознанных заболеваний, очагов хронической инфекции;

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

3) состояния утомления, переутомления, перетренированности.

Они вызывают ухудшение координации движений и снижение внимания, которые, в свою очередь, являются основными наглядными внешними признаками данных состояний наряду с бледностью, апатией, вялостью, раздражительностью. Для предупреждения травматизма тренер-преподаватель и занимающийся (в особенности при проведении самостоятельной физической подготовки) обязаны знать и выполнять определенные меры безопасности. Большое значение для обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий имеет инструктаж. Инструктаж должен проводиться как непосредственно перед началом изучения нового курса дисциплины «физическая подготовка», так и перед каждым занятием. Инструктаж можно проводить групповым или индивидуальным методом в виде беседы или лекции. Обучающиеся не допускаются до учебных занятий до тех пор, пока они не пройдут вводный

¹ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 года № 450. URL : <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 18.10.2019).

инструктаж. На занятиях по физической подготовке задача вводного инструктажа заключается в ознакомлении обучающихся с общими положениями и правилами техники безопасности.

Вводный инструктаж должен включать следующие основные вопросы:

- правила внутреннего распорядка занятий; обязанности обучающихся по выполнению инструкций, правил, норм техники безопасности и санитарии;
- общие правила безопасности при проведении занятий по физической подготовке;
- основные причины травматизма;
- оказание первой помощи при травмах, несчастных случаях, пищевых отравлениях.

Инструктаж проводится с обучающимися преподавателями кафедры физической подготовки на первом занятии по изучаемой дисциплине.

Инструктаж на рабочем месте является продолжением вводного инструктажа.

Он должен решать следующие основные задачи:

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

Перед началом учебно-тренировочного занятия тренер – преподаватель должен:

- проверить подготовленность места занятий (например, на открытой площадке должны отсутствовать камни, палки и т. д.; на специальной яме с опилками проверить их взрыхленность, а также отсутствие посторонних предметов на расстоянии не менее 2 м от ямы; в спортивном зале проверить укладку матов, их соединение, целостность покрышек, отсутствие посторонних предметов вокруг ковра и т. д.);
- проверить макеты оружия и специальные средства (ножи должны быть тупые деревянные или резиновые, пистолеты – деревянные или резиновые макеты, автоматы;
- макеты с мягкими наконечниками, специальные средства должны быть исправны и выполнять функциональное назначение);
- узнать у занимающихся о состоянии здоровья, готовности к учебно-тренировочному занятию.

В ходе проведения занятия тренер-преподаватель должен:

- осуществлять постоянный контроль состояния мест занятий, исправности оборудования, вентиляции, чистоты, норм освещения;
 - включать в каждое занятие упражнения по самостраховке, страховке и оказанию помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
 - тщательно проводить разминку (вначале общую, а затем специальную);
 - осваивать с занимающимися «правила поведения», требовать высокой организованности, дисциплинированности, собранности, внимательности при выполнении упражнений и действий;
 - тщательно планировать занятия (последовательность тренировочных занятий, выбор пар), определять величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся;
 - осуществлять постоянный контроль за состоянием занимающихся;
 - снижать нагрузки при появлении первых признаков утомления у занимающихся (бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации, ухудшение внимания, апатия, сонливость);
 - соблюдать все педагогические принципы организации и проведения занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуализация);
 - оптимально сочетать нагрузку и отдых.
- Тренеру-преподавателю необходимо полностью исключить выполнение приемов и действий, которые не изучались и не предусматривались программой, следить, чтобы:
- перед выполнением приемов нападения и самозащиты проводились специальные подготовительные упражнения;
 - изучение приемов нападения и самозащиты осуществлялось только после освоения приемов самостраховки;
 - при выполнении захватов и бросков обучающиеся страховали партнера, поддерживая его за руку и не допуская падения на него;
 - обезоруживание, освобождение от захватов, болевые приемы выполнялись плавно, без применения большой силы и по сигналу партнера выполнение приемов немедленно прекращалось;
 - удары ножом, кулаком и ногой обучающиеся только имитировали;
 - при выполнении приемов боя автоматом с использованием средств индивидуальной защиты и активной обороны, занимающиеся строго соблюдали последовательность выполнения действий, интервалы и дистанции между собой;
 - обучающиеся никогда не отвлекались при выполнении силовых упражнений, применяли правильную технику движений и избегали натуживаний;

- при выполнении упражнений с тяжелой штангой спина занимающихся была выпрямленной для того, чтобы избежать травмы позвоночника;

- при работе с предельными и большими весами обучающиеся не забывали о страховке (силовые нагрузки увеличивались постепенно);

- были исключены упражнения, при выполнении которых возникают болевые ощущения.

Необходимо выяснять у специалистов причины их возникновения (боль – сигнал, предупреждающий о возможности получения серьезной травмы).

Тренеру-преподавателю необходимо помнить, что у слабо подготовленных людей или у людей, давно не занимавшихся силовыми упражнениями, боли могут возникнуть через 12 – 14 ч. после окончания занятия. Такие боли не опасны для здоровья, но свидетельствуют о неподготовленности организма к применяемым нагрузкам, поэтому после длительных перерывов в занятиях следует постепенно повышать объем и интенсивность работы, не форсируя их. Необходимо иметь в спортивном зале аптечку для оказания первой доврачебной помощи (нашатырный спирт, йод, перекись водорода, бинты, вата, жгут, хлорэтил, пластырь, валидол и т. д.).

Обучающиеся на занятиях по физической подготовке должны:

- осуществлять самоконтроль самочувствия, физического и психического состояния (при наличии повышенной температуры тела, давления, недомогания необходимо перед занятием предупредить об этом тренера-преподавателя, при появлении признаков переутомления или перетренированности, болевых ощущений в опорно-двигательном аппарате или в каком-либо внутреннем органе об этом также требуется поставить в известность тренера-преподавателя, в случаях возникновения неблагоприятных психических состояний – перевозбуждения, депрессии, тревожности – необходимо постараться нормализовать его либо попросить тренера-преподавателя совместно решить данную проблему);

- строго соблюдать дисциплину и правила самостраховки и страховки партнера;

- следить, чтобы перемещения и броски проводились от центра ковра к его краю, болевые и удушающие приемы проводились плавно, без рывков, а захваты при этом отпускались по первому сигналу партнера;

- при проведении самостоятельной части разминки должны быть обязательно включены индивидуально специально подобранные упражнения для подготовки организма к основной части занятия, исходя из его цели и поставленных задач, а также особое внимание следует уделить «разогреву» связок и суставов;

- тщательно следить во время учебно-тренировочного занятия за состоянием места, на котором непосредственно осуществляется занятие

(покрытие ковра должно сохранять целостность без разрывов, складок и т. п.), а также за исправностью средств обучения и тренировки и их соответствии безопасности проведения учебно-тренировочного процесса;

- соблюдать правила личной гигиены, заниматься в специальной обуви, без каких-либо жестких, твердых и колющих предметов в карманах и на одежде;

- ознакомиться и знать приемы первой доврачебной помощи, приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца;

- тренироваться или вести соревновательный бой корректно, технически правильно, не злоупотреблять своим превосходством над более слабым партнером и не проявлять излишней горячности в бою. Для занимающихся также большое значение имеет знание того факта, что одним из факторов профилактики повторных травм является полноценное излечение первичных травм и заболеваний. Несмотря на хорошее самочувствие спортсмена, процессы заживления, сращения костей, мышц, связок и сухожилий имеют определенный и довольно длительный срок.

В зависимости от тяжести травмы необходимо прекращение тренировок на срок от нескольких дней до нескольких месяцев, которое определяется врачом.

Меры безопасности на занятиях по основным разделам физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России

Меры безопасности при изучении боевых приёмов борьбы

1. Каждый курсант (слушатель) должен подготовиться к занятию заранее. Нельзя есть, и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до начала занятия, случайный удар в полный мочевого пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

2. Нельзя надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе или партнёру.

3. Провести качественную разминку с включением специальных упражнений для разогрева связок и суставов.

4. При отработке бросковой техники каждому курсанту (слушателю) нужно хорошо знать и правильно выполнять самостраховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его

страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если курсант (слушатель) в чём-то сомневается – необходимо лишний раз проконсультироваться у преподавателя, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

5. В спортивном зале проверить укладку матов, их соединение, исправность покрышек, организовать уборку посторонних предметов от ковра (если ковёр у стены, то по стене на уровне 1,5 м подвесить страховочные маты, если на расстоянии до 3 м от ковра находятся трубы отопительной системы, необходимо изготовить деревянные ограничители и закрыть их матами).

6. Выполнение бросков необходимо проводить в направлении от середины к краю ковра, соблюдая интервал и дистанцию между парами.

7. При выполнении бросков страховать партнёра, поддерживая его за руку (рукав, отворот, голень) и не допускать падения на него.

8. Обезоруживание, освобождение от захватов, болевые приёмы выполнять плавно, без применения большой силы и по сигналу партнёра (голосом «Есть», либо хлопком) немедленно прекращать выполнение приёма.

9. Удары в полную силу проводить только в ударные тренажеры после освоения их техники во всех остальных случаях лишь обозначаются, не касаясь партнера.

10. Не использовать на занятиях настоящее оружие.

11. Перед занятием проверить макеты оружия (ножи должны быть деревянные тупые или резиновые, автоматы – макеты с мягкими наконечниками, пистолеты – деревянные или резиновые макеты).

12. Условно-целевые задания должны быть строго обусловлены преподавателем с учетом подготовленности занимающихся и выполняться под его непосредственным контролем.

13. При необходимости быть в правильно надетом защитном снаряжении.

14. При выполнении приёма не отвлекаться на посторонние действия.

15. Не наносить неконтролируемых ударов холодным оружием и другими предметами.

16. Наносить удары только в момент готовности партнёра.

17. Все обучающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены. На занятии следует находиться в чистом и отглаженном кимоно, с

чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Кимоно аккуратно развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.

18. Обучаемый, нарушивший меры безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за свои действия.

19. При выполнении строевых и боевых приемов со средствами индивидуальной защиты и активной обороны запрещается наносить удары палкой резиновой по незащищенной голове, шее, туловищу и тычковый удар в пах.

20. На занятиях по боевым приемам борьбы необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый курсант (слушатель) хочет, должен и обязан вернуться домой в целости и сохранности.

Меры безопасности на занятиях по прикладной и атлетической гимнастике

1. Строго соблюдать дисциплину во время занятия.
2. Занятие начинать с проведения общей разминки для подготовки к основной части занятия.
3. Упражнение выполнять технически правильно.
4. Запрещается пользоваться неисправным инвентарём.
5. При работе с предельными и большими весами использовать страховку (силовые нагрузки увеличивать постепенно).
6. Исключить из тренировки упражнения, при выполнении которых возникают болевые ощущения.
7. Перед занятием на гимнастических снарядах проверить их состояние, подготовить места приземления.
8. При соскоке с гимнастической перекладины или параллельных брусьев приседать и пружинить ногами.
9. При выполнении упражнений с тяжёлой штангой следите за положением спины занимающихся (она должна быть выпрямленной, чтобы не получить травмы позвоночника).

Меры безопасности на занятиях по лыжной подготовке

1. Проверить исправность лыжного инвентаря, подгонку лыж, снаряжения и одежды.
2. Убедиться, что лыжные крепления не сдавливают ступни ног.
3. В морозную погоду на обувь надевать чехлы из сукна или изолировать металлические части крепления от обуви куском ткани.
4. Проверять обеспечение личного состава теплым бельём.
5. Занятия проводить при температуре воздуха не ниже – 25 °С, при ветре 5 – 10 м/с – не ниже – 23 °С, при ветре 10 – 15 м/с – не ниже – 15 °С;

по другим упражнениям – не выше + 35 °С. При сдаче норматива в беге на лыжах 5 км вносится облегчение на 1 мин. 30 сек. при температуре ниже – 20 °С или выше + 1 °С.

6. В ходе занятий:

- из числа лучших лыжников назначать замыкающих, которые должны следить, чтобы занимающиеся не отставали, а во время остановок не сходили с лыжни;
- при сильном морозе и встречном ветре чаще менять направляющих и организовать взаимное наблюдение;
- при обучении спускам на лыжах с гор выбирать склоны без ям, деревьев и других препятствий;
- периодически опрашивать занимающихся о самочувствии, при потере чувствительности пальцев ног подать команду «Снять лыжи, двигаться ускоренным шагом (бегом) с лыжами в руках»;
- оказывать курсантам (слушателям) необходимую помощь при признаках обморожения;
- марш совершать только в хорошо подогнанной и обношенной обуви.

7. Для предупреждения обморожений:

- запретить проведение занятий при неблагоприятных метеоусловиях: низкая температура, сильный ветер, повышенная влажность воздуха;
- не использовать влажную одежду, носки, рукавицы и тесную обувь;
- знать и соблюдать меры профилактики обморожений;
- не подгонять слишком плотно обувь, одежду и крепления.

Меры безопасности при выполнении бега (кросса)

1. При проведении кроссовой подготовки одежда должна соответствовать времени года и погодным условиям.
2. Перед проведением кроссовой подготовки необходимо провести разминку с учётом отрабатываемой упражнений погодных условий.
3. При болях в области печени: сбавить темп движения, выполнить 3 – 4 форсированных вдоха и резких выхода и надавить в области живота.
4. Строго соблюдать направление движения, интервалы и дистанции между курсантами (слушателями).

2. Признаки утомления или перетренированности, врачебный контроль и самоконтроль

Утомление – защитная реакция организма, не позволяющая ему перейти предел, за которым возникают функциональные и биохимические изменения, несовместимые с жизнью.

Однако физиологические механизмы утомления могут развиваться раньше, чем возникнут признаки падения работоспособности. Поэтому утомление можно рассматривать как совокупность физиологических изменений, возникающих при продолжающейся работе и приводящих к снижению работоспособности.

Выделяют две фазы в развитии утомления. При скрытом (преодолеваемом) утомлении сохраняется высокая работоспособность, однако она поддерживается волевым усилием. Работа выполняется с большими затратами энергии, поскольку экономичность двигательной деятельности падает. Далее развивается некомпенсированное (полное) утомление. Главным признаком его является снижение работоспособности организма.

По мнению специалистов, на восстановление организма после физической нагрузки требуется времени в 4 – 7 раз больше, чем длилась сама нагрузка. Поэтому занятия физическими упражнениями приносят пользу только при рациональной системе тренировок. Нарушение в дозировке и методике физических нагрузок могут неблагоприятно отразиться на физической подготовленности и здоровье спортсменов. Вследствие длительной и напряженной мышечной активности возникает состояние организма, называемое утомлением.

Сущность реакции утомления заключается в изменении координации функций, которая приводит к ограничению работоспособности и затруднению дальнейшего продолжения работы. Скорость наступления утомления зависит от интенсивности работы: чем выше интенсивность, тем быстрее появляется утомление. Степень утомления зависит как от интенсивности, так и от длительности работы.

Выделяют следующие признаки утомления:

1. Увеличение числа ошибок как результат расстройств точности и координации движений.
2. Снижение работоспособности.
3. Уменьшение мышечной силы.
4. Неспособность к созданию и усвоению новых полезных навыков, расстройство старых, ранее приобретенных навыков.
5. Увеличение энергетических затрат на производимую работу.

При резком несоответствии между физической нагрузкой и подготовленностью к ней спортсмена, т. е. когда выполняемая на

тренировке или соревнованиях работа превышает функциональные возможности организма спортсмена, наступает перенапряжение.

Перенапряжение бывает чаще результатом однократного воздействия чрезмерно напряженной тренировки или соревнования. Оно может также возникнуть в результате форсированной тренировки. Появлению перенапряжения нередко способствует тренировка с большой нагрузкой или участие в соревнованиях.

Характерные признаки перенапряжения: сильная слабость, бледность кожных покровов, резкое снижение артериального давления, иногда головокружение, рвота, появление белка и форменных элементов в крови, в моче и т. д. При более тяжелом перенапряжении развивается недостаточность правого желудочка сердца, появляется синюшность лица, одышка, боль в правом подреберье, сердцебиение, увеличиваются размеры сердца и печени.

Частым последствием перенапряжения является повышение артериального давления (гипертония). При признаках перенапряжения нужно своевременно принять меры к установлению правильного режима тренировки и отдыха, а при необходимости – провести необходимое лечение.

Интенсивные тренировки, участие в соревнованиях, несмотря на чувство усталости, тренировки после болезни – все это приводит к перетренированности организма. Это ряд расстройств в организме спортсмена, стоящих на грани с болезненными.

Характерные признаки перетренированности:

1. Чувство постоянной усталости, сопровождаемое болезненными ощущениями в мышцах.

2. Срыв системы адаптации и иммунитета.

3. Нарушения сна, например, плохое засыпание, частые пробуждения.

4. Расстройства в эмоциональной сфере – апатия, вялость, нежелание тренироваться, иногда, наоборот – шутливость, несерьезное отношение к тренировке, а то и повышенная раздражительность.

5. Неприятные ощущения или боли в области сердца.

6. Тахикардия и повышенное артериальное давление. У юных спортсменов, наоборот, может понижаться частота сердечных сокращений и артериальное давление.

7. Снижение аппетита, язык покрывается белым налетом, при высовывании изо рта дрожит.

8. Уменьшение массы тела.

Именно эти признаки должны указать на то, что необходимо составить программу восстановления, чтобы не усугубить ситуацию. Очень важно выявить симптомы как можно раньше, так как время,

необходимое для восстановления, больше того времени, в течение которого спортсмен находился в состоянии перетренированности.

Восстановление работоспособности после утомления, как правило, происходит медленнее при большей степени утомления.

Эффективное средство снижения утомляемости работы – правильное чередование работы и отдыха.

При занятиях спортом наступление усталости отдалается разнообразием средств, методов и форм занятий, а также изменением обстановки, в которой они проводятся. Но ликвидация утомления наступает в период отдыха, длительность которого между занятиями должна индивидуализироваться в зависимости от характера и величины нагрузки и степени тренированности спортсмена.

В борьбе с утомлением помогают некоторые пищевые факторы, в частности витамины. Однако следует помнить, что утомление является защитной реакцией организма, поэтому бороться с ним при помощи фармакологических стимуляторов не всегда полезно для организма.

Для обеспечения дозирования нагрузки, обеспечивающей оптимальный эффект, оказываемый физическими упражнениями на организм занимающегося, необходим регулярный контроль его функционального состояния, наиболее простой и доступной формой которого является самоконтроль за состоянием своего организма.

Самоконтроль за состоянием своего организма – это систематические самостоятельные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью, проводимые занимающимися физическими упражнениями с целью оптимизации процесса физической подготовки.

Врачебный контроль и самоконтроль

Врачебный контроль – раздел медицины, являющийся неотъемлемой частью системы физического воспитания. Врачебный контроль направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности занимающихся и влияния на них занятий физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль дает возможность своевременно выявлять отклонения в состоянии здоровья, а также планировать тренировочные нагрузки без ущерба для здоровья занимающихся. Основная цель врачебного контроля в процессе физического воспитания курсантов образовательных организаций МВД России – содействовать максимальному использованию средств физической подготовки для укрепления их здоровья, повышения функциональных возможностей и сдачи контрольных нормативов. Врачебный контроль является обязательным условием предупреждения травматизма, сохранения здоровья человека, долголетия, творческой

активности и осуществляется в соответствии с Положением о врачебном контроле за физическим воспитанием в вузе.

Основные задачи врачебного контроля:

- определение состояния здоровья занимающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в различных формах и группах;
- осуществление врачебного контроля на занятиях по физическому воспитанию и спортом;
- диагностика функционального состояния;
- оценка физического развития и выявление заболеваний и травм;
- медицинское обеспечение соревнований;
- агитация и пропаганда физической культуры среди населения.

Основные формы врачебного контроля:

Врачебный контроль в вузе проводится в следующих формах:

- регулярные врачебные обследования и контроль лиц, занимающихся физическими упражнениями и спортом;
- врачебно-педагогические наблюдения за занимающимися во время занятий и соревнований;
- санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий;
- медико-санитарное обеспечение массовых оздоровительных и спортивных мероприятий (в спортивных лагерях и на учебно-тренировочных сборах);
- профилактика спортивного травматизма и заболеваний;
- санитарно-просветительская работа и пропаганда физической культуры, спорта, здорового образа жизни.

Ежегодные врачебные осмотры обучающихся позволяют изучить состояние здоровья, физического развития и функциональных способностей важнейших систем организма.

Самоконтроль должен быть регулярным и непрерывным. Целесообразно ведение дневника самоконтроля, что позволяет объективно отслеживать динамику состояния организма людей, занимающихся физическими упражнениями.

Основными задачами самоконтроля за состоянием организма занимающихся физическими упражнениями являются:

1. Оценка состояния здоровья.
2. Определение уровня физического развития и физической подготовленности.
3. Коррекция физических нагрузок, предусматривающая их строгое дозирование, с одной стороны, способствующее повышению общей тренированности человека, с другой стороны, исключающее, ее отрицательные воздействия на его организм.

ЛЕКЦИЯ № 4. **ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Вопросы

1. Понятие «здоровье», его содержание.
2. Составляющие характеристики здорового образа жизни.
3. Здоровый образ жизни курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

1. Понятие «здоровье», его содержание

До сих пор в науке у различных специалистов имеются различные определения понятия «здоровье». В целом, под данным значением понимается нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

По определению Всемирной Организации Здравоохранения, принятому в 1948 г.: «Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

С физиологической точки зрения определяющими являются следующие формулировки:

- индивидуальное здоровье человека – естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций;
- здоровье представляет собой гармоничную совокупность структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую жизнедеятельность;
- индивидуальное здоровье человека – это гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма;
- здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни.

Можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном).

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т. е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным «уродом», если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив, он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигает, тем самым, неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Функциональные резервы организма

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжает созидательную деятельность, не позволяет «душе лениться». Академик Н. М. Амосов предложил ввести новый медицинский термин «количество здоровья» для обозначения меры резервов организма.

Скажем, у человека в спокойном состоянии через легкие проходит 5 – 9 литров воздуха в минуту. Некоторые высоко тренированные спортсмены могут произвольно в течение 10 – 11 минут ежеминутно пропускать через свои легкие 150 литров воздуха, т. е. с превышением нормы в 30 раз. Это и есть резерв организма. Возьмем сердце и подсчитаем его мощность. Есть минутные объемы сердца: количество крови в литрах, выбрасываемое в одну минуту. Предположим, что в покое оно дает 4 литра в минуту, а при самой энергичной физической работе – 20 литров. Значит, резерв равен 5 (20:4). Точно также есть скрытые резервы почек, печени. Выявляются они с помощью различных нагрузочных проб.

Тогда с этой точки зрения, здоровье – это количество резервов в организме, это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функции.

Систему функциональных резервов организма можно разбить на подсистемы:

1. Биохимические резервы (реакции обмена).
2. Физиологические резервы (на уровне клеток, органов, систем органов).
3. Психические резервы.

Факторы здоровья

Здоровье человека – результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Считается, что вклад различных влияний в состояние здоровья следующий:

- наследственность – 20 %;
- окружающая среда – 20 %;
- уровень медицинской помощи – 10 %;
- образ жизни – 50 %.¹

Из приведенных данных видно, что наполовину состояние здоровья зависит от непосредственной деятельности человека, направленной на его укрепление и сохранение, заключающейся в поддержании им здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни – это стиль жизнедеятельности человека, имеющий направленность на укрепление и сохранение здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оптимальное выполнение социальной функции. К основным составляющим здорового образа жизни мы можем отнести оптимальный режим труда и отдыха, рациональное питание, занятия физическими упражнениями, соблюдение гигиенических требований, закаливание, отказ от вредных привычек.

2. Составляющие характеристики здорового образа жизни

Из совокупности понятия «здоровый образ жизни», объединяющего все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, социальной группы, нации, наиболее актуальной и универсальной составляющей является физическая культура и спорт. Сфера физической культуры и спорта выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. В физкультурно-спортивной сфере через многообразие ее организационных форм максимально сбалансированы и приближены личные и общественные интересы, она способствует долголетию человека, сплочению семьи, формированию здорового, морально-психологического климата в различных социально-демографических группах и в стране в целом, снижению травматизма, заболеваемости. Для укрепления здоровья,

¹ Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебник / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков, А. И. Воронов. – М. : ДГСК МВД России, 2016. – С. 238.

повышения физической и умственной работоспособности человеку необходимо систематически заниматься физическими упражнениями. Особенно это необходимо работникам умственного труда, ввиду того, что они по условиям своей профессиональной деятельности ведут малоподвижный образ жизни. Недостаток двигательной активности ведет к понижению работоспособности мышц, уменьшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижению сопротивляемости организма к различным заболеваниям¹.

Основными составляющими элементами ЗОЖ являются:

- разумное чередование труда и отдыха;
- рациональное питание;
- преодоление вредных привычек;
- оптимальная двигательная активность (спорт);
- соблюдение правил личной гигиены;
- закаливание.

Разумное чередование труда и отдыха

Ритмичное протекание физиологических процессов – это главное свойство живого организма. Диапазон ритмов в нем необычайно широк – от долей секунды до нескольких лет. Ритм жизни диктуется самой природой и социальными условиями: сменой времен года, дня и ночи, ритмичным изменением солнечной активности, вращением Луны вокруг Земли, воздействием других планет, звездной системы, космического излучения и т. п., а также сменой работы и отдыха, бодрствования и сна, периодическими приемами пищи и т. п.

Все в организме – каждый орган, клетка, состав крови, гормоны, температура тела, ЧСС, кровяное давление, системы органов и их функции имеют свой собственный ритм, измеряющийся в секундах, часах, неделях, месяцах и даже годах. Биоритмы отдельных органов и систем взаимодействуют друг с другом и образуют упорядоченную систему ритмических процессов, организующих деятельность организма во времени. Правильно составленный распорядок дня, распределение работы таким образом, чтобы наибольшая нагрузка соответствовала наибольшим возможностям организма, – одна из важнейших задач сохранения здоровья и трудоспособности. Для сохранения высокого уровня работоспособности организма необходимо строго выполнять режим каждого дня, установленный по закономерностям биологических ритмов с учетом биологических часов. При этом рекомендуется учитывать наиболее изученные суточные и недельные биологические ритмы. Так, исследованиями установлено, что высокий подъем работоспособности у

¹ Полунин В. П. Указ. соч. С. 78.

человека в течение суток наблюдается с 6 до 12 и с 17 до 20 часов. В эти часы активизируются почти все функции организма. Значительно снижаются психофизиологические функции ночью от 2 до 4 часов и днем от 13 до 16 часов. В течение недели наиболее высокий уровень работоспособности проявляется во вторник, среду, четверг и пятницу, наиболее низкий – в понедельник и субботу. В понедельник происходит вработывание, в субботу наступает утомление. Учитывая наличие особенностей в учебной или трудовой деятельности различных категорий людей, нельзя для всех установить какой-то единый распорядок дня, но можно, например, рекомендовать следующие основные правила его организации для студенческой молодежи:

- ежедневный сон не менее 7 часов (желательно 8), отход ко сну и подъем в одно и то же время; отход ко сну рекомендуется не позднее 23 часов, подъем в 6 – 7 часов;

- после подъема от сна выполнение утренней гигиенической гимнастики (зарядки);

- прием пищи ежедневно не менее 3-х раз (желательно 4), приступать к учебным занятиям натощак вредно, значительно снижаются показатели умственной работоспособности: внимание, восприятие, память, способность к логическому мышлению и др.;

- самостоятельная работа над учебным материалом ежедневно, по возможности, в одни и те же часы; через каждые 1 – 1,5 часа делать перерывы продолжительностью 7 – 15 минут с выполнением физических упражнений;

- пребывание на свежем воздухе в условиях гигиенически чистого воздуха не менее 2-х часов в день; особенно полезна вечерняя прогулка перед сном продолжительностью 0,5 – 2 часа;

- занятия физическими упражнениями или спортом не реже 2 раз в неделю со значительной оптимальной нагрузкой.

Особое значение в режиме дня отводится сну – основному и ничем не заменимому виду отдыха.

Сон – психофизиологическое состояние человека, своеобразная форма торможения ЦНС. Во время глубокого сна торможение распространяется на всю кору головного мозга и переходит на нижележащие его области. Торможение защищает наиболее важные и вместе с тем самые хрупкие и нежные нервные клетки от переутомления. Во время сна они получают полноценный отдых и восстанавливают свою работоспособность (переключение энергии).

Физиологи в опытах на животных установили, что бессонница опаснее, чем голодание. Собака, не получавшая пищи в течение 25 суток, осталась жива; собака, которой не давали спать, погибла через 5 суток.

Рациональное питание

Человек издавна использовал питание в качестве одного из важнейших средств для укрепления здоровья. Питанию в режиме каждого дня должно быть уделено особое внимание. Питание восстанавливает клетки всех тканей, разрушенные в процессе обмена веществ, восполняет затраты энергии. Без питания нет жизни. Много теоретических и практических знаний получает человек в своей жизни, но, к сожалению, очень редко его учат рациональному питанию. Довольно обычным для многих, особенно для студентов, является беспорядочное питание. Едят на ходу, что придется, забывают принять пищу вовремя, пренебрегают возрастными особенностями, различными условиями обучения (семестр, экзамены, каникулы и др.), особенностями климата и т. п.

Питание занимает большое место в жизни человека. За 70 лет человек совершает приблизительно 90 000 приемов пищи и съедает порядка 60 – 70 тонн различных продуктов, в том числе (в тоннах) белков более 2,5; жиров более 2,0; углеводов 10,0; поваренной соли 0,2 – 0,3; воды более 50,0 и др.

Рациональное питание – это правильно организованное и своевременное снабжение организма хорошо приготовленной и вкусной пищей, содержащей оптимальное количество различных пищевых веществ, необходимых для его функционирования. Рациональное питание заключается в правильном подборе продуктов питания, соблюдении рационального питьевого режима, соблюдении гигиенических правил питания. Вот об этом предупреждали нас наши предки, которые говорили: «Твоя пища должна стать твоим лекарством. В противном случае она может стать твоим ЯДОМ».

Основное значение питания заключается в доставке энергетического и пластического материала для восполнения расхода энергии и построения тканей и органов. Пища представляет собой смесь животных и растительных продуктов, содержащих белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и воду. Калорийность суточного рациона человека (курсанта) зависит от характера величины нагрузки или двигательной активности. Качественная полноценность рациона зависит от правильного соотношения основных питательных веществ: белков, жиров, углеводов (14 %, 30 %, 56 %). На основании этой формулы рассчитывают энергетическую ценность каждого из пищевых продуктов в рационе. Например, при общей калорийности рациона 3000 ккал на долю белков приходится 420 ккал, жиров – 900 ккал, углеводов – 1690 ккал. При окислении в организме 1 г белков дает 4,1 ккал, 1 г жиров – 9,3 ккал, 1 г углеводов – 4,1 ккал. От калорийности съедаемой пищи зависит масса тела. У многих, особенно женского пола, она избыточна. А ведь от массы в немалой степени зависит здоровье человека. Ученые утверждают, что лишние 9 килограммов массы тела на 18 % сокращают возможную

продолжительность жизни человека. Недаром древнегреческие мудрецы утверждали: человек есть суть того, что ест, а Сенека писал, что умеренное питание повышает умственные способности. Ум, говорил он, тупеет от пресыщения.

В последние десятилетия даются рекомендации о том, что в рационе питания должны содержаться фрукты, овощи, орехи и хлеб грубого помола. Дефицит овощей, фруктов и ягод серьезен и трудно устраним. Значение овощей неопределимо. Они являются поставщиками углеводов, витаминов, микроэлементов, органических кислот и пектиновых веществ. Овощи повышают аппетит и способствуют усвоению другой пищи, выводят токсические вещества из организма, оказывают благотворное влияние на деятельность ЦНС, обладают бактерицидными свойствами, нормализуют деятельность пищеварительного тракта и повышают работоспособность человека. В среднем на одного человека в сутки рекомендуется принимать с пищей 500 – 700 г овощей, фруктов и ягод желательного 10 – 15 наименований, причем свежих фруктов и ягод – 260 г. Уменьшение в рационе питания овощей, богатых клетчаткой, также безразлично. Недостаток клетчатки является одним из факторов риска таких заболеваний, как сахарный диабет, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца. Большую питательную ценность представляют молочные продукты. Особенно полезны кисломолочные продукты. Желательно, чтобы в том или ином виде они включались в ежедневный рацион питания. Во всех случаях предстоящей интенсивной умственной или физической работы, во время работы и после ее окончания с целью быстрого снятия утомления и восстановления организма рекомендуется усиливать питание за счет увеличения в суточном рационе продуктов, богатых белками, жирами, минеральными веществами и углеводами. Витамины также являются необходимым компонентом питания. Витамины входят в состав ферментов, активизируют обмен веществ, повышают иммунитет человека, его умственную и физическую работоспособность. Большинство витаминов не синтезируется в организме, поэтому в необходимом количестве они должны поступать с пищей. К примеру, согласно расчетам Минздрава взрослый человек должен потреблять ежегодно 37,2 кг мяса, 112 кг рыбы, 146 кг овощей, 152 кг хлеба, 43,8 кг сахара и сладостей и 392 литра молока.

Рациональный питьевой режим

Вода составляет 66 % человеческого тела. Больше всего воды содержит головной мозг, особенно его серое вещество (кора головного мозга) – 80 %, мышцы – 76 %, костная ткань – 25 %. Суточная потребность человека в воде – 2,5 л, у людей, занимающихся тяжелым физическим трудом, и у спортсменов – 3 л. Вода является составной частью крови, растворителем пищи, регулятором и переносчиком тепла в организме,

поэтому вынужденные потери воды резко снижают работоспособность организма в целом, а также отдельных органов и систем. Половина всей воды организма приходится на мышцы, около $1/8$ – на скелет, $1/20$ на кровь. Соблюдение рационального питьевого режима является важным условием сохранения здоровья, умственной и физической работоспособности. Приблизительно за 10 – 15 дней вода в организме полностью обновляется, несмотря на то, что 70 % ее «встроено» в клетку и только 30 % является свободной. Значительная часть воды поступает с пищей. Так, в вареном рисе ее содержится 70 %, в овощах – 90 %, а во многих фруктах, овощах и фруктовых соках – почти 100 %. Около 400 г воды образуется в организме в процессе обмена веществ при усвоении белков, жиров и углеводов. Необходимо воспитывать в себе полезную привычку воздерживаться от частого и обильного питья, тогда ощущение жажды будет появляться реже. Надо учитывать, что выпитая вода не уменьшает сразу жажду, так как ее всасывание и поступление в кровь и ткани организма начинается через 10 – 15 минут.

В жаркое время года перед интенсивной физической деятельностью, связанной с обильным потоотделением (например, перед туристическим походом, спортивной тренировкой и т. п.) рекомендуется съесть щепотку соли или густо посоленный кусочек хлеба, а после интенсивной физической работы полезно использовать минеральную или слегка подсоленную воду, томатный сок с солью, подкисленный чай, кислые соки.

Оптимальный двигательный режим

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания. Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни, 70 ступенек сжигают 28 калорий. Общая двигательная активность включает утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, работы по самообслуживанию, ходьбу, работу на дачном участке и т. д. Нормы общей двигательной активности точно не определены. Некоторые отечественные и японские ученые считают, что взрослый человек должен в день делать минимум 10 – 15 тыс. шагов.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым,

тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения.

Общественная и личная гигиена, закаливание

Гигиена – это наука о сохранении, укреплении и повышении здоровья общества. Она является областью медицинских знаний, направленных на охрану здоровья и профилактику заболевания человека.

Общественная и личная гигиена.

Общественная гигиена рассматривает деятельность общества, направленную на сохранение и укрепление здоровья людей. Эта деятельность заключается в обеспечении на различных объектах состояния окружающей людей среды, главным образом, воздуха, воды и почвы, соответствующего гигиеническим требованиям. Очень важно соблюдение этих требований на промышленных предприятиях, в жилых зданиях, в различных общественных зданиях с массовым пребыванием людей, в физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружениях.

Несоблюдение требований общественной гигиены приводит к ухудшению здоровья находящихся на объектах людей, повышению их заболеваемости различными, в том числе инфекционными заболеваниями.

Личная гигиена. Для сохранения здоровья человеку необходимо соблюдать нормы личной гигиены. Большое значение соблюдение личной гигиены имеет при занятиях физическими упражнениями. Личная гигиена включает в себя гигиену тела, гигиену одежды и гигиену обуви.

Гигиена тела обусловлена необходимостью поддержания в чистоте кожных покровов.

Кожа человека выполняет ряд важнейших функций:

- защитную, заключающуюся в защите организма от вредных воздействий внешней среды: механических, химических, проникновения микробов и т. д.;

- терморегуляционную, заключающуюся в регулировании теплоотдачи организма в окружающую среду под воздействием внешней температуры;

- чувствительную, заключающуюся в восприятии ею внешних раздражителей в виде изменения температуры, боли, ощущения соприкосновения с другими предметами и т. д.;

- дыхательную, заключающуюся в газообмене, осуществляемом, через кожу между организмом и внешней средой;

- обменную, заключающуюся в процессах выведения из организма через кожные покровы с потом солей и продуктов обмена и участием в обмене витаминов, в частности в синтезе витамина D под влиянием ультрафиолетовых лучей.

При работе и занятиях физическими упражнениями на коже скапливаются секрет сальных и потовых желез, грязь, микробы. Эти

явления вызывают значительный дискомфорт и могут привести к различным инфекционным заболеваниям кожи. Для устранения дискомфорта и профилактики кожных заболеваний человеку ежедневно необходимо принимать теплый душ и менять нательное белье, это же необходимо делать и непосредственно после занятий физическими упражнениями и спортом.

Кроме того, ежедневно утром и вечером необходимо чистить зубы и после каждого приема пищи ополаскивать полость рта для профилактики возникновения кариеса и обеспечения более длительного сохранения здоровых зубов.

Гигиена одежды заключается в ее соответствии назначению, роду деятельности и метеорологическим условиям, при которых она используется (температуре и влажности окружающей среды).

Особые требования предъявляются к одежде для занятий физическими упражнениями и спортом. Она должна быть легкой и не стесняющей движения, хорошо впитывать пот и обладать высокой воздухопроницаемостью, также она должна соответствовать температуре окружающей среды.

Как правило, одежда для занятий физическими упражнениями и спорта изготавливается из хлопчатобумажной или шерстяной ткани. Одежда из синтетических тканей используется только для защиты от ветра, дождя и снега, при этом она надевается поверх одежды из хлопка и шерсти.

Гигиена обуви заключается в том, что она должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой, также она должна обеспечивать правильное положение стопы. Этим требованиям в большей степени отвечает обувь, изготовленная из натуральной кожи.

Обувь для занятия физическими упражнениями должна защищать стопу от возможных повреждений и соответствовать виду физических упражнений или спорта. Как правило, для этого используются кеды или кроссовки, при этом кроссовки изготавливают в соответствии с их предназначением к определенному виду физических упражнений, например, кроссовки для бега, спортивных игр и т. д. Также необходимо регулярно стирать спортивную одежду и чистить обувь, потому что при занятиях физическими упражнениями на них скапливаются выделяемые с потом вещества, грязь и пыль, в результате чего понижается их воздухопроводимость и на них значительно увеличивается количество различных бактерий и микроорганизмов.

Закаливание организма – это применение комплекса мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных температурных факторов посредством адаптации к их дозированному воздействию.

При систематическом применении закаливающих процедур у человека значительно повышается иммунитет, в несколько раз снижается вероятность простудных заболеваний.

При выполнении закаливающих процедур у человек должен быть психологический настрой и мотивация на достаточно процесс закаливания, при этом необходимо строго соблюдать принципы постепенности при увеличении дозы закаливающих процедур, систематичности при их выполнении, индивидуализации с учетом возраста, пола, состояния здоровья занимающегося.

Основными принципами закаливания являются:

- принцип комплексности, заключающейся в целесообразности параллельного применения комплекса различных закаливающих процедур;
- принцип систематичности, заключающейся в необходимости регулярности в применении закаливающих процедур для их эффективности;
- принцип постепенности, заключающийся в необходимости ступенчатого повышения силы воздействующего раздражителя;
- принцип оптимального дозирования, заключающийся в необходимости применения порций закаливающих процедур, адекватных функциональным возможностям и состоянию здоровья человека.

Основные способы закаливания – это закаливание воздухом, закаливание водой и закаливание солнцем.

Закаливание воздухом осуществляется посредством приема воздушных ванн.

Воздушные ванны начинают принимать при температуре + 18...+ 20 °С в течение 10 минут. Ежедневно время приема ванны увеличивают на 3 – 5 минут и доводят его до 30 – 50 минут. Температуру воздуха также постепенно снижают, доводя ее до + 12...+ 15 °С. Основным критерием эффективности процедуры принятия воздушной ванны служит самочувствие занимающегося. Появление озноба и «гусиной кожи» свидетельствует о необходимости прекратить процедуру.

Закаливание водой осуществляется посредством обтирания, принятия прохладного душа, купания в прохладной воде, местных водных процедур.

На начальном этапе выполняется закаливание обтиранием. Обтирание выполняется, как правило, полотенцем, смоченным водой. При этом обтираются последовательно: шея, грудь, руки, спина, ноги. После этого нужно вытереться насухо и растереться до красноты. Длительность процедуры – 5 минут.

Принятие душа является более эффективным способом закаливания. При этом начинать нужно с температуры воды + 30 °С и длительности процедуры не более 1 минуты. В дальнейшем время принятия душа постепенно доводится до 2 минут, температура воды при этом постепенно

снижается. После каждой процедуры принятия душа необходимо выполнять растирание тела.

Эффективным средством закаливания является контрастный душ. Его нужно применять при достижении хорошей степени закаленности. Он заключается в 2-х – 3-х разовом чередовании температуры воды + 25 - 40 °С и + 13-20 °С. Длительность принятия контрастного душа составляет 3 минуты.

Наиболее эффективным способом закаливания водой является купание, при этом на организм человека комплексно воздействуют воздух, вода и солнце. Наиболее оптимальной для закаливания является температура воды + 18-20 °С. При ее снижении интенсивность закаливающего воздействия резко повышается, но повышается и риск заболевания, поэтому при закаливании очень строго надо соблюдать принцип постепенности, чтобы добиться необходимого оздоровительного эффекта и избежать простудных заболеваний.

Также для закаливания используются местные водные процедуры. Они заключаются в обмывании стоп и полоскании горла прохладной водой. Эти процедуры выполняются ежедневно, при этом температура воды постепенно понижается.

Закаливание солнцем заключается в использовании солнечных лучей для укрепления здоровья. Под их воздействием усиливается протекание биохимических процессов в организме, повышается иммунитет.

Наибольший оздоровительный эффект имеют ультрафиолетовые лучи. Они оказывают бактерицидное воздействие, под их воздействием выделяется пигмент меланин, придающий коже смуглый цвет и предохраняющий организм от избыточной радиации и ожогов. Также ультрафиолетовые лучи способствуют синтезу в организме витамина D, обеспечивающего нормальный рост и развитие костей, а также нормальную деятельность нервной и мышечной систем.

При закаливании солнцем необходимо строго соблюдать дозировку, потому что ультрафиолетовые лучи в больших дозах могут привести к ожогу кожи. Таким образом, продолжительность принятия солнечных ванн необходимо определять, исходя из самочувствия. При появлении раздражения, вялости, ухудшении сна необходимо на несколько дней исключить пребывание под солнцем. Начиная закаливание солнцем, целесообразно пользоваться специальными кремами для предотвращения ожогов кожи.

Для повышения эффективности закаливания рекомендуется применять в комплексе закаливание воздухом, водой и солнцем, при этом очень полезно совмещать выполнение закаливающих процедур с физическими упражнениями или физическим трудом.

3. Здоровый образ жизни курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

Среди общечеловеческих ценностей, определяющих социально-экономическую политику современной России, является «здоровье» и «здоровый образ жизни», его граждан. Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни», объединяют все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, социальной группы, нации, наиболее актуальной и универсальной составляющей, которой являются физическая культура и спорт. О социальной роли физической культуры и спорта в современном мире написано немало глубоких научных трудов и ярких публицистических заметок, потому как физическая культура и спорт были и остаются наиболее универсальным способом физического и духовного оздоровления граждан России.

Образовательные организации МВД России обладают достаточно большой штатной численностью, которая по средствам физической культуры и спорта имеет потенциальные возможности проводить работу по воспитанию основ здорового образа жизни среди обучающихся. На это нацелены и ведомственные нормативные документы, в которых отмечается, что целью физической подготовки сотрудников органов внутренних дел являются: «обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности». На современном этапе в образовательных организациях системы МВД России к проблемам здоровья и здорового образа жизни личности обучающихся приковано пристальное внимание как руководства образовательных организаций, так и центрального аппарата МВД России.

Являясь одной из граней общей культуры личности сотрудников и их здорового образа жизни, физическая культура во многом способствует решению воспитательных и оздоровительных задач обучающихся, при этом определяя их поведение в их служебной деятельности. Сегодня ясно, что физическая культура в служебной деятельности обучающегося это не просто желательная добавка к их учебной деятельности, а необходимая и обязательная составная часть их профессионального мастерства. Служебная деятельность обучающихся в образовательных организациях системы МВД России сложна и многогранна, при этом все чаще осуществляется при значительных физических и психологических нагрузках. Все это неизбежно требует повышенного напряжения умственных, психических и физических сил личности сотрудника, что приводит к физическому и умственному перенапряжению, снижению работоспособности, чувству постоянной усталости и т. д. Следует так же отметить, что обучающиеся в период обучения в силу своих служебных задач испытывают определенные ограничения двигательной активности. Снижение двигательной активности постепенно, но однозначно пагубно

сказывается на здоровье обучающихся, потому одним из наиболее действенных средств, способствующих решению этих проблем в образовательных организациях МВД России, является разумно организованная двигательная деятельность обучающихся рассматриваемая руководством вузов и Департаментом государственной службы и кадров МВД России как составная часть их здорового образа жизни и профессиональной подготовленности.

Следует отметить, что без физического воспитания даже прекрасно образованный сотрудник не способен полностью реализовать свой личностный потенциал, быть социально зрелым, ценным и активным работником.

Учитывая огромный потенциал физической культуры и спорта в формировании здоровья обучающихся, образовательные организации МВД России создают максимум условий для развития физической культуры и спорта. Ежегодно определяются задачи по развитию служебно-прикладных видов спорта в вузе. Календарный план Спартакиад предусматривает проведение соревнований по различным служебно-прикладным видам спорта. Решение всех этих задач, в первую очередь, направленно на повышение профессионального мастерства обучающихся и укрепление их здоровья. О сформированности физической культуры личности обучающегося можно судить по тому, как и в какой конкретной форме проявляются личностные отношения к физической культуре, ее ценностям. К сожалению, несмотря на проведение всевозможных физкультурных и спортивных мероприятий, в силу различных объективных и субъективных причин двигательная активность в различных ее проявлениях как основа физической культуры еще не стала интересом для большинства обучающихся. Для многих обучающихся, к сожалению, аспекты физической культуры и спорта в лучшем случае остаются интересным зрелищем, потому многие обучающиеся имеют избыточный вес, курят, имеют всевозможные заболевания. Здесь ради объективности следует отметить, что ни законы, ни нормативные акты или управленческие решения не смогут заставить обучающихся задуматься о своем здоровье и начать активно двигаться, если он сам не имеет четких психологических установок, конкретных знаний, умений и навыков сохранения своего здоровья. Во многом успех данных мероприятий лежит в изменении отношения самих обучающихся к спортивным мероприятиям при замене безличного «надо» на осознанное «хочу». В данном случае мотивация к здоровью и здоровому образу жизни является «пружиной» всех проводимых спортивных мероприятий. Определенным шагом в этом направлении должно стать формирование у обучающихся осознанной потребности в физическом совершенствовании и воспитании привычек к здоровому образу жизни. Потому соответствующим образом организованные теоретические и практические занятия с обучающимися,

включающие знания в сфере здоровья и здорового образа жизни могут в широком диапазоне и направленно изменять целый ряд показателей к занятиям физической культурой и спортом. В определенной степени в процессе таких занятий формируется мотивация обучающихся, личностные качества и психофизическая готовность к предстоящей профессиональной деятельности, поэтому данная работа должна вестись целенаправленно и систематически.

Рассматривая организацию здорового образа жизни среди обучающихся образовательных организаций МВД России, следует отметить несколько актуальных точек зрения.

Во-первых, важнейшей задачей ориентации обучающихся на ЗОЖ должно быть формирование навыков и культуры противостояния стрессовым, неблагоприятным факторам предстоящей служебной деятельности. Поскольку традиционными способами борьбы со стрессом, усталостью, раздражением является употребление алкоголя, никотина, других психоактивирующих или успокаивающих средств, то выпускник вуза должен быть вооружен методами психической защиты и релаксации, не приносящими вреда его здоровью. В связи с этим необходимо формировать смысловые и культурные ценности здорового образа жизни, привычки здорового отдыха и переключения.

Во-вторых, поскольку охрана здоровья является неотъемлемым правом каждого человека, то профессиональная подготовка будущих юристов должна предусматривать защиту прав граждан и в данной сфере. Соответствующая информация, в частности о законодательстве в сфере охраны здоровья, борьбы с наркоманией, алкоголизмом и курением, входит в содержание профессиональной подготовки обучающихся образовательных организаций системы МВД России.

В-третьих, формирование ориентации на здоровый образ жизни обучающихся является важнейшим условием их личностного благополучия и успешной предстоящей профессиональной деятельности.

В-четвертых, отношение граждан России к своему здоровью требует, чтобы сотрудник правоохранительных органов был представителем здорового образа жизни, тем самым, имея право осуществлять меры по соблюдению закона и позитивно влиять на ориентации окружающих и близких. С этой точки зрения ориентация обучающихся на здоровый образ жизни приобретает характер профессионально важного личностного качества, определяющего отношение граждан к сотруднику органов внутренних дел.

Следует отметить, что основная работа по проведению спортивно-массовых мероприятий в образовательных организациях возлагается на кафедры физической подготовки, а в подразделениях МВД – на отделы профессиональной подготовки. Являясь структурным учебным подразделением образовательной организации высшего образования,

кафедра физической подготовки помимо организации учебного процесса несет непосредственную ответственность за реализацию комплекса научных, воспитательных, организационно-методических, спортивных, физкультурно-оздоровительных, медицинских и профилактических мероприятий. Кафедры в образовательных организациях выполняют непрерывный учебно-воспитательный процесс, решающий задачи разностороннего физического воспитания, оздоровления и совершенствования спортивного мастерства курсантов на всем протяжении их обучения, воспитания у них навыков проведения самостоятельных занятий по физической подготовке и спорту в вузе, на службе, на отдыхе. Кафедра использует свои возможности для подготовки инструкторов и спортивных судей, что способствует формированию положительного отношения к физической подготовке и спорту у будущих сотрудников ОВД. Практика показала, что совместная физкультурно-спортивная деятельность руководства образовательной организации, кафедры физической подготовки, медицинских работников приносит положительные результаты только в том случае, когда вопросы их взаимодействия четко регламентируются и выполняются. Руководство вуза обеспечивает физкультурно-спортивные организации необходимыми помещениями, предоставляет спортивную базу во вне учебное время, оказывает материальную помощь для приобретения спортивного оборудования, инвентаря, формы и проведения физкультурно-спортивных мероприятий.

В организационном укреплении коллектива физической культуры на факультетах большое значение имеет повседневная помощь руководства курсов. Наиболее актуальные вопросы массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в образовательной организации в необходимых случаях выносятся на рассмотрение руководства вуза. К ним относятся: утверждение плана работы физкультурно-спортивных мероприятий на учебный год, проведение массовых соревнований в учебных взводах, на курсах и первенствах образовательного учреждения, организация спортивных вечеров и праздников. Медицинская служба образовательной организации обеспечивает постоянное наблюдение за состоянием здоровья курсантов, сотрудников и преподавателей, участвующих в физкультурно-спортивной деятельности, осуществляет профилактику травматизма и различных заболеваний, в том числе и профессиональных, проводит реабилитацию негативных явлений в состоянии здоровья занимающихся и участников массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

ЛЕКЦИЯ № 5.

БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Вопросы

1. История зарождения боевых приемов борьбы.
2. Классификация боевых приемов, общие принципы ведения боя, топография уязвимых частей человеческого тела.

1. История зарождения боевых приемов борьбы

Боевые приемы борьбы – это комплекс приемов, которые описаны в соответствующих методиках, руководствах по самбо, рукопашному бою, дзюдо карате, а также наставлениях по физической подготовке для сотрудников силовых структур.

Общий комплекс боевых приемов борьбы в настоящее время в соответствии с приказом МВД России № 450 от 01.07.2017 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» года включает в себя: удары и защиты от ударов, болевые приемы, броски, удушающие приемы, освобождения от захватов и обхватов, пресечение действий с огнестрельным оружием, надевание наручников, связывание веревкой и брючным ремнем, личный досмотр, оказание помощи, взаимодействие при применении физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, в составе подразделения (группы), действия с использованием палки специальной, защитные и ответные действия с использованием щита и палки специальной от ударов палкой, боевые приемы борьбы с использованием автомата¹.

Ранняя история возникновения человеческой цивилизации связана с ежедневной борьбой за существование, которую необходимо было вести человеку, для того чтобы выжить в тех суровых условиях. Со времен первобытнообщинного строя человеку приходилось вступать в единоборство с противниками, будь то люди или хищные животные. В таких поединках, чтобы победить, ему требовалась не только физическая сила, но и ловкость, изворотливость, хитрость. Именно благодаря опыту ведения таких поединков у человека формировалась индивидуальная тактическая смекалка. Те приемы или движения, которые помогали одержать победу, человек запоминал и по возможности старался повторить и в других поединках. При воспитании своих детей или детей своего

¹ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 года № 450. URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 18.10.2019).

племени лучшие бойцы передавали им свой опыт, обучали приемам, которые приводили их к победам. Таким образом, формировалась и совершенствовалась *прикладная функция* систем единоборств, как средства помогающего выжить в условиях борьбы за существование.

У различных народов развивались свои единоборства, соответствующие менталитету соответствующей группы населения, при этом происходило формирование зачатков национальных видов единоборств.

Еще на заре цивилизации нашими предками был замечен зрительский интерес, который проявляла молодежь, да и просто большая часть населения к состязаниям бойцов. Происходило формирование *культурно-зрелищной функции* систем единоборств, заключающей в себе возможности эстетического восприятия красоты движений, восхищения мужеством и силой бойцов, эмоционально окрашенное проведение времени.

Судя по изображениям на египетских гробницах, количество приемов было большим и отличалось разнообразием. Применялись приемы борьбы в стойке, а также болевые и удушающие приемы, удержания.

Со времен эпохи расцвета Древнего Египта до нас дошли рисунки, изображающие единоборство кулачных бойцов. Из этих рисунков видно, что египтяне применяли удары руками, ногами, локтями и коленом.

Сурова была жизнь городов-государств Древней Греции. В условиях бесконечных, кровопролитных войн моряки и земледельцы, купцы и ремесленники должны были хорошо владеть оружием. Тяготы походов требовали от воинов большой силы и выносливости, а воинскую службу эллины несли до 60 лет, поэтому постоянная тренировка сопровождала греков с детских лет и до глубокой старости.

Популярность атлетики в Древней Греции была так велика, что уже в VIII – VII столетии до н. э. начали проводиться состязания, на которых выступали лучшие атлеты из многих городов этого государства. Местом проведения древних Олимпийских игр стал городок Олимпия, расположенный в долине реки Алфей у подножия священной горы Олимп.

Из единоборств в программу античных Олимпийских игр входили борьба, кулачный бой, а начиная с Олимпиады 648 года до н. э. и панкратион.

Панкратион начинал свои состязания на 4 день Олимпийских игр. Сущность этого вида спорта заключалась в проведении поединка двух невооруженных атлетов. Соревнования проходили на специально подготовленной площадке «мальфо», покрытой толстым слоем мелкого песка. В этих поединках действительно определялись самые сильные, ловкие и мужественные атлеты. Являясь самым оригинальным и самым трудным состязанием древних игр, панкратион сочетал в себе приёмы

борьбы в стойке и партере, подсечки и болевые приёмы, удушения. Разрешалось наносить удары руками, локтями, коленями, ногами и головой. Удары выполнялись в голову и корпус, по ногам и рукам. Можно было добивать лежащего соперника, и в то же время повергнутый на площадку противник имел право, защищаясь, выполнять удары даже лежа. Именно в панкратионе атлеты впервые начали выполнять удары в прыжках и сочетать серии ударов с захватами для бросков.

Легенды называют создателями панкратиона древнегреческих героев – Тесея и Геракла. Тесей с помощью боевого искусства, совмещающего удары и борьбу, победил Минотавра, Геракл продемонстрировал технику панкратиона в схватке со львом.

Однако этот вид как средство физического воспитания долго не просуществовал, так как часто тяжело травмировались участники. Борьба как вид единоборства оставалась одним из важнейших средств физической подготовки воинов к ведению рукопашной схватки.

Единоборства на Руси

Практически с самого основания Руси ее народу приходилось постоянно вести войны за независимость с многочисленными врагами, угрожающими государству с запада и востока, совершающими набеги, грабящими, убивающими и уводящими в рабство жителей.

Эти обстоятельства обусловили необходимость владения воинов и жителей русских городов навыками ведения единоборства как с оружием, так и без него. Они отразились соответствующим образом на характере физических упражнений, на играх и развлечениях.

В дружинах русских князей воины совершенствовали свое мастерство в обращении с оружием, таким как меч, копье и другими.

В быту же простого народа издавна образовалась и долгое время существовала забава кулачных боев. Первые сведения о кулачных боях на Руси содержатся в Густинской летописи 990 года и в летописях Нестора 1069 года.

Кулачные бои включали в себя два вида состязаний: массовые бои «стенка на стенку» и одиночные – единоборство «один на один» или «сам на сам».

В народе существовали неписанные правила, которые передавались из поколения в поколение. Бой проходил либо на «голых» кулаках, либо в рукавицах. Удары наносились только лицом к лицу в голову, грудь и живот. Упавшего не били, отсюда поговорка «лежащего не бьют», «лежащий в драку не ходит». Кто падал на землю, считался побежденным. Бились до первой крови, пьяных к бою не допускали. Подножки и нападения сзади запрещались. Считалось бесчестным переходить за

вознаграждение или подарки к противной стороне. Нарушения правил наказывались¹.

На Руси кулачные бои – «стенка на стенку» и «один на один» – были одним из средств воспитания стойкости, смелости, ловкости и физической силы. Места для боя были традиционными; зимой обычно бились на льду реки. В основе своей русские кулачные бои были подлинно народным видом физических состязаний, спортивной игрой, «молодецкой потехой», рожденной здоровой удалью, спортивным желанием померяться силой, по-богатырски «разойтись плечом, размахнуться рукой», лишенной злобы и вражды.

Все народы, населяющие территорию СССР, как и другие народы мира, накопили богатый арсенал приемов нападения и самозащиты, которые образовали национальные виды борьбы: в Башкирии и Татарии – куреш, в Узбекистане – кураш, в Таджикистане – гушти, в Грузии – чигаоба, в Армении – кох, в Молдавии – трынтьэ, в Якутии – хапсагай. Энтузиасты, тренеры, собрав наиболее ценные элементы национальных видов борьбы и некоторых лучших приемов из других видов борьбы (дзюдо, джиу-джицу и т. д.), создали в 1938 году советскую систему самозащиты – САМБО.

Самбо (образовано от словосочетания «самозащита без оружия») – вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны, разработанная в СССР в результате синтеза многих национальных видов единоборств народов России, и борьбы дзюдо.

В 20-х годах прошлого века в Москве группой энтузиастов общества «Динамо» активно изучались национальные виды борьбы, что позволило к середине 30-х годов выработать систему, которая явилась основой для создания нового вида самозащиты без оружия. Стремясь максимально вооружить будущих красноармейцев полезными боевыми навыками, руководство Всеобуча ввело в программу всеобщего обучения кроме штыкового боя еще и ознакомление с простейшими приемами бокса и французской борьбы. В то время боевое искусство «джиу-джитсу» продолжало оставаться единственной системой, располагавшей приемами и действиями боевого единоборства, поэтому в программу окружных курсов и главной военной школы физического образования трудящихся помимо бокса и борьбы были введены приемы джиу-джитсу. В программе обучения инструкторов появился раздел «Защита и нападение без оружия», подготовленный одним из первых основателей советской системы самозащиты В. А. Спиридоновым.

Виктор Афанасьевич Спиридонов – русский офицер, который участвовал в войне с японцами в 1905 году в Маньчжурии. Там он

¹ Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебник / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков, А. И. Воронов. – М. : ДГСК МВД России, 2016. – С. 217.

познакомился, по воспоминаниям очевидцев, с японской системой «джиу-джитсу». В 1919 году после Октябрьских событий он работал в Главном броневом управлении Красной Армии, а вскоре стал преподавателем Московских окружных курсов инструкторов спорта и допризывной подготовки имени В. И. Ленина. Среди многих дисциплин, изучавшихся курсантами, была также «Защита и нападение без оружия».

В целях упрощения изучения приемов **В. А. Спиридонов** впервые классифицировал все существующие приемы, разделив их на семь основных групп: 1) дожимы; 2) рычаги (перегибания); 3) удары; 4) выверты (выкручивания); 5) выведение из равновесия; 6) сжатие и нажатие (сдавливание и надавливание); 7) группа комбинированного приема (разнонаправленные и однонаправленные комбинации).

В строгом соответствии с этой классификацией им были введены русские названия всех приемов. Введенные В. А. Спиридоновым термины не утратили своего значения и в настоящее время (рычаг локтя, дожим кисти, узел, удержание и др.).

В связи с созданием общества «Динамо» и приходом туда Виктора Афанасьевича Спиридонова были созданы методики обучения приемам и действиям самозащиты, которые в то время отсутствовали в зарубежных системах. Им был подготовлен ряд пособий по самозащите. «Руководство самозащиты без оружия по системе «джиу-джитсу» (1927 г.) содержало приемы борьбы против невооруженного и вооруженного противника, указание по тактике и методике тренировки. В книге «Самозащита без оружия» (1933 г.) В. А. Спиридонов ввел широкую спортивную основу при тренировке навыков самозащиты, стараясь обобщить опыт работы за весь период многолетнего труда. Таким образом, на свет появилась советская система самозащиты, составленная из лучших приемов существующих зарубежных систем (джиу-джитсу, дзюдо, английский и французский бокс, французская борьба), а также самобытных приемов, рожденных бытовой и боевой практикой, у которой от джиу-джитсу осталось только название.

Свою систему В. А. Спиридонов поначалу именовал просто «самозащита», потом «сам», а затем «самбо» (самозащита без оружия).

Другим энтузиастом создания советской системы самозащиты был **Василий Сергеевич Ощепков**. Родившийся на Дальнем Востоке В. С. Ощепков после окончания Русско-японской войны был отправлен в русскую колонию при православной миссии в японском городе Киото. Там в 1911 г. он поступил в знаменитый институт «Кодокан-дзюдо», в котором в совершенстве овладел техникой борьбы дзюдо.

В 1914 г. В. С. Ощепков организует первый кружок дзюдоистов во Владивостоке, в 1929 году – в Москве, в ЦДКА – двухмесячные курсы по борьбе дзюдо. В программу курсов входили броски, рычаги, удары руками и ногами, удушения, а также приемы самозащиты от нападения противника, вооруженного винтовкой, револьвером, саблей, ножом или

другим холодным оружием, двух и более невооруженных противников. В центре внимания лежали задачи широкого распространения навыков безоружного боя, в котором делался акцент на военно-прикладную ценность приемов самозащиты, умелого использования ударов ногами и защиты от ударов, отрабатываемых в вольной схватке с партнером.

Решительно отвергая «натаскивание» обучаемых на приемы, В. С. Ощепков доказал, что наиболее прочные навыки самозащиты можно воспитать только на надежной спортивной основе. В процессе спортивной схватки вырабатываются необходимые качества бойца – умение быстро и правильно ориентироваться в мгновенно меняющейся обстановке борьбы, своевременно и избирательно использовать изученные приемы в условиях, близких к действительности, встречая вполне реальное и достаточно ощутимое сопротивление партнера.

Продолжателем дела основателей советской системы самозащиты стал **Анатолий Аркадьевич Харлампиев**, который обобщил технику национальных видов борьбы, создал единую систему приемов на прочной основе. Его работы охватили весь комплекс самозащиты: технику, тактику, методику преподавания, воспитания, организационные вопросы.

В середине 30-х годов А. А. Харлампиев окончил Московский институт физкультуры и защитил дипломную работу, в которой приводилось множество приемов, взятых из самых различных видов борьбы: классической, дзюдо, а также ряд национальных единоборств, практиковавшихся в нашей стране. А. А. Харлампиев был потомственным спортсменом. Его дед – смоленский кулачный боец, а отец Аркадий Георгиевич Харлампиев – известный человек в истории российского спорта. Сам – одаренная разносторонняя личность: художник по образованию, цирковой артист, профессиональный тренер и спортсмен, один из пионеров отечественного бокса.

Важной вехой в истории созданной борьбы стал 1938 год. В это время в Москве был проведен первый Всесоюзный учебно-тренировочный сбор специалистов по борьбе вольного стиля – дзюдо. Состоявшаяся после сбора конференция имела принципиально важное значение в становлении нового вида борьбы. На конференции были утверждены правила нового вида борьбы, система и терминология ее приемов и действий, вышел приказ Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта при СНК СССР № 633 «О развитии борьбы вольного стиля», позже переименованного в самбо.

2. Классификация боевых приемов, топография уязвимых частей человеческого тела

В соответствии приказом МВД России № 450 от 01.07.2017 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» боевые приемы борьбы классифицируются на следующие приемы:

Тема 9. Специально-подготовительные упражнения. Боевая стойка, кувырки вперед, назад, через плечо, полет-кувырок; самостраховки при падениях вперед, назад, на бок, вперед на бок, назад на бок перекатом, кувырком, прыжком; упражнения с применением элементов борьбы: перетягиваний, сваливаний, отрывов ассистента от ковра и упражнения в парах: переноска ассистента на спине, верхом на плечах, перед собой на руках, способом «кресло».

Тема 10. Броски. Задняя подножка, передняя подножка, захватом ног спереди, через бедро, через спину, захватом ног сзади, задняя подножка с захватом ноги. Броски на скорость, а также переходы с одного приема на другой (комбинации: передняя подножка – задняя подножка; задняя подножка – передняя подножка; через бедро – захватом ног спереди; захватом ног спереди – через бедро; захватом ног спереди – задняя подножка с захватом ноги; задняя подножка – бросок через спину), с переходом на ограничение свободы передвижения ассистента; на фоне повышенной физической нагрузки; сложные комбинации с применением бросков при защите от ударов руками, ногами, при освобождении от обхватов туловища, захватов за одежду с переходом на ограничение свободы передвижения ассистента; учебно-тренировочные схватки по упрощенным правилам борьбы самбо.

Тема 11. Приемы борьбы лежа. Удержание сбоку, верхом, поперек, со стороны головы. Болевые приемы лежа: рычаг локтя через бедро, узел руки ногой, узел руки рукой, рычаг руки внутрь лежа на животе, ущемление ахиллесового сухожилия. Уходы от удержаний сбоку, верхом, поперек, со стороны головы. Учебно-тренировочные схватки в партере.

Тема 12. Удушающие приемы. Плечом и предплечьем сидя, плечом и предплечьем сзади стоя, двойное удушение в положении лежа, с помощью отворота одежды спереди, с помощью отворота одежды сзади в положении противника лёжа на животе.

Тема 13. Удары и защита от ударов. Прямой удар кулаком, удар кулаком сбоку, удар кулаком снизу, удар кулаком сверху, удар кулаком (ребром ладони) наотмашь, удар локтем сбоку, удар локтем наружу, удар локтем снизу, удар локтем сверху, удар локтем назад, удар основанием ладони снизу-прямо, удар носком (подъемом стопы) снизу, удар коленом снизу, прямой удар подошвенной частью стопы, прямой удар подошвенной частью стопы в сторону, удар подъемом стопы сбоку, удар

пяткой сверху, удар стопой (пяткой) назад. Защитные действия от ударов рукой, ногой, головой, ножом, предметом – перемещением, уклоном, нырком, поворотом, подставкой, отбивом. Комбинации ударов руками и ногами, в том числе на фоне повышенной физической нагрузки. Учебно-тренировочные схватки по упрощенным правилам бокса и рукопашного боя.

Тема 14. Болевые приемы. Загиб руки за спину толчком, сопровождение загибом руки за спину, загиб руки за спину нырком, загиб руки за спину рывком, загиб руки за спину замком, рычаг руки через предплечье, дожим кисти («под ручку»), скручивание руки наружу (рычаг руки наружу), скручивание руки внутрь (рычаг руки внутрь). Комбинации приемов, переходы с приема на прием.

Тема 15. Освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захвата предплечий (рукавов) спереди, от захвата предплечья (рукава) спереди двумя руками, от захвата шеи (одежды на груди), от захвата ног спереди, от захвата за волосы на голове спереди и сзади. Освобождение от обхвата туловища спереди (над руками и под руками), сзади (над руками и под руками), от обхвата шеи плечом и предплечьем сзади, сбоку.

Тема 16. Пресечение действий с огнестрельным оружием. Защита при угрозе пистолетом спереди и сзади в упор; защита при угрозе длинноствольным оружием спереди и сзади в упор; освобождение от захвата длинноствольного оружия; пресечение действий при попытке достать оружие из нагрудного кармана, из кармана брюк (кобуры); пресечение действий ассистента при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе спереди, сзади, сбоку; пресечение действий при попытке поднять оружие. Совершенствование навыков обезоруживания на фоне повышенной физической нагрузки; контрольные задания по обезоруживанию правонарушителя, вооруженного холодным, огнестрельным оружием.

Тема 17. Наружный досмотр. Сковывание наручниками, связывание веревкой, брючным ремнем. Наружный досмотр в положении стоя у стены, под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены, под воздействием загиба руки за спину в положении лежа, после сковывания наручниками в положении стоя у стены, лежа; под угрозой применения оружия (специального средства) в положении стоя у стены, под угрозой применения оружия (специального средства) в положении лежа. Наружный досмотр вдвоем под угрозой применения огнестрельного оружия лежа, **под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены.**

Сковывание наручниками в положении стоя у стены, сковывание наручниками в положении стоя на коленях у стены, сковывание наручниками в положении лежа, сковывание наручниками вдвоем в положении стоя у стены, связывание веревкой в положении лежа, связывание брючным ремнем в положении лежа.

Тема 18. Оказание помощи при нападении, взаимодействие при применении физической силы. Оказание помощи при невооруженном нападении, оказание помощи при нападении с холодным оружием. Оказание помощи при нападении с огнестрельным оружием; взаимодействие при применении физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, в составе подразделения (группы). Контрольные задания по совершенствованию способов помощи сотруднику.

Тема 19. Боевые приемы борьбы с использованием автомата. Удар стволом вперед (тычок), удар магазином автомата, удар прикладом автомата сбоку, наотмашь. Отбивы стволом, защита подставкой автомата. Комбинации атакующих и защитных действий с автоматом.

Тема 20. Действия с использованием палки специальной. Основные хваты, стойки; удары палкой специальной сверху, сбоку, наотмашь, вперед (тычок); защита подставкой средней части палки специальной вверх, защита подставкой средней части палки специальной вниз, защита подставкой средней части палки специальной в сторону, защита подставкой средней части палки специальной внутрь; удушающий прием прямым хватом палки, удушающий прием скрестным хватом палки; ограничение свободы передвижения с использованием палки специальной.

Тема 21. Тактика применения боевых приемов борьбы. Решение задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, оказывающего противодействие или сопротивление; поединки, моделирующие ситуации пресечения сопротивления ассистента; полосы препятствий, моделирующие преследование ассистента; комплексные задания, моделирующие поиск, преследование и пресечение сопротивления ассистента¹.

Топография уязвимых частей человеческого тела

Уязвимые места и точки человеческого тела и способы воздействия на них

Одним из способов достижения победы в короткий срок и с применением наименьших усилий для этого является знание уязвимых мест и точек на теле человека.

Голова

Лобная часть черепа прямой удар кулаком вызывает болевой шок или кровоизлияние.

Основание черепа удар основанием кулака вызывает шок, смерть.

Теменная часть черепа удар основанием кулака, ребром ладони вызывает перелом теменной кости, кровоизлияние, смерть.

¹ Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебник / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков, А. И. Воронов. – М. : ДГСК МВД России, 2016. – С. 118.

Височная часть черепа удар кулаком, ребром ладони, ногой приводит к перелому височной кости и ее вдавливанию внутрь черепа, что приводит к смерти или тяжелой черепно-мозговой травме.

Переносица удар ребром ладони или прямой удар кулаком приводит к ее перелому и кровоизлиянию в головной мозг.

Нижняя челюсть удары по ней кулаком (прямой, боковой), коленом, ногой вызывают шок, потерю сознания, сотрясение мозга и резкую боль.

Шея

Сонные артерии удар ребром ладони вызывает шок при разрыве смерть.

Гортань удар кулаком, ребром ладони вызывают боль, перелом гортани смерть от удушья.

Яремная впадина удар пальцами вызывает шок, потерю сознания.

Ключицы и суставы рук.

Удары основанием кулака, ребром ладони, ногами по ключице приводят к ее перелому, это вызывает острую боль.

Удары кулаком, локтем, ногой по плечевым и локтевым суставам вызывают ноющую боль и ограничения подвижности этих суставов.

Туловище

Солнечное сплетение расположено в области окончания мечевидного отростка грудины удары наносятся кулаком, пальцами рук, ногами, поражение этой области вызывает шок, потерю сознания, резкую боль.

В правом подреберье расположена печень, удары наносятся кулаком, ребром ладони, ногами при попадании вызывается острая боль, шок, потеря сознания при разрыве печени смерть.

Почки. Удары кулаком, ребром ладони, ногой вызывают острую боль, шок, потерю сознания.

Поясничный отдел позвоночника и копчик. Удары в эту область локтем, носком сапога, пяткой вызывают острую боль и незначительную парализацию нижних конечностей.

Удары пальцами или локтем в пупок вызывают острую боль в области живота.

Пах. Удары кулаком, ребром ладони, ногой приводят к острой боли и шоку.

Ноги

Коленные суставы. Удары носком сапога, ребром стопы, каблуком вызывают ноющую боль и потерю подвижности сустава.

Мышцы бедра. При ударах ногами в эту область (лоу кик) появляется ноющая боль, и способность передвигаться резко ограничивается.

ЛЕКЦИЯ № 6.

НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Вопросы

1. Организм человека как единая биологическая система.
2. Основы развития физических качеств.
3. Основы владения двигательными действиями.

1. Организм человека как единая биологическая система

Организм человека – единая сложная саморегулируемая и саморазвивающаяся биологическая система, находящаяся в постоянном взаимодействии с изменяющимися условиями окружающей внешней среды.

В организме человека насчитывается более 100 триллионов клеток. Каждая клетка представляет собой одновременно: фабрику по переработке веществ, поступающих в организм; генератор, вырабатывающий биоэлектрическую энергию; компьютер с большим объемом хранения и выдачи информации.

Кроме этого, определенные группы клеток выполняют специфические, присущие только им, функции (мышцы, кровь, нервная система и др.).

Наиболее сложное строение имеют клетки центральной нервной системы (ЦНС) – нейроны. Их насчитывается в организме 10–15 млрд. Каждый нейрон содержит около тысячи ферментов. Все нейроны головного мозга могут накапливать свыше 10 миллиардов единиц информации в секунду, т. е. в несколько раз больше, чем самая совершенная ЭВМ. Каждую клетку необходимо снабдить питательными веществами и кислородом, вывести из нее продукты распада после биохимических реакций жизнедеятельности, а также обеспечить регуляцию протекающих в ней процессов. Для этого к каждой клетке подходит кровеносный сосуд-капилляр и нервное волокно.

Организм человека состоит из отдельных органов, выполняющих свойственные им функции.

Различают группы органов, выполняющие совместно общие функции, – это система органов.

В своей функциональной деятельности системы органов связаны между собой. Взаимосогласованные, одновременно протекающие в них процессы обеспечивают жизнедеятельность организма в целом.

Многие функциональные системы в значительной степени обеспечивают двигательную деятельность человека. К ним относятся кровеносная система, система органов дыхания, опорно-двигательная и

пищеварительная системы, а также органы выделения, железы внутренней секреции, сенсорные системы, нервная система и др.

На организм человека существенное влияние оказывает внешняя среда. Влияние внешней среды на организм человека весьма многогранно, она может оказывать на организм как полезные, так и вредные воздействия. Из внешней среды организм получает все необходимое для жизнедеятельности и развития, однако вместе с тем он получает многочисленный поток раздражений (температура, влажность, солнечная радиация, производственные, профессиональные вредные воздействия и др.), который стремится нарушить постоянство внутренней среды организма.

Внешняя среда в общем виде может быть представлена моделью, состоящей из четырех взаимодействующих составляющих: физическая окружающая среда (атмосфера, вода, почва, солнечная энергия); биологическая окружающая среда (животный и растительный мир); социальная среда (человек и человеческое общество); производственная среда (производство и труд человека).

Функциональные системы организма

Кровь

Кровь в организме человека выполняет следующие функции:

- транспортную, в процессе обмена веществ переносит к тканям тела питательные вещества, а из тканей к органам выделения транспортирует продукты распада, образующиеся в результате жизнедеятельности клеток тканей;
- регуляторную, осуществляет гуморальную (гумор-жидкость) регуляцию организма с помощью гормонов и других химических веществ и создает гидростатическое давление крови на нервные окончания (барорецепторы), расположенные в стенках кровеносных сосудов;
- защитную, защищает организм от вредных веществ и инородных тел, кроме этого, при повреждении тканей тела останавливает кровотечение;
- теплообменную, участвует в поддержании постоянной температуры тела.

Количество крови в организме равно примерно 7 – 8 % от массы тела. У человека массой 70 кг имеется 5 – 6 л крови. В покое 20 – 50 % крови может быть выключено из кровообращения и находиться в так называемых «кровяных депо» в печени, селезенке, мышцах и сосудах кожи.

При необходимости, например, при физической работе, запасной объем крови включается в кровообращение. Регуляция осуществляется ЦНС рефлекторно (автоматически).

Кровь состоит из жидкой части (плазмы) – 55 % и взвешенных в ней форменных элементов (эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов и др.) – 45 %. Кровь имеет слабую щелочную реакцию.

Эритроциты – красные кровяные клетки, носители дыхательного пигмента – гемоглобина. Эритроциты переносят кислород из легких к тканям и углекислый газ из тканей в легкие. В 1 куб. мм крови у мужчин в среднем 5 млн эритроцитов, у женщин – 4,5 млн. У людей, занимающихся спортом, эта величина достигает 6 млн и более. Общее количество эритроцитов в крови человека – 25 трлн. Если их расположить цепочкой, то можно несколько раз обогнуть земной шар по экватору. Общая поверхность эритроцитов очень велика, она в 1500 раз больше поверхности тела.

Лейкоциты – белые кровяные клетки, их имеется несколько видов. В 1 куб. мм крови содержится 6–8 тыс. лейкоцитов. Они способны проникать через стенки кровеносных сосудов в ткани тела и уничтожать болезнетворные микробы и инородные тела, попавшие в организм. Это явление называется фагоцитозом.

Тромбоциты – их содержится в крови 100–300 тыс. в 1 куб. мм. Они защищают организм от потери крови. При повреждении тела и кровеносных сосудов тромбоциты способствуют свертыванию крови, образованию сгустка (тромба), который закупоривает сосуд и прекращает потерю крови.

Кровеносная система

Главная роль кровеносной системы – обеспечить движение крови.

Кровь – самая важная жидкая ткань в организме человека. Кровь движется по кровеносным сосудам по кругу; вытекает из сердца по артериям, возвращается к сердцу по венам. Кровь в организме находится в постоянном движении, которое осуществляется по кровеносной системе.

Кровеносная система состоит из сердца и кровеносных сосудов. Кровеносные сосуды составляют два круга кровообращения – малый и большой. Функциональным центром кровеносной системы является сердце, выполняющее роль двух насосов. Один (правая сторона сердца) – продвигает кровь по малому кругу кровообращения, второй (левая сторона сердца) – по большому кругу кровообращения. В каждом круге кровообращения сеть кровеносных сосудов состоит из крупных сосудов – артерий, по которым кровь движется в сторону от сердца. По мере удаления артерии ветвятся на более мелкие сосуды – артериолы, которые, в свою очередь, делятся на тончайшие кровеносные сосуды – капилляры.

Капилляры тоньше человеческого волоса в 15 раз, их различить можно только под микроскопом. Стенки капилляров полупроницаемые, через них вещества, растворенные в плазме крови, просачиваются в тканевую жидкость, из которой переходят в клетки. Продукты

жизнедеятельности клеток проникают сквозь стенки капилляров в обратном направлении из тканевой жидкости в кровь. Обмен веществ между кровью и тканями происходит на всем протяжении капилляров, которое достигает более 100 тыс. км. Далее из капилляров кровь переходит в вены – мельчайшие венозные сосуды, из них – в вены и возвращается в сердце. Сеть сосудов большого круга кровообращения пронизывает ткани всех органов и частей тела человека. Продвигаясь по капиллярам большого круга кровообращения, кровь превращается из артериальной в венозную; она отдает тканям кислород и питательные вещества, одновременно насыщаясь углекислым газом и продуктами распада, которые переносит к органам выделения, а также выполняет другие функции.

Сосудистая сеть малого круга кровообращения проходит только через легкие, где кровь превращается из венозной в артериальную, т. е. отдает в полость легких углекислый газ и насыщается кислородом.

Физическая работа способствует общему расширению кровеносных сосудов, повышению эластичности их мышечных стенок, улучшению питания и повышению обмена веществ в стенках кровеносных сосудов. При работе окружающих сосудов мышц происходит массаж стенок сосудов. Кровеносные сосуды, не проходящие через мышцы (головного мозга, внутренних органов, кожи), массируются за счет гидродинамической волны от учащения пульса и за счет ускоренного тока крови. Все это способствует сохранению эластичности стенок кровеносных сосудов и нормальному функционированию сердечно-сосудистой системы без патологических отклонений. Напряженная умственная работа, не сбалансированная физической деятельностью, малоподвижный образ жизни, особенно при высоких нервно-эмоциональных напряжениях, вредные привычки (курение, потребление алкоголя) вызывают ухудшение питания стенок артерий, потерю их эластичности, что может привести к стойкому повышению в них кровяного давления и, в конечном итоге, к заболеванию, называемому гипертонией. Поэтому для сохранения здоровья и работоспособности необходимо активизировать кровообращение с помощью физических упражнений, в том числе и в режиме учебного дня студента (физкультминутки, физкультпаузы). Особенно полезное влияние на кровеносные сосуды оказывают занятия циклическими видами упражнений: бег, плавание, бег на лыжах, на коньках, езда на велосипеде и т. п.

Сердце

Сердце, главный орган кровеносной системы, представляет собой полую мышцу, обильно снабженную кровеносными сосудами, совершающую ритмичные сокращения по типу насоса, благодаря которым происходит движение крови в организме. Сердце работает автоматически под контролем ЦНС. Сердце делится продольно на левую и правую

половины непроницаемой перегородкой. Правая половина перекачивает венозную кровь в малый круг кровообращения, левая – артериальную кровь в большой. Поперек сердце разделено на предсердия, которые находятся сверху, и на желудочки. Эти четыре камеры попарно соединены перегородкой, имеющей клапаны: правое предсердие – с правым желудочком, левое – с левым. Клапаны сердца, а также клапаны у выхода крови в аорту (в большой круг кровообращения) и легочную артерию (в малый круг кровообращения) обеспечивают движение крови в одном направлении – из предсердий в желудочки, а из желудочков – в артерии. Размеры сердца зависят от возраста, размера тела, пола и физического развития человека.

У женщин все размеры несколько меньше. Размеры и масса сердца увеличиваются в связи с утолщением стенок сердечной мышцы и увеличением его объема в результате систематических занятий физическими упражнениями и спортом. Такие изменения повышают мощность и работоспособность сердечной мышцы.

Важным показателем работы сердца является количество крови, выталкиваемое одним желудочком сердца в сосудистое русло при одном сокращении. Этот показатель называется систолическим объемом крови (систола – сокращение). Систолический объем (мл) в покое равен у нетренированных – 60, у тренированных – 80; при интенсивной мышечной работе у нетренированных – 100 – 130, у тренированных – 180 – 200 мл. Вторым важным показателем является минутный объем крови, т. е. количество крови, выбрасываемое одним желудочком сердца в течение одной минуты. В состоянии покоя минутный объем крови составляет в среднем 4 – 6 л. При интенсивной мышечной деятельности он повышается до 18 – 20, у тренированных людей до 30 – 40 л. Показатели работоспособности сердца тренированного и нетренированного человека в покое и при мышечной работе представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели работоспособности сердца тренированного и нетренированного человека в покое и при мышечной работе

Положение и вид мышечной работы	Организм	Необходимый мин. объем для питания, л	Систолический объем, мл	ЧСС, уд./мин.
Лежа	Нетренированный	4	60	67
	Тренированный	4	80	50
Быстрая ходьба	Нетренированный	9	100	90
	Тренированный	9	130	70
Быстрый бег	Нетренированный	30	100	200
	Тренированный	30	180	170

Из таблицы видно, что в положении лежа и при быстрой ходьбе сердце нетренированного человека для того, чтобы обеспечить необходимый минутный объем крови, вынуждено сокращаться с большей частотой, так как систолический объем у него меньше.

При быстром беге сердце нетренированного человека, имея недостаточный систолический объем крови, даже при ЧСС 200 ударов в одну минуту (предельная возможность) не может обеспечить минутный объем в 30 л крови, который необходим человеку при быстром беге. Поэтому нетренированный человек через несколько минут, а иногда и секунд после начала интенсивного бега, чувствует большое утомление и прекращает бег. Если же человек находится в условиях, когда прекратить бег невозможно и продолжает его, то наступает обморочное состояние.

Сердце тренированного человека может показывать удивительную работоспособность. При интенсивной физической работе систолический объем двух желудочков равен 400 мл (200 мл + 200 мл), при ЧСС 200 ударов в минуту минутный объем крови может возрасть до 80 л. При обследовании лыжников-гонщиков, участников соревнований на дистанции 100 км было обнаружено, что за время прохождения дистанции – 8 час. 22 мин. сердце спортсмена перекачало 35 т крови – целую железнодорожную цистерну!

Секрет высокой работоспособности сердца тренированного человека – в сохранении строгого ритма работы и в том, что мышца тренированного сердца более густо пронизана кровеносными сосудами. Следовательно, в сердце лучше осуществляется питание мышечной ткани и ее работоспособность успевает восстанавливаться во время кратчайших пауз сократительного цикла. Частота сердечных сокращений (ЧСС), или артериальный пульс, является весьма информативным показателем работоспособности сердечно-сосудистой системы и всего организма. В процессе спортивной тренировки частота пульса в покое (утром лежа натопак) со временем становится реже за счет увеличения мощности каждого сердечного сокращения (табл. 2).

Таблица 2

Частота сердечных сокращений (ЧСС)

Средние значения	ЧСС	уд./мин.	для мужчин:
нетренированных		70–80	
тренированных		50–60	
Средние значения	ЧСС	уд./мин.	для женщин:
нетренированных		75–85	
тренированных		60–70	

Сердечный цикл сложен, в нем различают несколько фаз. Схематично сердечный цикл можно разделить на три фазы: систола (сокращение), диастола (расслабление) и пауза.

Урежение пульса, если оно не связано с заболеванием, увеличивает абсолютное время паузы – отдыха сердца, что способствует более эффективному его восстановлению. Условно примем, что эти части равны по времени. Тогда пауза отдыха сердца у нетренированного человека при ЧСС 80 уд./мин. будет равна 0,25 сек, а у тренированного человека при ЧСС 60 уд./мин. пауза отдыха увеличивается до 0,33 сек. Значит сердце тренированного человека в каждом цикле своей работы имеет больше времени для отдыха и восстановления.

Опорно-двигательный аппарат

Опорно-двигательный аппарат состоит из костей, связок, мышц, мышечных сухожилий. Большинство сочленяющихся костей, соединяющихся между собой связками и мышечными сухожилиями, образуют суставы (конечности, позвоночник и др.), которые обеспечивают движения.

Костная система. Скелет человека состоит из 206 костей, которые делятся на кости черепа, туловища, верхних и нижних конечностей.

Кости конечностей подвижно соединены суставами.

Сочленяющиеся поверхности костей покрыты слоем гладкого хряща. Суставы окружены прочной суставной сумкой. Кроме того, кости, образующие сустав, соединены эластичными прочными связками. Внутри суставной сумки находится суставная жидкость, которая уменьшает трение суставных поверхностей костей. В процессе развития человека длина и толщина костей увеличиваются. Современная эпоха характеризуется ускоренным развитием человеческого организма (акселерацией). Длина тела современного подростка 14–16 лет больше длины тела его сверстников 70-х г. прошлого столетия на 15–20 см. В процессе занятий спортом скелет спортсменов становится более прочным в результате утолщения коркового слоя костей. Это имеет весьма важное значение при выполнении физических упражнений, требующих высокой механической прочности костей (бег, прыжки, удары и т. д.).

Мышечная система обеспечивает движения человека, вертикальное положение тела, фиксацию внутренних органов в определенном положении, дыхательные движения, усиление кровообращения и лимфообращения (мышечный насос), терморегуляцию организма.

Движения играют существенную роль во взаимодействии человека с внешней средой. У человека насчитывается более 600 мышц. Они составляют у мужчин 35–40 % массы тела, у женщин – несколько меньше, у спортсменов – 50 % и более. Деятельность мышц регулируется центральной нервной системой, которая обеспечивает возможность

выполнения самых разнообразных движений: дыхательных, жевательных, мимических, трудовых, спортивных, художественных. В мышцах находятся рецепторные окончания нервов, воспринимающие чувствительные раздражения – болевые, температурные, а также раздражения, сигнализирующие о состоянии мышц, о степени их утомления, об условиях их питания и пр. Все мышцы пронизаны сложной системой кровеносных сосудов. Протекающая по ним кровь снабжает их питательными веществами и кислородом и уносит от них продукты обмена веществ, поэтому мышцы могут совершать работу длительное время. Однако постепенно они теряют работоспособность, и наступает утомление, при этом, чем быстрее ритм сокращений и чем дольше выполняется работа, тем быстрее развивается утомление. Мышцы прикрепляются к костям при помощи сухожилий. Мышцы, участвующие в различных движениях, прямо противоположных одно другому, называются антагонистами. Мышцы, участвующие в движении, направленном в одну сторону, называются синергистами. Сила мышц зависит от площади поперечного сечения, перпендикулярного ходу всех ее волокон. Мышцы выполняют преодолевающую, уступающую и удерживающую работу. Когда мышца, сокращаясь, преодолевает действие какой-либо силы, говорят о преодолевающей работе. Под уступающей работой подразумевают работу мышц, при которой мышца, оставаясь напряженной, уступает действию какой-либо силы. Удерживающей называют работу, при которой действие силы, развиваемой мышцей, и другой, противоположной ей силы, уравновешено. Мышца не может преодолеть сопротивления, но и не уступает. В процессе занятий спортом увеличиваются объем и масса мышц. При работе мышцы развивают определенную силу, которую можно измерить. Величина силы, развиваемой мышцами, зависит от количества мышечных волокон и величины их поперечного сечения, от эластичности и исходной длины отдельных мышц, а также от владения двигательным навыком и от координации движений, которые обеспечивают участие максимального количества мышечных волокон в том или ином движении. Подсчитано, что все мышцы человека содержат около 300 млн мышечных волокон. Многие скелетные мышцы обладают силой, превышающей массу тела. Если деятельность волокон и всех мышц человека направить в одну сторону, то при их одновременном сокращении он мог бы поднять груз весом 25 т на высоту 1 м. Систематическая физическая тренировка увеличивает силу мышц за счет увеличения количества мышечных волокон и их поперечного сечения, эластичности, а также совершенствования их координации в работе отдельных мышечных волокон.

2. Основы развития физических качеств

Физические качества – физиологические свойства организма, определяющие уровень двигательных способностей человека. Основными физическими качествами являются сила, быстрота движений, ловкость (координация движений), гибкость (амплитуда движений) и выносливость.

Деятельность сотрудника органов внутренних дел на службе, в быту, в спорте требует определенного уровня развития физических качеств. Чем более развиты эти качества, тем выше работоспособность организма, производительность труда при одновременно меньших затратах энергии. Известно, что выносливость, сила, быстрота, гибкость и ловкость во многом определяют эффективность профессиональной деятельности человека, состояние его здоровья, долголетие активной жизни, высокую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды и условиям прохождения службы. Разносторонняя физическая подготовленность – необходимое условие подготовки специалиста для органов внутренних дел в образовательных учреждениях МВД России. Такая подготовленность обеспечивается общей физической подготовкой (ОФП). На фоне повышения общей физической подготовленности совершенствуются также физические качества и двигательные навыки, требуемые для прохождения службы.

Характеристика основных физических качеств

Выносливость – способность организма совершать продолжительную работу без снижения её эффективности.

В ряду физических качеств человека выносливость занимает особое место. Формы проявления выносливости разнообразны. Многообразны и пути ее приобретения. Выносливость к физической работе зависит от двигательной активности человека, диктуемой условиями труда и быта. Различают общую и специальную выносливость.

Общей выносливостью называют способность продолжительно выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системе. Такая работа выполняется, например, в кроссовом беге, беге на лыжах, плавании. Общая выносливость – основа для воспитания всех разновидностей проявления выносливости.

Специальная выносливость – выносливость по отношению к определенной деятельности (скоростной, силовой и т. п.). При выполнении любой физической нагрузки рано или поздно наступает временное снижение работоспособности. Чем раньше оно наступает, тем ниже считается уровень выносливости. Следовательно, при одинаковой физической работе более выносливым считается тот, кто меньше утомляется. Утомление определяют по внешним признакам – напряжению

мимической мускулатуры, появлению испарины, дрожанию рук, побледнению, снижению интенсивности и качества выполнения работы и по более глубоким физиологическим сдвигам в организме – учащению частоты сердечных сокращений, дыхания, повышению кровяного давления и т. д. Различают местное и общее утомление. Местное утомление связано с работой отдельных мышечных групп (например, при сжатии кистевого эспандера до отказа). Часто местное утомление наблюдается, когда выполняются однообразные рабочие операции. При занятиях физическими упражнениями, такими, как бег, плавание, передвижение на лыжах, участвует почти весь мышечный аппарат или его большая часть, что приводит к общему утомлению. Выносливость развивается только в том случае, когда во время занятий преодолевается утомление. Организм постепенно приспосабливается к подобному состоянию. Если упражнения прекращаются до начала возникновения утомления, тренированность не увеличивается. Следовательно, утомление (не чрезмерное) – явление, полезное для организма. При воспитании общей и специальной выносливости следует выполнять упражнение до утомления; следить за ритмичным глубоким дыханием для улучшения восстановительных процессов в организме; строго согласовывать дыхание с движением; регулировать нагрузку по показателям пульса. Одно из самых эффективных и доступных средств воспитания общей выносливости – бег, кроме того, используются и другие циклические упражнения (ходьба, передвижение на лыжах, бег на коньках, гребля и т. п.) и спортивные игры, значительно усиливающие деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Можно предложить следующие упражнения для воспитания общей выносливости:

- кросс с чередованием бега и ходьбы по пересеченной местности от 500 м до 2 – 3 км для девушек и от 1 км до 5 – 6 км для юношей;
- плавание до 400 – 500 м на одном занятии;
- бег по песку, по снегу;
- спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч и др.;
- передвижение на лыжах со средней интенсивностью.

При воспитании общей выносливости используют различные методы.

Метод равномерных упражнений заключается в продолжительном выполнении циклических движений в равномерном темпе. Этот метод широко используется на первых этапах воспитания общей выносливости.

Примером может служить равномерный бег продолжительностью не менее 5 – 8 мин. Нагрузка от одного занятия к другому повышается за счет увеличения времени выполнения бега и постепенно доводится до 25 – 30 минут.

Скорость бега должна быть в пределах 60–70 % от максимальной. При равномерном продолжительном беге пульс – 130 ударов в минуту. После бега частота пульса через 2–3 минуты возвращается к норме.

Метод переменного упражнения заключается в непрерывном передвижении, но с изменением скорости на отдельных участках.

Интервальный метод заключается в повторном пробегании отдельных отрезков дистанции со строго определенным временем отдыха. Интервалы отдыха между пробежками обычно заполняются ходьбой или медленным бегом. Длина отрезков дистанции может быть 80 – 200 м для девушек и 100–300 м для юношей, а скорость бега 75 – 80 % от максимальной. Частота пульса во время бега возрастает до 160 – 180 ударов в минуту. Для усиления деятельности сердечно-сосудистой системы частота пульса в паузе отдыха должна быть в пределах 120 ударов в минуту. Продолжительность пауз отдыха от 1 до 2 – 3 минут. Бег прекращается, если в конце стандартных пауз отдыха пульс не будет снижаться примерно до 120 ударов в минуту. Число повторений серии зависит от степени подготовленности занимающихся. Отдых между сериями – 4 – 5 минут. На занятии проводят 2 – 3 серии бега.

Контрольными упражнениями для определения уровня общей выносливости могут служить бег на средние дистанции и ходьба на лыжах.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление (тяжести поднимаемых предметов) или противодействовать этому сопротивлению посредством напряжения мышц.

Естественный прирост мышц человека происходит с 8 до 18 лет. Наиболее высокие темпы роста силы отмечаются в возрасте от 13 до 17 лет. Повышающая способность к максимальному напряжению зависит от степени развития костно-мышечного аппарата, от функционального состояния нервных центров, регулирующих частоту, степень и объем мышечных сокращений. В возрасте 15 – 18 лет имеются благоприятные условия для специального развития мышечной силы.

Для измерения силы человека применяют динамометры различных конструкций. Для оценки силовой выносливости многократно выполняют упражнения, связанные с напряжением отдельных мышечных групп. Например, отжимание от пола, подтягивание на перекладине, приседания со штангой, приседания на одной ноге и др.

Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением, так называемые силовые упражнения. Эти упражнения можно разделить на две группы:

- упражнения с внешним сопротивлением, для чего используются обычно масса предметов, противодействие партнера, сопротивление резины, эспандера и др.;
- упражнения, отягощенные массой собственного тела (например, подтягивание на перекладине).

Для воспитания мышечной силы используются следующие методы.

Метод неопредельных отягощений с предельным числом повторений характеризуется тем, что силовые упражнения со средними отягощениями, выполняемые до отказа, чередуются упражнениями для различных групп мышц, частей тела. Темп движений – естественный, удобный для выполнения. Интервал отдыха между повторениями – в пределах 2 – 4 минут. Силовые упражнения сочетаются с упражнениями для развития гибкости и расслабления мышц. На первых порах эффективность воспитания силы мало зависит от величины сопротивления, поэтому применяют отягощение, равное 40 % от максимальной силы. Этот метод считается основным для воспитания силы. Объясняется это рядом его существенных достоинств:

- большой объем выполняемой работы, естественно, вызывает большие сдвиги в обмене веществ, что приводит к функциональной гипертрофии мышц и росту силы. Большая степень энерготрат может быть полезна при занятиях с оздоровительной направленностью (например, при утренней гимнастике с гантелями);

- упражнения с предельными силовыми напряжениями позволяют хорошо контролировать технику движений. Особое значение это имеет для начинающих;

- у не занимавшихся ранее силовыми упражнениями ограничение отягощений позволяет избежать травм, вероятность которых при работе с предельными напряжениями весьма значительна.

Метод максимальных усилий заключается в том, что занимающийся преодолевает или пытается преодолеть максимальное сопротивление, проявляя предельное для данного случая мышечное усилие.

Квалифицированные спортсмены используют в тренировках отягощения 90 – 95 % от максимальных возможностей. При применении на тренировке данного метода используют серии упражнений с максимальными усилиями (по 2 – 3 упражнения в каждой). Пауза отдыха между подходами 3 – 5 минут, скорость движения – от малой до умеренной. При специальной тренировке с отягощениями эти упражнения должны выполняться не чаще двух раз в неделю. Для воспитания взрывной силы, нужной для прыжков, метаний, других скоростно-силовых движений, используются упражнения с небольшим отягощением, но с предельной или околопредельной скоростью.

Эффект развития силы зависит от массы отягощения, числа подходов и повторений в каждом подходе, продолжительности интервалов отдыха между подходами. При методе статических усилий наибольший эффект воспитания силы достигается, если усилия составляют 60 % и выше от максимального, а напряжение длится 5 – 6 секунд. Усилие

обязательно должно завершаться расслаблением напрягшихся мышц. Число упражнений в одном занятии – 4 – 6. Число повторных усилий при выполнении каждого упражнения в одной серии – 3 – 5. Упражнения должны охватывать все мышечные группы: плечевого пояса и рук, туловища, тазового пояса и ног.

Дозировка упражнений на развитие силы такая, чтобы после их выполнения появилось чувство усталости, но не предельного утомления.

Быстрота – способность человека в определенных условиях мгновенно реагировать на тот или иной раздражитель и совершать нужные действия с минимальной затратой времени. Быстрота определяется временем двигательной реакции отдельного движения и частотой одинаковых движений в единицу времени (темпом). В практической деятельности сотрудников органов внутренних дел важное значение имеет не только быстрота самого действия, но и подготовка к нему.

Различают простые и сложные двигательные реакции. Простая реакция характеризуется выполнением определенного движения на заранее известный, но внезапный сигнал. Двигательная реакция на световой раздражитель уже занимающихся спортом составляет 0,2 – 0,35 сек., у спортсменов – 0,15 – 0,2 сек.; на звуковой соответственно – 0,17 – 0,27 и 0,1 – 0,15 сек. К сложным двигательным реакциям относятся реакции выбора (когда и как действовать) и реакции на движущийся объект. Например, при приеме волейбольного мяча надо оценить направление и скорость его движения, а затем принять решение, как действовать. Максимальная скорость, которую может проявить человек в каком-либо движении, зависит не только от развития у него быстроты, но и ряда других факторов: степени развития силы, гибкости, владения техникой и т. п. Поэтому воспитание быстроты должно быть тесно связано с воспитанием других физических качеств и совершенствованием техники.

К средствам воспитания быстроты движений относят упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью. При этом их продолжительность должна быть 5 – 20 сек.

Можно предложить следующие упражнения для воспитания быстроты:

- спортивные игры;
- бег на месте в упоре с максимальной частотой;
- бег на 20, 30, 40, 50, 60 м с максимальной скоростью с хода, с высокого и низкого старта;
- семенящий бег с плавным переходом в обычный или бег с ускорением;
- бег под уклон;
- выполнение различных упражнений по звуковому или световому сигналу;
- бег с высоким подниманием бедер с максимальной частотой;

– разнообразные эстафеты.

Гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Термином «гибкость» пользуются в тех случаях, когда речь идет о подвижности в суставах всего тела. Применительно же к отдельным суставам используют термин «подвижность».

При воспитании гибкости необходимо делать упор на звенья опорно-двигательного аппарата, наиболее важные для овладения прикладными жизненно необходимыми действиями (плечевые, тазобедренные, голеностопные суставы).

Гибкость измеряют в линейных (в сантиметрах) или угловых (в градусах) единицах. Например, подвижность в суставах позвоночного столба определяют по степени наклона туловища вперед, назад, в сторону. Основными средствами воспитания гибкости являются упражнения на растягивание, то есть многократно повторяемые упражнения с постепенно возрастающей и возможно более полной амплитудой движений (махи руками, ногами, повороты конечностей, наклоны и вращательные движения туловищем, фиксация конечностей и туловища в положениях, связанных с максимальным растягиванием мышц). Статические упражнения (удержание конечности в отведенном до предела положении) выполняются в течение 3 – 6 сек. Все эти упражнения обеспечивают прирост подвижности в суставах за счет улучшения растяжимости и укрепления мышечно-связочного аппарата.

Метод повторных упражнений – основной метод при воспитании гибкости. Увеличение максимальной амплитуды достигается за счет определенного характера упражнений числа повторений и интервалов отдыха. Поскольку при этом методе интервалы отдыха все же недостаточны для полного восстановления, то относительно скоро наступает утомление. Внешне это выражается в снижении амплитуды движения. Упражнения на растягивание следует сочетать с упражнениями на расслабление мышц. Число повторений для достижения максимальной амплитуды для разных суставов неодинаково. Дозировка нагрузок при воспитании гибкости имеет первостепенное значение. Число упражнений и их дозировка должны обеспечивать не только развитие подвижности, но и способность к поддержанию ее на достигнутом уровне. Общим правилом для развития подвижности в суставах является выполнение движений до максимальной амплитуды плюс 8 – 10 движений.

Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность, исходя из требований внезапно меняющейся обстановки. Время, необходимое для овладения новым упражнением, как один из показателей ловкости, зависит от его координационной сложности, физической подготовленности занимающихся, наличия прежнего опыта в выполнении различных движений.

Другим показателем ловкости является способность человека быстро перестраиваться на различные виды двигательной деятельности. Непременным показателем, характеризующим ловкость, является также точность выполнения движений. Основным путем воспитания ловкости является овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Проявление ловкости во многом также зависит от того, насколько точно занимающиеся управляют своими движениями во времени и пространстве.

Для воспитания ловкости можно предложить следующие упражнения:

- для совершенствования управления мышечными усилиями можно выполнять прыжки в длину с места на заданное расстояние с закрытыми глазами; метание мячей на заданное расстояние из различных исходных положений;

- для совершенствования управления движениями в пространстве рекомендуются упражнения: поднимание рук до заданного угла с закрытыми глазами; аналогичные задания для перемещения туловища, предплечья, кисти, голени из различных исходных положений; определение расстояния по звуку и зрительно; прыжки с разбега на заданные расстояния;

- управление движениями во времени совершенствуется при ходьбе, беге, прыжках, метаниях, общеразвивающих упражнениях в строго определенное время.

Систематическое применение разнообразных общеразвивающих упражнений способствует накоплению двигательного опыта занимающихся, что является фундаментом высокого уровня ловкости.

3. Основы овладения двигательными действиями

Разнообразные двигательные действия формируются в течение жизни человека под влиянием многих факторов в том числе и служебной деятельности сотрудника. Процесс их формирования может приобретать различный характер. Оптимизация этого процесса достигается в условиях рационально построенного обучения. Первой стадией овладения действием является стадия умения, а высшей и последней – стадия навыка. Иначе говоря, двигательное умение переходит в двигательный навык владения действием, а не наоборот, как можно прочесть в ряде учебников и учебных пособий. Умение и навык отличаются друг от друга главным образом степенью их освоенности, т. е. способами управления со стороны сознания человека. Внутреннюю логику процесса образования и совершенствования двигательного действия в таких условиях принято схематически представлять как последовательный переход от знаний и представлений о действии к умению выполнить его, а затем – от умения к

навыку. Двигательное умение и двигательный навык – это как бы последовательные ступени (стадии) на пути формирования двигательного действия.

Рассматривая физическую подготовку сотрудников органов внутренних дел, необходимо специально подчеркнуть, что она направлена на приобретение умений и навыков, физических и психических качеств, способствующих успешному выполнению оперативно-служебных задач, сохранение высокой работоспособности и включает в себя общефизические упражнения (на силу, быстроту, выносливость) и служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы и преодоление полосы препятствий). При овладении техникой какого-либо двигательного действия вначале возникает умение его выполнять, затем, по мере дальнейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык. Умение и навык отличаются друг от друга главным образом степенью их освоенности, т. е. способами управления со стороны сознания человека. Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок: минимума основных знаний о технике действия; наличия двигательного опыта; достаточного уровня физической подготовленности; творческого мышления в процессе построения новой системы движений. Для двигательного умения характерно постоянное совершенствование способа выполнения действия при осмысленном подходе в процессе управления движениями. Это и составляет сущность двигательного умения.

Двигательное умение – это такой уровень владения двигательным действием, который отличается необходимостью подробного сознательного контроля за действиями всех основных опорных точек, невысокой быстротой, нестабильностью итогов, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и малой прочностью запоминания.

Двигательные умения имеют большое дидактическое значение. Их формирование требует от курсанта активного участия в обучении, приучает анализировать сущность поставленных задач, условия исполнения, управлять собственной умственной и двигательной деятельностью. В одних случаях умения доводят до навыков, если необходимо добиться совершенного владения техникой двигательного действия. В других случаях двигательные умения вырабатываются без последующего перевода их в навыки. В этом случае они являются как бы вспомогательными. Так, например, в ряде случаев материал учебной программы по физической подготовке должен быть усвоен именно на уровне умения, например, лыжная подготовка. Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок: минимума основных знаний о технике действия; наличия двигательного опыта; достаточного уровня физической подготовленности; при творческом мышлении в процессе построения новой системы движений.

Сущность двигательного умения заключается в том, что для него характерно постоянное совершенствование способа выполнения действия при осмысленном подходе в процессе управления движениями.

Характерными признаками двигательного умения являются:

1. Управление движениями происходит не автоматизировано.
2. Сознание ученика загружено контролем каждого движения.
3. Невысокая быстрота выполнения действия.
4. Действие выполняется неэкономно, при значительной степени утомления.
5. Относительная расчлененность движений.
6. Нестабильность действия.
7. Неточное запоминание действия.

Двигательные умения имеют большую образовательную ценность, поскольку главным в них является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений. Дальнейшее совершенствование двигательного действия при многократном повторении приводит к автоматизированному его выполнению, т. е. умение переходит в навык. Это достигается постоянным уточнением и коррекцией движения. В результате появляется слитность, устойчивость движения, а главное – автоматизированный характер управления движением.

Двигательный навык – это такой уровень владения двигательным действием, который отличается минимальным участием сознания в контроле действия по большинству основных опорных точек (т.е. действие выполняется автоматизировано), с высокой быстротой, стабильностью итогов, устойчивостью к сбивающим воздействиям, высокой прочностью запоминания.

Двигательный навык представляет собой такую форму реализации двигательных возможностей, которая возникает на основе автоматизации двигательного умения.

К числу отличительных признаков двигательного навыка относятся:

- выраженная стереотипность частных операций и параметров действия (если не возникает объективных условий, требующих варьирования их);
- выраженная слитность операций и сокращение времени выполнения действия.

Двигательные навыки как высшая ступень владения двигательного действия имеют огромное значение во всех сферах деятельности человека. При навыке сознание направлено, главным образом, на узловые компоненты действия, восприятие изменяющейся обстановки и конечные результаты действия. Так, курсанты и слушатели сосредоточивают свое внимание во время бега в основном на контроле за скоростью; при передвижении на лыжах – на изменении рельефа местности, темпе прохождения дистанции и усилиях при отталкивании; при отработке

боевых приемов борьбы – на их эффективности, т. е. на решающих компонентах в достижении высокой эффективности действия.

Эффективность процесса обучения двигательным действиям и продолжительность перехода от стадии умения до уровня навыка зависят от:

- двигательной одаренности (врожденные способности) и двигательного опыта курсанта (чем богаче двигательный опыт, тем быстрее образуются новые движения);

- возраста (юноши осваивают движения быстрее, чем взрослые);

- координационной сложности двигательного действия (чем сложнее техника движения, тем длительнее процесс обучения);

- профессионального мастерства преподавателя;

- уровня мотивации, сознательности, активности курсанта и слушателя и др.

Решение задач физического воспитания возможно лишь при полной реализации в процессе обучения дидактических принципов. Законы дидактики, достаточно полно раскрытые по отношению к обучению умственным действиям и понятиям, требуют интерпретации в такой специфической сфере, как обучение технике выполнения боевых приемов борьбы и освоение их до уровня двигательных навыков, реализуемых в экстремальных условиях служебной деятельности.

ЛЕКЦИЯ № 7.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Вопросы

1. Самостоятельные занятия как компонент системы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Самоконтроль в физическом воспитании и спорте.

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

Физическая подготовка в органах внутренних дел является компонентом целостного развития личности сотрудника. Это составная часть общей культуры и профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел, значимость которой проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Приобщение сотрудников к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни! Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Самостоятельная физическая подготовка – сложный, целенаправленный процесс, одна из форм профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел, осуществляемая сотрудниками индивидуально, но при должной педагогической поддержке, направленная на развитие и совершенствование физических профессионально значимых качеств¹.

Система самостоятельной физической подготовки способствует решению основных дидактических задач и соответствию целям профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел, то есть приобретению сотрудниками глубоких и прочных знаний, развитию у них познавательных способностей, формированию умения самостоятельно развивать физические качества, совершенствовать физические навыки, применять их на практике.

¹ Кузнецов С. В. Методика самостоятельной подготовки к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки и демонстрации боевых приемов борьбы : учебно-метод. пособие – Н. Новгород : Нижегородская академия МВД России, 2017. – С. 79.

Всякая педагогическая система, в том числе и самостоятельные занятия, организуется на основе принципов, объединяющих и координирующих взаимосвязи ее различных элементов. На основе теоретического анализа для организации системы самостоятельной подготовки сотрудников органов внутренних дел были выделены следующие организационно-педагогические принципы, раскрывающие требования к преподавателю (инструктору) как руководителю самостоятельной работой, и к сотруднику – субъекту занятий.

1. Принцип последовательности и постепенности в возрастании и усложнении физических нагрузок. Данный принцип соответствует основным требованиям дидактики, и, прежде всего, принципам доступности и сложности обучения, индивидуальному подходу, сознательной и творческой активности сотрудников.

2. Принцип разнообразности видов самостоятельной подготовки по учебной цели и содержанию, чтобы обеспечить формирование у сотрудников разнообразных двигательных умений и навыков, развитие физических и личностных качеств.

3. Принцип преемственности видов самостоятельной подготовки. Последовательность заданий должна логически вытекать из предыдущих достижений сотрудника, а также готовить основу для выполнения последующих, более сложных и энергоемких заданий. В этом случае между отдельными видами занятий и упражнений обеспечиваются не только «ближние», но и «дальние» связи.

4. Принцип планомерности и систематичности занятий. Эффективность самостоятельной подготовки достигается, если она является одним из составных, органических элементов обучения сотрудников, если она проводится планомерно и систематически, а не случайно и эпизодически. Только при соблюдении данного требования у занимающихся вырабатываются устойчивые умения и навыки в выполнении различных видов самостоятельной работы и наращиваются темпы в ее выполнении. Наряду с организационно-педагогическими принципами выделен ряд дидактических принципов, раскрывающих требования к содержанию приучения сотрудников органов внутренних дел к самостоятельным физическим занятиям. Самостоятельная подготовка должна носить целенаправленный характер. Это достигается четкой формулировкой цели работы. Задача преподавателя (инструктора) заключается в том, чтобы найти такую формулировку задания, которая вызвала бы у сотрудников интерес к работе и стремление выполнить ее как можно лучше. Занимающиеся должны ясно представлять, в чем заключается задача, и каким образом будет проверяться ее выполнение. Это придает работе занимающегося осмысленный, целенаправленный характер и способствует более успешному ее выполнению. Недооценка указанного требования приводит к тому, что занимающиеся, не поняв цели

работы, делают не то, что нужно, или вынуждены в процессе ее выполнения многократно обращаться за разъяснением. Все это приводит к нерациональным затратам времени и снижению уровня самостоятельности в процессе занятий. Самостоятельная подготовка должна быть действительно самостоятельной и побуждать сотрудников при ее выполнении работать напряженно. Однако здесь нельзя допускать крайностей: содержание и объем самостоятельной работы, предлагаемой на каждом этапе обучения, должны быть посильными для занимающихся, а сами обучаемые – подготовлены к выполнению самостоятельной работы теоретически и практически. На первых порах у занимающихся нужно сформировать простейшие навыки самостоятельной подготовки. В этом случае самостоятельной подготовки занимающихся должен предшествовать наглядный показ приемов работы с преподавателем (инструктором), сопровождаемый четкими объяснениями и показом. Действия, выполняемые сотрудником после показа приемов работы преподавателем (инструктором), носят характер подражания. Они не развивают самостоятельности в подлинном смысле слова, но имеют важное значение для формирования более сложных навыков и умений, более высокой формы самостоятельности, при которой занимающиеся оказываются способными разрабатывать и применять индивидуальные способы действий. Для самостоятельной подготовки нужно предлагать такие задания, выполнение которых способствует формированию инициативы, активности и физических способностей сотрудников и требует применения знаний в новой ситуации.

В организации самостоятельной подготовки необходимо учитывать, что для овладения знаниями, умениями и навыками каждому сотруднику требуется разное время. Осуществлять это можно путем дифференцированного и индивидуального планирования нагрузок в процессе их самостоятельных занятий. Наблюдая за ходом упражнений, преподаватель (инструктор) должен вовремя переключать успешно справившихся с заданиями на выполнение более сложных. Некоторым обучаемым количество тренировочных упражнений можно свести до минимума. Другим дать значительно больше таких упражнений в различных вариациях, чтобы они усвоили новое и научились самостоятельно применять его к решению задач. Перевод на выполнение более сложных заданий должен быть своевременен. Здесь вредна излишняя торопливость, так и чрезмерно продолжительное «топтанье на месте», не продвигающее занимающихся вперед в овладении новыми или более сложными умениями и навыками. Задания, предлагаемые для самостоятельной подготовки, должны вызывать интерес сотрудников. Он достигается новизной выдвигаемых задач, необычностью их содержания, раскрытием практического значения предлагаемой задачи или метода, которым нужно овладеть, а также сочетанием разнообразных мотивов

самостоятельных занятий, полимотивированностью, которая включает в себя долгосрочные, среднесрочные и краткосрочные мотивы занятий самостоятельной физической подготовкой. Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания преподавателя (инструктора) или проводиться по самостоятельно составленной программе, индивидуальному плану. Установка на обязательное выполнение задания, развитие инициативы, самонаблюдения и анализа своей деятельности активизирует занимающихся. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями определяются их целью и задачами. Существуют три формы самостоятельных занятий: утренняя физическая зарядка, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия. Для рядового и начальствующего состава органов внутренних дел, в силу объективных и субъективных причин не всегда удается эффективно и полноценно использовать это время в русле профессиональной подготовки. Одной из форм компенсации подобных негативных моментов является индивидуальное выполнение физических упражнений, в том числе и в утреннее время. Эту форму занятий не следует отождествлять с самостоятельным способом выполнения физических упражнений по заданиям руководителя физической подготовки во время учебных, занятий. Важнейшей особенностью самостоятельной физической подготовки является то обстоятельство, что ее планирование, организация и управление полностью находятся в руках самого занимающегося. Это предполагает у таких сотрудников наличие достаточно высоких знаний методики физической тренировки, способности осуществлять самоконтроль за функциональным состоянием организма, понимания некоторых положений физиологии, психологии и гигиены.

Поэтому руководство самостоятельной физической подготовкой со стороны специалистов физической подготовки должно сводиться преимущественно к вооружению обучающихся методическими навыками, умениями находить наиболее целесообразные упражнения, сочетать интенсивность тренировочного процесса с динамикой профессиональных нагрузок, контролировать эффективность воздействия занятий на функциональные возможности организма. Содержанием самостоятельной физической подготовки являются физические упражнения. Однако в этой форме физической подготовки невозможно использовать весь перечень упражнений. В одних случаях это связано с тем, что некоторые упражнения требуют специального оборудования, обязательной страховки со стороны руководителя занятий. В других случаях упражнения могут проводиться только в составе групп, как, например, спортивные игры. В связи с этим занимающимся самостоятельной физической подготовкой рекомендуется подбирать упражнения более простые по структуре, не требующие сложного оборудования и специальных помещений.

Проведение самостоятельной физической подготовки не исключает выполнение упражнений совместно несколькими курсантами, если у них совпадает время и место занятий. В определенной мере это даже способствует повышению эффективности тренировки. Как и во всяком явлении, рассматриваемом диалектически, в самостоятельной физической подготовке имеются свои недостатки и положительные свойства. В процессе индивидуальных занятий трудно развивать такие социально-психологические качества, как, например, чувство групповой совместимости; затрудняется овладение определенными прикладными навыками и, тем самым, ограничивается круг решаемых задач, они сводятся в основном к совершенствованию физических качеств: выносливости, силы, быстроты и ловкости.

Вместе с тем научно обоснованная самостоятельная физическая тренировка вполне обеспечивает поддержание необходимого уровня тренированности и высокой профессиональной работоспособности. При таком способе проведения занятий занимающийся полнее ощущает обратную связь между своими усилиями и сдвигами в физическом состоянии организма, создаются условия для достижения более высоких результатов при одинаковых затратах времени. Осуществление постоянного контроля за показателями функционального состояния организма позволяет правильно планировать физические нагрузки, избегать переутомления.

Как уже неоднократно подчеркивалось, самостоятельная физическая подготовка организуется и проводится сотрудниками самостоятельно. Консультации специалистов физической подготовки и врачей могут определить лишь общее построение и направленность тренировки, а методикой проведения каждого занятия должен владеть сам занимающийся. По мере приобретения опыта самостоятельных занятий у многих сотрудников обычно складывается собственная методика тренировки, но педагогические рекомендации занимающиеся самостоятельной физической подготовкой должны получать от специалистов физической подготовки. При проведении самостоятельных занятий ведущим педагогическим принципом является соблюдение постепенности в наращивании физических нагрузок. Даже недостаточная по интенсивности физическая тренировка дает больше пользы, чем занятия с физическими нагрузками выше функциональных возможностей организма. Эта постепенность в повышении нагрузок необходима, как при построении тренировки в течение учебного года, так и на каждом занятии. Поэтому каждое занятие следует начинать подготовительной частью, в которую надо включать медленный бег, ходьбу, гимнастические упражнения с постепенным наращиванием интенсивности их выполнения. Необходимо исходить из того, что чем ниже уровень тренированности, старше возраст занимающихся, тем длительней должна быть разминка в

подготовительной части. Такое требование связано с тем, что у этих лиц механизмы физиологического обеспечения двигательной деятельности требуют большего времени для своего «запуска». Правильно построенная подготовительная часть позволяет затем в основной части выполнять упражнения с большей интенсивностью и добиваться высокого тренировочного эффекта. Прогадывая во времени подготовительной части, мы выгадываем в эффективности основной. Как определить приемлемость физических нагрузок? Для этого рекомендуется много приемов. Во-первых, нужно следить за дыханием и чувствовать, когда организм начинает ощущать значительный кислородный долг. Так как перед самостоятельной физической подготовкой не ставятся задачи достижения высоких спортивных результатов, то лучше проводить занятия в аэробном режиме, то есть при такой интенсивности, когда работающие мышцы не испытывают недостатка в кислороде. Чтобы определить этот режим во время бега следует применить так называемый «разговорный тест». Если занимающийся может вести во время бега разговор или повторить таблицу умножения, стихотворение, значит он не испытывает кислородного долга. К управлению процессом самостоятельных занятий относится дозирование физической нагрузки, ее интенсивности на занятиях физическими упражнениями. Физические упражнения не принесут желаемого эффекта, если физическая нагрузка недостаточна. Чрезмерная по интенсивности нагрузка может вызвать в организме явления перенапряжения. При дозировании физической нагрузки, регулировании интенсивности ее воздействия на организм необходимо учитывать следующие факторы:

- количество повторений упражнения: чем большее число раз повторяется упражнение, тем больше нагрузка, и наоборот;
- амплитуда движений: с увеличением амплитуды нагрузка на организм возрастает.

2. Формы и содержание самостоятельных занятий

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастики, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со

скалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой). При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается и организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным: каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений и постепенно увеличивать ее до средних величин. Между сериями из 2 – 3 упражнений (а при силовых – после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20 – 30 с). Дозировка физических упражнений, т. е. увеличение или уменьшение их интенсивности и объема, обеспечивается: изменением исходных положений (например, наклоны туловища вперед – вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении «ноги врозь» и труднее делать в исходном положении «ноги вместе»), изменением амплитуды движений, ускорением или замедлением темпа, увеличением или уменьшением числа повторений упражнений, включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп, увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5 – 7 мин.) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10 – 15 мин. через каждые 1 – 1,5 ч. работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект по улучшению работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности. Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3 – 5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Самостоятельные индивидуальные занятия на местности или в лесу вне населенных пунктов во избежание несчастных случаев не допускаются. Выезд или выход для тренировок за пределы населенного пункта может проводиться группами из 3 – 5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры предосторожности по профилактике спортивных травм,

обморожения и т. д. Не допускается также отставание от группы отдельных занимающихся. Заниматься рекомендуется 2 – 7 раз в неделю, но 1 – 1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок – вторая половина дня, через 2 – 3 ч. после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 ч. после приема пищи, и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак (в это время необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Специализированный характер занятий, т. е. занятия избранным видом спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов.

Направленность самостоятельных занятий

Формирование мотивов, переходящих в потребность физических упражнений, происходит под воздействием научно-популярной агитации и пропаганды. В подразделениях органов внутренних дел этому способствуют хорошая организация практических занятий, массовые оздоровительно-спортивные мероприятия, а также различные формы агитационно-пропагандистской работы.

Если мотивы сформировались, то определяется цель занятий, ею может быть: активный отдых, укрепление и коррекция здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов и т. д.

Конкретная направленность и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Можно выделить гигиеническую, оздоровительно-рекреативную (рекреация – восстановление), общеподготовительную, спортивную, профессионально-прикладную и лечебную направленности:

- ***гигиеническая*** – предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья;

- ***оздоровительно-рекреативная*** – предусматривает использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в выходные дни и в период отпуска в целях восстановления организма и профилактики переутомления и перенапряжения;

- ***общеподготовительная*** – обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение длительного периода на уровне требований и норм какой-либо системы тестов, например, на уровне контрольных тестов для оценки физической подготовленности

учебной программы для курсантов вузов и сотрудников органов внутренних дел МВД России.

– **спортивная** – имеет целью повышение спортивного мастерства занимающихся, участие в спортивных соревнованиях, достижение возможно высоких спортивных результатов;

– **профессионально-прикладная** направленность предусматривает использование средств физической культуры и спорта в системе научной организации труда и для подготовки к служебной деятельности с учетом особенностей служебной деятельности;

– **лечебное** направление заключается в использовании физических упражнений, закаливающих факторов и гигиенических мероприятий в общей системе лечебных мер по восстановлению здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм.

Содержание самостоятельных занятий

Наиболее эффективными и доступными средствами самостоятельных занятий физическими упражнениями являются оздоровительный бег, ходьба и бег на лыжах, плавание, езда на велосипеде, атлетическая гимнастика, спортивные игры, туристические походы.

Оздоровительный бег является самым доступным и, в тоже время, очень эффективным средством повышения уровня физической работоспособности и укрепления здоровья.

Занятия оздоровительным бегом улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; значительно повышают общую выносливость человека.

Для начинающих рекомендуется легкий равномерный бег в течение 20 – 30 минут при пульсе 120 – 130 ударов в минуту, постепенно, по мере повышения тренированности, целесообразно применять длительный равномерный бег по ровной трассе в течение 60 – 90 минут при пульсе 130 – 145 ударов в минуту. Для подготовленных бегунов хорошим тренировочным средством является бег по пересеченной местности – *кросс* в течение 60 – 90 минут при пульсе 145 – 155 ударов в минуту.

Ходьба и бег на лыжах является эффективным средством повышения физической работоспособности и укрепления здоровья в зимнее время.

Занятия ходьбой и бегом на лыжах улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, повышают общую выносливость человека и сопротивляемость его организма простудным заболеваниям.

При ходьбе на лыжах необходимо соблюдать меры безопасности, направленные на предотвращение получения травм, обморожений и

переохлаждения организма. Во избежание несчастных случаев занятия вне населенных пунктов проводятся только в составе группы не менее чем из трех человек. При этом, необходимо наличие теплых помещений, в которых занимающиеся могут согреться и получить первую помощь при получении травм или обморожениях.

Для достижения положительного эффекта рекомендуется заниматься ходьбой и бегом на лыжах 2 – 3 раза в неделю в течение 1 – 2 часов.

Плавание – эффективное средство повышения физической работоспособности и закаливания организма человека.

Занятия плаванием улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, развивают различные группы мышц, повышают общую и силовую выносливость человека, улучшают сопротивляемость организма простудным заболеваниям.

В летнее время плаванием можно заниматься в открытых водоемах, в зимнее время – в плавательных бассейнах.

Оздоровительный эффект при занятиях достигается плаванием с равномерной интенсивностью с постепенным увеличением преодолеваемой дистанции до 1000 – 1200 метров.

При занятиях плаванием необходимо соблюдение мер безопасности, направленных на предотвращение утопления и переохлаждения организма. Заниматься плаванием в открытых водоемах допускается только в составе групп, в проверенном месте. Нельзя плавать при плохом самочувствии и болезненном состоянии.

Езда на велосипеде является эффективным средством повышения физической работоспособности человека.

Езда на велосипеде улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, укрепляет мышцы нижних конечностей, повышают общую и силовую выносливость, благоприятно воздействует на нервную систему человека.

Перед каждым выездом необходимо проверять состояние велосипеда. Особое внимание при этом нужно обращать на состояние колес и шин, целостность и натяжение цепи, крепление седла, исправность тормозов.

Атлетическая гимнастика – эта система физических упражнений, направленная на повышение силовых способностей человека.

Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы различных групп мышц и формированию гармоничного телосложения.

Ввиду того, что силовые упражнения оказывают большую нагрузку на опорно-двигательный аппарат, перед их выполнением необходимо производить хорошую разминку мышц и сухожилий. После разминки проводится комплекс упражнений, направленных на развитие силовых способностей различных групп мышц. При выполнении атлетических упражнений рекомендуется использовать отягощения, позволяющие

выполнять 10 – 12 повторений. Увеличения веса отягощения должны быть постепенными по мере роста уровня подготовленности занимающегося. В заключительной части занятия целесообразно выполнение упражнений, направленных на расслабление мышц и развитие гибкости.

Для обеспечения разносторонней физической подготовки необходимо занятия атлетической гимнастикой комбинировать со спортивными играми, оздоровительным бегом, плаванием, ходьбой и бегом на лыжах и другими упражнениями, оптимизирующими разностороннее физическое развитие.

Спортивные игры имеют большое значение для разносторонней физической подготовки.

Занятия спортивными играми способствуют совершенствованию комплекса физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости. Их отличает большая эмоциональная насыщенность и высокая интенсивность, стимулируемая фактором непосредственного соперничества.

Наиболее популярными спортивными играми являются футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис и другие.

Туристические походы являются, с одной стороны, эффективным оздоровительным средством, с другой стороны, хорошей формой активного отдыха.

Туристические походы проводятся в составе организованной группы. Они способствуют развитию общей выносливости и закаливанию организма. Также туристические походы, проводимые в местах естественной природной красоты, содействуют эстетическому воспитанию участников. Участники похода должны обладать физической и специальной туристической подготовленностью. Перед походом группа изучает особенности маршрута по карте, членам группы сообщаются время сбора и выхода, режим дня и график движения. Передвижение в походе осуществляется цепочкой. Впереди идут менее опытные туристы, сзади наиболее подготовленные и опытные. Первым в цепочке идет направляющий, который выбирает оптимальный путь. Последним идет замыкающий, который следит, чтобы ни кто не отстал от группы и через направляющего контролирует темп движения. В зимнее время проводятся лыжные походы. Участники лыжного похода должны владеть прочными навыками техники передвижения на лыжах, обладать высокой физической подготовленностью. При подготовке к лыжному подходу необходимо тщательно проверить лыжное снаряжение, приготовить одежду в соответствии с погодными условиями, инструменты и материал для ремонта лыж в пути. Не рекомендуется проводить лыжные походы при температуре воздуха ниже – 20 °С. В лыжных походах необходимо соблюдение мер по предотвращению обморожений, травм и переохлаждения организма участников.

3. Самоконтроль в физическом воспитании и спорте

Самоконтроль – это регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом. Цель самоконтроля – самостоятельные регулярные наблюдение простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта. Сегодня уже никто не сомневается в целесообразности самоконтроля. Правда, многие спортсмены, даже высокого класса, его игнорируют. Одна из причин этого – большой объем информации, которую следует записывать в дневник самоконтроля. Самоконтроль существенно дополняет сведения, полученные при врачебном обследовании и педагогическом контроле. Он имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, труда, быта и отдыха. Это связано с тем, что, во-первых, регулярные врачебные осмотры проводятся один раз в год, и в период между ними сведения о состоянии здоровья занимающихся отсутствуют. Во-вторых, постоянное фиксирование субъективных и объективных показателей самоконтроля способствует оценке физического состояния сотрудников. Кроме того, они помогают самим занимающимся контролировать и регулировать правильность подбора средств, методику проведения учебно-тренировочных занятий. Субъективные показатели оцениваются по 5-балльной системе. Подобная форма самоконтроля требует от занимающихся минимальной затраты времени – не более 5 – 10 минут ежедневно, при этом дает ценные сведения. При занятиях физическими упражнениями по учебной программе, а также в группах здоровья и спортивного совершенствования можно ограничиться такими субъективными показателями, как например:

1. Настроение. Очень существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающихся. Занятия всегда должны доставлять удовольствие. Настроение можно считать хорошим, когда уверен в себе, спокоен, жизнерадостен; удовлетворительным – при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек расстроен, растерян, подавлен.

2. Самочувствие. Этому показателю порой не уделяется должного внимания, т. к. считают недостаточно объективным. Самочувствие отмечается как хорошее (бодрость, сила), удовлетворительное или плохое (вялость, слабость).

3. Желание заниматься – отмечается в дневнике как «большое», «безразличное», «нет желания».

4. Сон. Отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.).

5. Аппетит. Отмечается как хороший, удовлетворительный, пониженный, плохой.

6. Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации, характеру (острые, тупые, режущие и т. п.) и силе проявления. По тренировочным нагрузкам, из-за нарушения режима можно судить о состоянии здоровья занимающихся.

При самоконтроле должны регистрироваться:

1) самочувствие, сон, аппетит, пульс, вес, спортивные результаты, объем и интенсивность тренировочных нагрузок;

2) функциональное состояние:

а) сердечно-сосудистой системы;

б) дыхательной системы (проба Генчи) – задержка дыхания на выдохе:

20 – 30 сек. – удовлетворительно;

40 – 60 сек. – хорошо;

70 – 90 сек. – отлично;

в) симпатического отдела ЦНС.

Ортопедическая проба: пульс лежа в течение 15 сек. и пульс стоя в течение 15 сек. (перевести за 1 мин.). При нормальной возбудимости симпатического отдела происходит увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) на 18 – 27 %;

г) парасимпатического отдела ЦНС.

Клино-ортостатическая проба: пульс стоя и пульс лежа. Замедление пульса на 6 уд./мин. – норма.

Дневник самоконтроля

Для дневника самоконтроля достаточно использовать большую тетрадь. В графы заносятся показания самоконтроля и даты. Дневник состоит из двух частей. В одной из них следует отмечать содержание и характер учебно-тренировочной работы (объем и интенсивность, пульсовой режим при ее выполнении, продолжительности восстановления после нагрузки и т. д.). В другой отмечается величина нагрузки предыдущей тренировки и сопровождающее ее самочувствие в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность и т. д. Квалифицированным спортсменам рекомендуется учитывать настроения (к примеру, нежелание тренироваться), результаты реакции на некоторые функциональные пробы, динамику жизненной емкости легких общей работоспособности и другие показатели. Самоконтроль необходим всем студентам, аспирантам, стажерам, преподавателям и сотрудникам, занимающимся физическими упражнениями, но особенно он важен для

лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Данные самоконтроля помогают преподавателю, тренеру, инструктору и самим занимающимся контролировать и регулировать правильность подбора средств и методов проведения физкультурно-оздоровительных и учебно-тренировочных занятий, т. е. определенным образом управлять этими процессами.

В качестве формы ведения дневника предлагается следующая.

Самочувствие оценивается как «хорошее», «удовлетворительное» и «плохое»; при этом фиксируется характер необычных ощущений. Сон оценивается по продолжительности и глубине, отмечаются его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.). Аппетит характеризуется как хороший, удовлетворительный, пониженный и плохой. Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации, характеру (острые, тупые, режущие и т. п.) и силе проявления.

Масса тела определяется периодически (1 – 2 раза в месяц) утром натощак на одних и тех же весах, в одной и той же одежде. В первом периоде тренировки масса тела обычно снижается, затем стабилизируется и в дальнейшем за счет прироста мышечной массы несколько увеличивается. При резком снижении массы тела следует обратиться к врачу. Тренировочные нагрузки фиксируются кратко. Вместе с другими показателями самоконтроля они дают возможность объяснить различные отклонения в состоянии организма.

Нарушения режима. В дневнике отмечается характер нарушения: несоблюдение чередования труда и отдыха, нарушение режима питания, употребление алкогольных напитков, курение и др. Например употребление алкогольных напитков сразу же отрицательно отражается на состоянии сердечно-сосудистой системы, резко увеличивает ЧСС и приводит к снижению спортивных результатов. Спортивные результаты показывают, правильно или неправильно применяются средства и методы тренировочных занятий. Их анализ может выявить дополнительные резервы для роста физической подготовленности и спортивного мастерства.

Оценка физического развития с помощью антропометрических измерений дает возможность определять уровень и особенности физического развития, степень его соответствия полу и возрасту, выявлять имеющиеся отклонения, а также определять динамику физического развития под воздействием занятий физическими упражнениями различными видами спорта. Антропометрические измерения следует проводить периодически в одно и то же время суток по общепринятой методике с использованием специальных стандартных, проверенных инструментов. При массовых обследованиях измеряются рост стоя и сидя, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), сила сгибателей кисти и другие показатели.

ЛЕКЦИЯ № 8.

ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Вопросы

1. Правовые аспекты применения физической силы и боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел.
2. Анализ ситуаций нападений правонарушителей на сотрудников полиции и практика применения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел.

1. Правовые аспекты применения физической силы и боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел

Федеральный закон «О полиции»¹ установил исчерпывающий перечень прав и обязанностей полиции, которые основаны на ее предназначении как правозащитного института, призванного защищать жизнь, здоровье, права и свободы личности, противодействовать преступности и охранять общественный порядок.

В статьях 18 – 24 Федерального закона «О полиции» указываются условия и пределы применения полицией физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, а также определенный порядок их использования, который включает в себя законодательно установленные действия сотрудника полиции перед, в момент и после применения силы и оружия.

Под условиями применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия понимаются законодательно установленные обстоятельства, от которых зависят конкретные действия сотрудника полиции перед, в момент и после применения им физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Пределы применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия – это законодательно установленные границы применения силы и оружия, выход за которые влечет материальную, дисциплинарную либо уголовную ответственность сотрудников полиции.

Порядок применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия – это предусмотренная законом процедура, которой должен следовать сотрудник полиции при возникновении условий, наличие которых позволяет ему прибегнуть к силе и оружию.

¹ О полиции: Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ. URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 22.08.2019).

Если основания применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия указывают на то, когда, в каких случаях можно их использовать, то порядок применения заключается в том, как, каким образом это должно делаться. Он включает в себя действия сотрудника полиции непосредственно перед применением, в момент и после применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

В соответствии с ч. 1 ст. 18 Федерального закона «О полиции» сотрудники имеют право на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия лично или в составе подразделения (группы) в случаях и порядке, предусмотренных федеральными конституционными законами, Федеральным законом «О полиции» и другими федеральными законами. Таким образом, можно отметить, что помимо закона «О полиции», основания применения мер непосредственного принуждения могут быть предусмотрены и в других законодательных актах.

Сотрудники полиции обязаны проходить специальную подготовку, а также периодическую проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Сотрудники полиции, не прошедшие проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, проходят аттестацию на соответствие замещаемой должности. До вынесения решения о соответствии замещаемой должности сотрудник полиции отстраняется от выполнения обязанностей, связанных с возможным применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Часть 1 ст. 19 Федерального закона «О полиции» обязывает сотрудника полиции перед применением физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия сообщить лицам, в отношении которых предполагается применение физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия, о том, что он является сотрудником полиции, предупредить их о своем намерении и предоставить им возможность и время для выполнения законных требований сотрудника полиции. В случае применения физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия в составе подразделения (группы) указанное предупреждение делает один из сотрудников полиции, входящих в подразделение (группу).

Федеральный закон «О полиции» разрешил ее сотрудникам применять силу и оружие первыми. Именно об этом говорит ч. 2 ст. 19, где подчеркнуто, что сотрудник полиции имеет право не предупреждать о своем намерении применить физическую силу, специальные средства или огнестрельное оружие, если промедление в их применении создает

непосредственную угрозу жизни и здоровью гражданина или сотрудника полиции либо может повлечь иные тяжкие последствия.

Случаями, когда промедление в применении физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия создает непосредственную угрозу жизни и здоровью гражданина или сотрудника полиции либо может повлечь иные тяжкие последствия, следует признавать, например, внезапное нападение на сотрудника, вооруженное нападение на сотрудника физической защиты при осуществлении личной охраны защищаемого лица и т. п.

Непосредственная угроза – это угроза, которая может осуществляться незамедлительно, без каких-либо опосредствующих звеньев или участников (занесенный над головой защищаемого лица или сотрудника полиции металлический прут и т. д.). Закон позволяет применять силу или оружие не только тогда, когда опасный предмет уже занесен над головой сотрудника или защищаемого лица или когда на сотрудника полиции наведен ствол «обреза», но и тогда, когда данный предмет готовится для использования (металлический прут поднят с земли, огнестрельное или холодное оружие выхвачено из-под полы, вынуто из чехла и т. д.).

В соответствии с законом предупреждение не делается также и тогда, когда промедление в применении физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия может повлечь иные тяжкие последствия, например, попытку взрыва автотранспорта, попытку поджога какого-либо объекта и т. п.

В соответствии с частью 3 ст. 19 сотрудник полиции при применении физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия действует с учетом создавшейся обстановки, характера и степени опасности действий лиц, в отношении которых применяются физическая сила, специальные средства или огнестрельное оружие, характера и силы оказываемого ими сопротивления. При этом сотрудник полиции обязан стремиться к минимизации любого ущерба.

Часть 4 ст. 19 Федерального закона «О полиции» прямо возлагает на сотрудников полиции обязанность оказать гражданину, получившему телесные повреждения в результате применения физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия, первую помощь, а также принять меры по предоставлению ему медицинской помощи в возможно короткий срок. Помощь должна быть оказана всем пострадавшим от применения силы и оружия – и посягавшим, и задерживаемым, и случайным лицам, причем независимо от того, правомерно или не правомерно они применялись. Неоказание помощи сотрудником полиции таким лицам влечет дисциплинарную или уголовную ответственность в соответствии со ст. 125 Уголовного кодекса Российской Федерации (далее УК РФ).

О причинении гражданину телесных повреждений в результате применения сотрудником полиции физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия полиция в возможно короткий срок, но не более 24 ч., уведомляет близких родственников или близких лиц гражданина. Обращаем внимание, что выполнить данное требование могут любые должностные лица полиции, а не только сам сотрудник, который причинил ранение. Сообщение может передать оперативный дежурный, непосредственный начальник и т. д. Закон говорит о близких родственниках или близких лиц, в последнюю категорию входят любые лица, которым пожелает передать сообщение раненый гражданин.

О каждом случае причинения гражданину ранения либо наступления его смерти в результате применения сотрудником полиции физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия уведомляется прокурор в течение 24 ч. В соответствии с ч. 8 ст. 18 Федерального закона «О полиции» превышение сотрудником полиции полномочий при применении физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия влечет ответственность, установленную законодательством Российской Федерации. В зависимости от характера правонарушения и тяжести наступивших последствий такая ответственность может быть дисциплинарной или уголовной.

В соответствии с частью 8 ст. 19 Федерального закона «О полиции» о каждом случае применения физической силы, в результате которого причинен вред здоровью гражданина или причинен материальный ущерб гражданину либо организации, а также о каждом случае применения специальных средств или огнестрельного оружия сотрудник полиции обязан сообщить непосредственному начальнику либо руководителю ближайшего территориального органа или подразделения полиции и в течение 24 ч. с момента их применения представить соответствующий рапорт.

Статья 20 Федерального закона «О полиции» разрешает сотрудникам полиции применять физическую силу, в т. ч. боевые приемы борьбы, если несиловые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей, в следующих случаях:

- 1) для пресечения преступлений и административных правонарушений;
- 2) для доставления в служебное помещение территориального органа или подразделения полиции, в помещение муниципального органа, в иное служебное помещение лиц, совершивших преступления и административные правонарушения, и задержания этих лиц;
- 3) для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции.

Особо указывается, что сотрудник полиции имеет право применять физическую силу во всех случаях, когда законом разрешено применение специальных средств или огнестрельного оружия.

Статья 21 раскрывает правовые основания применения сотрудниками полиции специальных средств. Сотрудник полиции имеет право лично или в составе подразделения (группы) применять специальные средства в следующих случаях:

- 1) для отражения нападения на гражданина или сотрудника полиции;
- 2) для пресечения преступления или административного правонарушения;
- 3) для пресечения сопротивления, оказываемого сотруднику полиции;
- 4) для задержания лица, застигнутого при совершении преступления и пытающегося скрыться;
- 5) для задержания лица, если это лицо может оказать вооруженное сопротивление;
- 6) для доставления в полицию, конвоирования и охраны задержанных лиц, лиц, заключенных под стражу, подвергнутых административному наказанию в виде административного ареста, а также в целях пресечения попытки побега, в случае оказания лицом сопротивления сотруднику полиции, причинения вреда окружающим или себе;
- 7) для освобождения насильственно удерживаемых лиц, захваченных зданий, помещений, сооружений, транспортных средств и земельных участков;
- 8) для пресечения массовых беспорядков и иных противоправных действий, нарушающих движение транспорта, работу средств связи и организаций;
- 9) для остановки транспортного средства, водитель которого не выполнил требование сотрудника полиции об остановке;
- 10) для выявления лиц, совершающих или совершивших преступления или административные правонарушения;
- 11) для защиты охраняемых объектов, блокирования движения групп граждан, совершающих противоправные действия.

2. Сотрудник полиции имеет право применять следующие специальные средства:

- 1) палки специальные – в случаях, предусмотренных пунктами 1 – 5, 7, 8 и 11 части 1 статьи 21;
- 2) специальные газовые средства – в случаях, предусмотренных пунктами 1 – 5, 7 и 8 части 1 статьи 21;
- 3) средства ограничения подвижности – в случаях, предусмотренных пунктами 3, 4 и 6 части 1 настоящей статьи. При отсутствии средств

ограничения подвижности сотрудник полиции вправе использовать подручные средства связывания;

4) электрошоковые устройства – в случаях, предусмотренных пунктами 1 – 5, 7 и 8 части 1 статьи 21.

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

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

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

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

Не допускается нанесение человеку ударов палкой специальной по голове, шее, ключичной области, животу, половым органам, в область проекции сердца.

Подводя итоги, отметим что под условиями применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия понимаются законодательно установленные обстоятельства, от которых зависят конкретные действия сотрудника полиции перед, в момент и после применения им физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

2. Анализ ситуаций нападений правонарушителей на сотрудников полиции и практика применения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел

Работа правоохранительных органов в любых её проявлениях так или иначе сопряжена с риском. Не говоря уже про ситуации, связанные с задержанием вооруженных преступников, любые действия правоохранительного характера, такие как: пресечение административных правонарушений, осуществление контрольно-проверочных функций, выполнение оперативно-следственных действий и иных служебных обязанностей. Все это может инициировать агрессию, направленную против сотрудников. Зачастую наличие форменной одежды или иное проявление принадлежности к правоохранительным органам уже является достаточным поводом для посягательства на жизнь и здоровье сотрудника

со стороны лиц, склонных к правонарушениям. И необязательно эти лица должны быть представителями преступной среды – как показывает практика, даже граждане, ранее не нарушавшие закон, под воздействием алкоголя или вследствие минутного раздражения способны на подобное посягательство. Причин этому много – социальная напряженность в обществе, нищета и неустроенность значительной части населения, ухудшение криминогенной обстановки, неспособность государства защитить отдельного гражданина, утрата общенациональных стремлений и целей, отсутствие государственной программы воспитания у граждан системы моральных ценностей, зачастую целенаправленная деятельность некоторых средств массовой информации, общественных и политических организаций, отдельных политиков по развалу правоохранительной системы в стране, очернению её сотрудников и созданию условий, при которых правоохранительная деятельность будет малоэффективна. Низкий авторитет полиции вместе с вышеуказанными и рядом других причин приводит к ситуациям, когда нападение на сотрудников полиции в глазах достаточно большой части населения не является чрезвычайным происшествием, примеров тому достаточно, причем мотивация для такого нападения, с точки зрения здравого смысла, может отсутствовать.

Рассматривая мотивы нападений преступников на сотрудников ОВД, можно определить следующие:

- избежание задержания;
- завладение огнестрельным оружием сотрудников;
- хулиганские побуждения;
- ответная неадекватная реакция на замечания работников ОВД.

Причем в процессе нападения используются не только огнестрельное и холодное оружие, но также топоры, газовые баллончики, дубинки, палки, нунчаки, кастеты, лопаты, камни и т. п.

Анализ показывает, что чаще всего риску нападения подвергаются сотрудники полиции общественной безопасности, участковые инспектора, оперуполномоченные УР, сотрудники госавтоинспекции, вневедомственной охраны¹.

Рассматривая причины и результаты нападений на сотрудников органов внутренних дел, можно определить как спонтанные и спланированные.

¹ Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / С.В. Кузнецов, А. Н. Волков. – М.: ДГСК МВД России, 2016. – С. 217.

Спонтанные нападения осуществляются:

- в результате преследования и задержания вооруженных преступников;
- когда преступники застигнуты при совершении преступлений;
- когда преступники скрываются в данном месте;
- при ответной неадекватной реакции на замечания сотрудников полиции;
- во время проверки документов;
- во время задержания и доставления в подразделения ОВД.

Спланированные нападения осуществляются с целью:

- завладения огнестрельным оружием;
- лишения жизни;
- нанесения телесных повреждений;
- высказывания угроз.

Следует также отметить, что спектр возможных ситуаций, в которых может оказаться сотрудник при столкновении с правонарушителем в ограниченном пространстве, очень широк и определяется сочетанием целого ряда факторов:

- нападения одного и более преступников;
- угрозы пистолетом, ножом, палкой или другим предметом;
- нахождение работника в состоянии усталости (после длительного несения службы, преследования и пр.);
- получение сотрудником ранения при нападении и ограниченный арсенал боевых приемов и физических возможностей;
- нападение одного или несколько правонарушителей при управлении автомобилем и т. д.

Анализ практики применения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел

Сотрудники органов внутренних дел, занимаясь оперативно-служебной деятельностью, должны в совершенстве владеть боевыми приемами борьбы, необходимыми им для успешной самозащиты и решения оперативно-служебных задач по силовому пресечению различных противоправных проявлений. В этой связи весьма актуальной становится проблема упорядочения содержания учебного материала по боевым приемам борьбы с выделением наиболее эффективных и часто применяемых приемов.

С целью выявления таких приемов ДГСК МВД России было проведено исследование практики применения мер принуждения, активного пресечения различных противоправных действий и силового задержания сопротивляющихся правонарушителей сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации. Для достижения поставленной цели с помощью специально разработанной анкеты было опрошено

сотрудники оперативных служб органов (подразделений) внутренних дел и отрядов милиции особого назначения городов Москвы, Барнаула, Владимира, Екатеринбурга, Нижнего Новгорода, Челябинска, Красноярского края, Свердловской области.

Результаты опроса сотрудников органов внутренних дел были систематизированы в соответствии с тематикой программы по физической подготовке для рядового и начальствующего состава органов внутренних дел Российской Федерации.

Количественные оценки частоты (далее – КОчаст) применения того или иного приема были разделены на три зоны:

- высокая частота применения приемов (2,34 усл. балла и выше);
- средняя частота применения приемов (1,11 – 2,33 усл. балла);
- низкая частота применения приемов (1,10 усл. балла и меньше).

На основании указанных критериев делалось заключение о востребованности и практической значимости конкретного боевого приема борьбы для решения оперативно-служебных задач.

Сводные данные о приемах, используемых сотрудниками органов внутренних дел в оперативно-служебной деятельности с высокой частотой, представлены в табл. 1.

Таблица 1

Боевые приемы борьбы с высокой частотой применения
в оперативно-служебной деятельности

№ п/п	Наименование приема	<i>КОчаст</i>
1.	Удар кулаком	4,50
2.	Удар носком стопы	3,49
3.	Удар локтем	3,37
4.	Загиб руки за спину «рывком»	3,21
5.	Удар коленом	2,97
6.	Защита от ударов уходами	2,91
7.	Бросок «задняя подножка»	2,85
8.	Загиб руки за спину «толчком»	2,76
9.	Бросок «передняя подсечка»	2,67
10.	Защита от летящих предметов уходами	2,65
11.	Рычаг руки наружу	2,55
12.	Удушающий прием на шею	2,41
13.	Сгибание (дожим) кисти	2,35

В перечень наиболее часто применяемых боевых приемов борьбы входят практически все удары рукой и ногой, а также защиты уходами от ударов рукой или ногой и от летящих предметов. Эти двигательные действия позволяют говорить о жестком характере современной

оперативно-служебной деятельности сотрудников в ситуациях силового пресечения различных противоправных проявлений.

В перечень относительно редко применяемых боевых приемов борьбы попали: броски, имеющие выраженное спортивное значение; болевые приемы в положении лежа, проведение которых целесообразно в спортивных поединках, регламентированных соответствующими правилами; большинство приемов по освобождению от различных захватов и обхватов.

Проведенный статистический анализ практики применения боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел целесообразно сопоставить с данными выполнения различных приемов чемпионатов мира по боям без правил.

В результате такого сопоставления выявлено, что сотрудники органов внутренних дел и участники указанных соревнований показали самый обширный арсенал технических действий. Поединки велись, как правило, в ударно-бросковом стиле с переходами от борьбы стоя к борьбе лежа. При этом в поединках в свободном стиле с очень жестким контактом технические действия по частоте применения распределились следующим образом: удары руками (42,9 %); удары ногами (40,6 %); броски (11,1 %); удары головой (3,3 %); болевые приемы (1,3 %); удушающие приемы (0,5 %).

Опрос 1386 сотрудников показал, что частота применения боевых приемов борьбы в ситуациях задержания и единоборства с правонарушителями имеет иерархию, аналогичную боям без правил: удар кулаком; удар носком (коленом) ноги; удар локтем, бросок «задняя подножка»; болевые приемы.

Полученные данные однозначно свидетельствуют, что в настоящее время способ решения задач задержания правонарушителей по используемым средствам во многом соответствует ведению поединка в вольном стиле с очень жестким контактом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

I. Нормативные правовые акты

1. О полиции : Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ. – Текст : электронный // Официальный интернет-портал правовой информации : [сайт]. – URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 22.08.2019).

2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. – Текст : электронный // Официальный интернет-портал правовой информации : [сайт]. – URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 22.08.2019).

3. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275. – Текст : электронный // Официальный интернет-портал правовой информации : [сайт]. – URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 22.08.2019).

II. Учебная, научная литература:

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого : учебное пособие / В. К. Бальсевич. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с. – Текст : непосредственный.

2. Дзержинская, Л. Б. Физическая культура : учебное пособие для студентов высших учебных заведений факультетов заочного обучения / Л. Б. Дзержинская, И. В. Прохорова, Г. А. Дзержинский. – Волгоград : Волгоградский филиал РАНХиГС, 2016. – Текст : непосредственный.

3. Ильинич, В. И. Физическая культура студентов и жизнь : учебник / В. И. Ильинич. – Москва : Гардарики, 2008. – 366 с. – Текст : непосредственный.

4. Кузнецов, С. В. Методика самостоятельной подготовки к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки и демонстрации боевых приемов борьбы : учебно-методическое пособие / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков. – Нижний Новгород : Нижегородская академия МВД России, 2017. – Текст : непосредственный.

5. **Кузнецов, С. В.** Тактика действий сотрудников полиции в типовых ситуациях несения службы : учебно-практическое пособие / С. В. Кузнецов, Н. Л. Пономарев . – Москва : ДГСК МВД России, 2015. – 95 с. – Текст : непосредственный.

6. **Матвеев, Л. П.** Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших спец. физкульт. учеб. завед. – 4-е изд., стер. – Москва : Омега-Л, 2004 . – 160 с. – ISBN 5-8114-0483-2. – Текст : непосредственный.

7. **Муллер, А. Б.** Физическая культура : учебник для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2013. – 424 с. – Текст : непосредственный.

8. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.]. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2019. – 140 с. – ISBN 978-5-534-12268-8. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblio-online.ru/bcode/447152> (дата обращения: 19.10.2019).

9. **Полунин, В. П.** Физическая подготовка в системе профессионального обучения сотрудников МВД РФ : учебное пособие / В. П. Полунин, С. Н. Логинов. – Ростов-на-Дону : РЮИ МВД России, 2018. – 112 с. – Текст : электронный. – ISBN 978-5-89288-361-0. – URL : [http://ruslan.ufali.ru/elib/Электронная библиотека/557.pdf](http://ruslan.ufali.ru/elib/Электронная%20библиотека/557.pdf) (дата обращения: 19.10.2019).

10. Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник материалов XIX международной научно-практической конференции, 15 – 16 июня 2017 г. : в 2 т. / ред. кол. : П. А. Капустюк [и др.]. – Иркутск : Восточно-Сибирский ин-т МВД России, 2017 . – ISBN 978-5-9538-0059-4. – Текст : непосредственный.

11. **Слободчикова, Т. А.** Организация физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в системе МВД России : учеб.-практ. пособие / Т. А. Слободчикова, К. А. Рямова. – Екатеринбург : Уральский юридический институт МВД России, 2016. – 66 с. – ISBN 978-5-88437-444-7. – Текст : непосредственный.

12. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебник / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков, А. И. Воронов. – Москва : ДГСК

МВД России, 2016. – 230 с. – ISBN 978-5-88437-444-7. – Текст : непосредственный.

13. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под. ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2014. – 431 с. – Текст : непосредственный.

14. Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2000. – 448 с. – ISBN 5-8297-0010-7. – Текст : непосредственный.

15. **Холодов, Ж. К.** Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 4-е изд., стер. – Москва : Академия, 2008. – 478 с. – Текст : непосредственный.

Учебное издание

**Ханахмедов Алексей Сефединович,
Ким Вадим Олегович,
Степанов Гаврил Иванович**

**НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ
И СЛУШАТЕЛЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
СИСТЕМЫ МВД РОССИИ**

Курс лекций

Редактор *Т. И. Матвеева*

Подписано в печать	«17» сентября 2020 г.	
Гарнитура Times		Формат 60x84 1/16
Уч.-изд. л. 7,2	Заказ № 77	Усл. печ. л. 7,5
Тираж 100 экз.		

*Редакционно-издательский отдел
Уфимского юридического института МВД России
450091, г. Уфа, ул. Муксинова, 2*

*Отпечатано в группе полиграфической и оперативной печати
Уфимского юридического института МВД России
450091, г. Уфа, ул. Муксинова, 2*