



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

А. В. Дмитриев, А. В. Мареева, А. М. Безуглов

**БРОСКОВАЯ ТЕХНИКА
ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Учебное наглядное пособие

Москва
2022

УДК 796
ББК 67.621
Д53

Рецензенты:

заместитель начальника кафедры деятельности ОВД в особых условиях Северо-Кавказского института (филиал)
Краснодарского университета МВД России кандидат экономических наук **Т. М. Шогенов**;
заместитель начальника центра – начальник отдела (учебный отдел) ЦПП ГИБДД
ГУ МВД России по Московской области **А. В. Макаренков**

Дмитриев, А. В.
Д53 Бросковая техника для сотрудников органов внутренних дел : учебное наглядное пособие / А. В. Дмитриев,
А. В. Мареева, А. М. Безуглов. – М. : Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя, 2022. – 89 с.
ISBN 978-5-9694-1229-3

Учебное наглядное пособие предназначено для начального обучения или повышения навыка бросковой техники сотрудников органов внутренних дел, в том числе курсантов (слушателей) образовательных организаций системы МВД России.

УДК 796
ББК 67.621

ISBN 978-5-9694-1229-3

© Московский университет
МВД России имени В. Я. Кикотя,
Московский областной филиал, 2022
© Дмитриев А. В., Мареева А. В., Безуглов А. М., 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ОБЩИЕ ОСОБЕННОСТИ И МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ К ОСВОЕНИЮ ТЕХНИКИ БРОСКОВ	5
§ 1.1. Разминка, ее роль, функции и основные элементы.....	5
§ 1.2. Использование игр на начальном этапе обучения технике бросков сотрудников органов внутренних дел.....	18
ГЛАВА 2. ПРИЕМЫ САМОСТРАХОВКИ И МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД ПРОВЕДЕНИЕМ ЗАНЯТИЙ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕХНИКИ БРОСКОВ С СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	25
§ 2.1. Самостраховка, ее роль и разновидности	25
§ 2.2. Рекомендации к самостоятельным занятиям по развитию и совершенствованию физических качеств	39
ГЛАВА 3. МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ БРОСКОВ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	59
§ 3.1. Теоретическое обоснование начального обучения броскам	59
§ 3.2. Условия выполнения бросков	62
§ 3.3. Заминка (растяжка) как неотъемлемый элемент всего процесса обучения бросковой технике.....	77
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	81
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	83

ВВЕДЕНИЕ

Данное учебное наглядное пособие предназначено для начального обучения или повышения навыка бросковой техники сотрудников органов внутренних дел, в том числе курсантов (слушателей) образовательных организаций системы МВД России в следующих дисциплинах: служебно-прикладная физическая подготовка, личная безопасность и другие.

Благодаря наглядности, простоте подачи материала и наличию иллюстраций пособие применимо как для сотрудников с минимальной подготовкой или вовсе без нее (с целью формирования и развития качественного умения выполнения двигательных упражнений путем применения различных интересных для обучения методик), так и для сотрудников, уже имеющих в разной степени представление о том, как выполнять упражнения бросковой техники (для поддержания навыка на высоком уровне и постоянного повышения своего профессионализма в сфере выполнения бросков).

Кроме того, пособие содержит в себе не только инструкции по выполнению бросков без дальнейшего их применения, но и часто используемые на практике приемы задержания, знание которых станет дополнительным преимуществом для будущих и действующих сотрудников органов внутренних дел в рамках их служебно-оперативной деятельности.

Ввиду наличия в пособии значительного объема авторских иллюстраций изучение бросковой техники сотрудниками является доступным и визуально понятным, а не исключительно теоретическим и «сухим».

ГЛАВА 1. ОБЩИЕ ОСОБЕННОСТИ И МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ К ОСВОЕНИЮ ТЕХНИКИ БРОСКОВ

§ 1.1. Разминка, ее роль, функции и основные элементы

Любое практическое занятие (как по изучению бросковой техники, так и иных двигательных навыков) должно начинаться с разминки, затрагивающей широкую группу мышц и сухожилий. От разминки зависят многие факторы: эффективность, снижение вероятности травматизма в процессе занятий, подготовка организма к предстоящей тренировке, активизация сердечно-сосудистой системы и постепенное учащение сердечных сокращений, благодаря чему разминка является обязательным и важным элементом для любого вида физической активности.

Разминка состоит из двух этапов, обязательных к выполнению на каждом тренировочном занятии: разминка мышц, направленная на «разогрев» мышечной ткани, и растяжка, целью которой является растягивание задействованных в процессе тренировки тканей организма, что является крайне важным при изучении бросковой техники сотрудниками органов внутренних дел, поскольку она обеспечивает большую безопасность от получения травм и содействует повышению эффективности тренировки.

В ходе выполнения разминки организм перераспределяет свои ресурсы с целью подготовки к тренировке: ускоряется обмен веществ, что дает дополнительный бонус для мышц, существенно увеличивается кровообращение, необходимое для физической активности сердца и легких, за счет снижения

притока крови к органам, не участвующим в сокращении мышц (например, к желудочно-кишечному тракту). Следует отметить, что вышеназванные физиологические изменения сохраняются в организме даже после прекращения разминки в течение 15–20 минут, однако наиболее эффективным интервалом между окончанием разминки и началом тренировки считается 3–5 минут.

Ниже представлены рекомендации с иллюстрациями к выполнению разминки, затрагивающей отделы мышц, необходимых для выполнения тренировочных занятий по изучению бросковой техники.

1. Вращение головой.

Исходное положение: ноги немного шире плеч, руки на поясе, голова зафиксирована в привычном положении. Осуществить медленные круговые движения головой от правого плеча и обратно к левому. Выполнить 5–10 повторений (рис. 1–4).



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

2. Повороты головой влево-вправо и вверх-вниз.

Исходное положение: ноги немного шире плеч, руки на поясе, голова зафиксирована в привычном положении. Повернуть голову максимально вправо, вернуть в исходное положение. Повернуть голову максимально влево, вернуть в исходное положение. Наклонить голову максимально вниз, вернуть в исходное положение. Наклонить голову максимально вверх, вернуть в исходное положение. Выполнить 5–10 повторений (рис. 5–9).



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9

3. Круговые движения плечами.

Исходное положение: ноги немного шире плеч, руки на поясе. Медленно отвести плечи назад, сначала поднимая их вверх, а затем плавно опуская вниз вращательным движением. Выполнить по 3–5 повторений в каждую сторону (рис. 10–12).



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12

4. *Маховые движения руками.*

Исходное положение: ноги немного шире плеч, руки вытянуты в стороны параллельно полу. Осуществить круговые движения обеими руками с максимальной амплитудой. Выполнить 5–10 повторений в каждую сторону (рис. 13–15).



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

5. Растягивание мышц груди.

Исходное положение: ноги немного шире плеч, руки параллельно полу у груди. Максимально отвести назад плечи, сводя лопатки вместе, развести плечи. Выполнить 5–10 повторений (рис. 16, 17).



Рис. 16



Рис. 17

6. Разминка кистей.

Исходное положение: ноги немного шире плеч, руки перед собой соединены в замке. Осуществить интенсивные круговые вращения кистей, соединенных в замок, сначала влево, затем вправо. Выполнить по 5–10 повторений в каждую сторону (рис. 18–20).



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20

7. Вращения корпусом (тазом).

Исходное положение: ноги немного шире плеч, руки на поясе. Медленно осуществить вращательные движения корпусом с максимальной амплитудой сначала влево, затем вправо, сохраняя спину ровной. Выполнить по пять повторений в каждую сторону (рис. 21–23).



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23

8. Наклоны корпуса.

Исходное положение: ноги значительно шире плеч, руки впереди параллельно полу. Осуществить наклоны корпуса, помогая себе руками, сначала к левой ноге, затем вперед, потом к правой ноге, завершая прогибом корпуса назад. Выполнить 3–5 повторений (рис. 24–29).



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29

9. Круговые вращения коленями.

Исходное положение: ноги вместе, руки на коленных чашечках. Осуществить круговые движения одновременно обоими коленями сначала влево, затем вправо. Выполнить по пять повторений в каждую сторону (рис. 30–32).



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32

10. Вращение голенистой.

Исходное положение: одна нога на носке, руки на корпусе. Осуществить круговые вращения голенистой сначала влево, затем вправо. Сделать то же самое на другую ногу. Выполнить по 10 повторений на каждую ногу (рис. 33, 34).



Рис. 33



Рис. 34

Сотрудник, выполняя представленный выше перечень разминочных упражнений, подготовит организм к предстоящей тренировке, а также «разогреет» мышцы и суставы.

§ 1.2. Использование игр на начальном этапе обучения технике бросков сотрудников органов внутренних дел

Начальный этап обучения броскам сотрудников органов внутренних дел имеет большое значение для дальнейшего развития навыка, поскольку закладываются базовые основы, на которых строится вся будущая техника выполнения бросковых упражнений. В этот период подготовки развивают не только физические и технические качества, но и психологические, что необходимо учитывать при создании методики начального обучения борьбе.

Одним из наиболее эффективных приемов по вводу обучающихся сотрудников в бросковую технику является внедрение игровых элементов, которые, во-первых, могут быть выполнены вне зависимости от уровня первоначальной подготовки в силу своей простоты и доступности, и, во-вторых, делают процесс обучения гораздо более интересным и увлекающим.

Игры на начальном этапе подразумевают не только физическую, но и умственную активность, вследствие чего развивают различные навыки сотрудника. Более того, игры (при своей несерьезной форме) подготавливают обучающихся психологически к выполнению упражнений в практической деятельности. При проведении игр педагог (тренер) должен учитывать развитость навыков у отдельных

сотрудников: уделять большее внимание тем навыкам, которые у конкретного обучающегося развиты слабее.

Стоит отметить, что в ходе обучения игры должны усложняться путем внедрения в них новых элементов с целью отработки и закрепления навыков, полученных на предшествующих занятиях. Так, новые элементы обычно вводятся в завершении разминки либо в начале основной тренировки.

Для того чтобы игры, используемые в процессе обучения сотрудников органов внутренних дел технике борьбы, положительно влияли на весь процесс обучения, следует соблюдать основные правила:

- условия и специфика игры должна строиться на существующих правилах соревнований по борьбе;
- используемые элементы в играх (захваты, движения и т. п.) должны иметь сходство с техническими действиями борьбы;
- игровые ситуации должны соответствовать ситуациям борцовского поединка.

Важным аспектом является соблюдение требований к проведению игр, которые должны соответствовать установленным правилам бросковых упражнений: расположение атакующего и ассистента, захваты, элементы движений. Не стоит забывать о соблюдении как сотрудниками, так и преподавателями требований безопасности и мер по предотвращению травматизма.

Ниже представлены рекомендации с иллюстрациями к выполнению игр, рекомендованных для сотрудников органов внутренних дел, с целью развития навыков, необходимых для успешного освоения бросковой техники:

1. «Игра на поясах».

Исходное положение: два соперника, одетые в кимоно, стоят друг к другу лицом, у обоих на спине завязан пояс (узел за спиной). Задача каждого сотрудника сорвать или развязать пояс быстрее оппонента. Побеждает тот обучающийся, который освободился быстрее.

Данная игра развивает ловкость, быстроту, внимание и скорость реакции (рис. 35–38).



Рис. 35



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38

2. «Ножки».

Исходное положение: два соперника, одетые в кимоно (спортивную одежду), стоят лицом друг к другу, руки за спиной. Задача каждого сотрудника – наступить на ноги своего оппонента как можно большее количество раз за установленный промежуток времени, не используя рук (рис. 39–41).

Игра также подходит для развития таких двигательных навыков, как быстрота, скорость реакции, внимание, ловкость, вместе с тем развивает координацию и вестибулярный аппарат.



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41

3. «Равновесие».

Исходное положение: два (или более) оппонента принимают положение в упоре лежа в кимоно (спортивной одежде) лицом друг к другу. Задача каждого участника – лишить равновесия своего оппонента, выхватив руку либо столкнув с упора лежа. Сотрудник, упавший первым, считается проигравшим (рис. 42–44).

Игра направлена на развитие устойчивости, гибкости, ловкости, быстроты и внимания.



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44

Таким образом, при помощи игр будет развиваться тактическое мышление. Каждая тренировка должна приносить новые комбинации в поведении, можно использовать одну игру, но постоянно менять правила или постепенно усложнять ее. Это заставит обучающихся принимать новые решения, которые не опираются на прежний опыт.

ГЛАВА 2. ПРИЕМЫ САМОСТРАХОВКИ И МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД ПРОВЕДЕНИЕМ ЗАНЯТИЙ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕХНИКИ БРОСКОВ С СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

§ 2.1. Самостраховка, ее роль и разновидности

Самостраховка является неотъемлемым комплексом специальных двигательных действий, исполнение которых обеспечивает отсутствие или минимизацию физического вреда обучающемуся и его ассистенту как на аудиторных занятиях, так и в практической деятельности и повседневной жизни. Сотрудник, владеющий техникой самостраховки, во-первых, сможет обезопасить себя от получения тяжелой травмы (переломов костей, ушибов, растяжений, вывихов, сотрясения головного мозга), во-вторых, обеспечит более качественное и полное выполнение бросковых упражнений благодаря отсутствию страха нанести травму ассистенту либо получить ее самому, в-третьих, сможет развить такое физическое качество, как ловкость.

Таким образом, любому сотруднику для дальнейшей профессиональной деятельности необходимо уметь применять различные варианты самостраховки с целью минимизации травматизма в быту либо при исполнении служебных обязанностей.

Занятия по обучению технике самостраховки проводятся в специально оборудованном помещении с мягкой поверхностью для падения, форма одежды – не сковывающая движения; ношение аксессуа-

ров и украшений на занятиях (часов, сережек, колец, браслетов и т. д.) запрещено, поскольку вышеуказанные предметы являются одной из причин травматизма.

Перед началом любого занятия необходимо провести интенсивную разминку (см. главу 1), затрагивающую множество групп мышц, в особенности шейного и поясничного отдела, а также плечевых суставов. Начальные умения по применению самостраховки осваиваются в течение нескольких занятий (как правило, за 1–2 занятия). «Умение группироваться закрепляется посредством выполнения акробатических упражнений, объединенных в группы, сходные по технике движений»¹. Для дальнейшего совершенствования техники до уровня автоматизма необходимо в течение нескольких месяцев выделять время на каждом занятии для упражнений по самостраховке, каждый раз усложняя их (по мере усвоения программы обучающимися) и соблюдая вышеперечисленные требования.

При проведении занятий в группе преподавателю (тренеру) следует учитывать индивидуальные качества обучающихся. Так, ассистент должен приблизительно соответствовать росту и весу исполнителя упражнения. Помимо этого, важно принимать во внимание уровень подготовки, степень развитости ловкости и состояние здоровья каждого сотрудника.

С целью вызова интереса у обучающихся преподавателю (тренеру) следует привести аргументы о важности изучения и применения осваиваемой техники, подобрать примеры ее применения в служебной деятельности и быту, делая акцент на потенциальном сохранении жизни и здоровья. На начальных

¹ Шохин В. Е. Применение и использование приемов самостраховки в практической деятельности сотрудников органов внутренних дел // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2015. № 6-2. С. 104–110.

этапах овладения самостраховкой оправданно применение игровых элементов (см. главу 1). Наименее успевающих сотрудников (слушателей) необходимо мотивировать различными методами, определять задания для самостоятельной подготовки.

Упражнения для развития навыка самостраховки можно разделить на две группы: занятия с ассистентом (с использованием различных предметов и без них) и одиночные (с использованием различных предметов и без них). Дополнительно возможно использовать различный спортивный инвентарь (гимнастическую скамейку, шест, скакалку, обруч).

Ключевой задачей любого страховочного упражнения является амортизация удара и группировка туловища. Для достижения этих целей, исходя из сложившейся ситуации, используются три пути: смягчение удара падающего тела перекатом, использование рук и ног как амортизирующей силы, перпендикулярный удар рук о напольное покрытие.

На практических занятиях по изучению и отработке техники самостраховки необходимо соблюдать следующие правила:

- смягчать падение партнера при бросках, придерживая его руками;
- броски выполнять только от края к центру «ковра», не бросать партнера на соседнюю пару или на лежащего товарища;
- брошенному не лежать долго на «ковре»;
- не выполнять неизученные приемы, броски;
- падающему партнеру не упираться рукой или головой в «ковер»;
- избавиться от предметов, находящихся в руках;
- резко выдохнуть воздух перед падением.

Самостраховка применяется с целью предотвращения ушибов при падениях, совершенствования вестибулярной устойчивости и пространственной ориентировки. При выполнении данных упражнений особое внимание следует обратить на последовательное касание всеми частями тела поверхности пола при кувырках.

В образовательных организациях системы МВД России сотрудники органов внутренних дел обучаются следующим разновидностям самостраховки, каждый из которых имеет как усложненные, так и упрощенные вариации выполнения:

- кувырок вперед;
- кувырок назад;
- кувырок вперед через правое плечо;
- кувырок вперед через левое плечо;
- падение назад на левый/правый бок;
- падение вперед;
- падение назад.

Детально рассмотрим технику выполнения вышеуказанных упражнений для самостраховки.

Кувырок вперед. Из упора присев подать плечи вперед и перенести тяжесть тела на руки. Выпрямляя ноги, наклонить голову до касания подбородком груди. Оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат, опускаясь на лопатки и спину. Затем согнуть ноги, а руки после отталкивания положить на голени и, сохраняя группировку, вернуться в упор присев (рис. 45–48).



Рис. 45



Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48

Кувырок назад. Из упора присев поставить руки немного вперед, перенести тяжесть тела на руки. Далее оттолкнуться руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки. В момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног), после этого перейти в упор присев (рис. 49–52).



Рис. 49



Рис. 50



Рис. 51



Рис. 52

Кувырок вперед через правое плечо. Из упора присев поставить правую руку пальцами внутрь, перекатиться через правое плечо, спину и левую ягодицу, затем принять положение лежа на левом боку. В момент переката, обгоняя движение туловища, сделать левой рукой упреждающий удар (рис. 53–56).



Рис. 53



Рис. 54



Рис. 55



Рис. 56

Кувырок вперед через левое плечо. Из упора присев поставить левую руку на поверхность пальцами внутрь, затем перекатиться через левое плечо, спину и правую ягодицу, принять положение лежа на правом боку. В момент переката, обгоняя движение туловища, сделать правой рукой упреждающий удар (рис. 57–59).



Рис. 57



Рис. 58

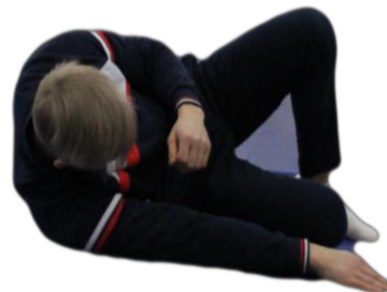


Рис. 59

Падение назад на левый (правый) бок. Из положения присев сгруппироваться (руки вперед и параллельно поверхности ладонями вниз). Перекатываясь назад и разворачиваясь в сторону падения, сделать удар выпрямленной рукой о ковер и лечь на бок. Ноги остаются согнутыми в коленях, одна нога при этом находится на ковре, а стопа другой – у ее голени (рис. 60–62).



Рис. 60



Рис. 61



Рис. 62

Падение вперед. Из фронтальной стойки упасть вперед на слегка согнутые и разведенные в локтях руки. Сгибанием рук в локтях смягчить удар. Или можно подпрыгнуть и упасть вперед на слегка согнутые и разведенные в локтях руки. Далее, сгибая руки, опуститься на грудь, затем перекатиться с груди на живот, перегибаясь в пояснице (рис. 63–66).



Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65



Рис. 66

Падение назад. Из упора присев, сгруппироваться (руки спереди, параллельно поверхности ладонями вниз), перекатиться на спине назад и сделать удар прямыми, слегка разведенными в стороны руками о ковер (рис. 67–69).



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69

При изучении и самостоятельном закреплении техники бросков, учитывая высокую опасность получения травм, сотрудникам органов внутренних дел, в том числе курсантам и слушателям образовательных организаций системы МВД России, следует заблаговременно освоить умение правильного выполнения техники безопасного падения с соблюдением вышеуказанных элементов страховки и самостраховки.

§ 2.2. Рекомендации к самостоятельным занятиям по развитию и совершенствованию физических качеств

Уровень общей физической подготовки для сотрудников органов внутренних дел важен, во-первых, для сохранения и поддержания здоровья, и, во-вторых, для выполнения в полном объеме возложенных на них обязанностей. В этой связи сотрудникам полиции необходимо постоянно поддерживать хорошую физическую форму, уделяя большое внимание самостоятельной подготовке. Преподавателю (тренеру) следует учитывать различный уровень подготовки обучающихся, в зависимости от которого устанавливать объем самостоятельных занятий. Ключевыми физическими качествами, необходимыми для изучения (освоения) бросковой техники, являются выносливость, ловкость, быстрота, сила и гибкость.

Помимо совершенствования физических навыков, самостоятельная подготовка обучающихся позволяет развить необходимые для сотрудника органов внутренних дел психологические навыки, умение «преодолеть себя», мобилизовать все ресурсы организма в стрессовой ситуации, способность продол-

жать тренировку, несмотря на высокую степень физической усталости. Более того, самостоятельные занятия по физической подготовке следует рассматривать как способ активного отдыха, который сегодня становится крайне популярным среди курсантов (слушателей) и сотрудников органов внутренних дел в целом, что должно поощряться преподавателями и, соответственно, руководством.

Самостоятельная подготовка, направленная на развитие и совершенствование физических качеств, решает следующие задачи:

- улучшение качества и ускорение обучения сотрудников органов внутренних дел с различным уровнем первоначальной подготовки;
- повышение общего уровня физического развития и здоровья, а также конкретных двигательных навыков путем многократного повторения умений, освоенных на занятиях;
- привить элементы здорового образа жизни, привычку поддерживать уровень своего физического здоровья упражнениями в течение всей жизни;
- достичь достаточного уровня развития мышечной силы для выполнения различных физических упражнений.

Самостоятельно развивая и совершенствуя физические навыки, сотрудник (к примеру, курсант или слушатель) обеспечивает более полное усвоение учебной программы, такой вид занятий позволяет подтянуть наименее развитые навыки, сделав на них упор, подобрать индивидуальный темп и узкое содержание, интенсивность тренировки, проявить повышенный интерес и инициативу. В этом случае обучающиеся самостоятельно выбирают форму их в неучебного занятия, например, индивидуальные или групповые занятия по определенным видам спорта (в составе факультатива) либо физкультурно-спортивные занятия.

В зависимости от поставленных целей и индивидуального уровня физической подготовленности, самостоятельные занятия по совершенствованию физических навыков проводятся в форме:

- утренней физической зарядки;
- выполнения физических упражнений в режиме дня («попутная тренировка»);
- посещения кружков, групп, факультативных занятий;
- участия в массовых спортивных мероприятиях.

Взаимосвязь аудиторных и самостоятельных занятий дает возможность сделать процесс обучения непрерывным, поскольку отработка двигательных навыков в ходе внеучебных занятий позволяет заполнить отработкой двигательных навыков промежутки между аудиторными занятиями по физической подготовке.

Более того, необходимо подчеркнуть взаимосвязь занятий по совершенствованию физических навыков и упражнений по бросковой технике, выражающуюся в выработке условно-рефлекторных связей, которые в значительной мере улучшают быстроту реакции и координацию деятельности мышц.

Развитие и совершенствование таких физических качеств, как выносливость, ловкость, быстрота, сила и гибкость, влечет за собой различные позитивные изменения в организме человека, закладывающие основу для улучшения физических качеств и дальнейшего нормального функционирования организма.

1. Биохимические изменения – улучшение биохимических процессов, благодаря развитию которых организм в нужный момент сможет мобилизовать все доступные химические ресурсы, превратив их в энергию мышечной деятельности.

2. Функциональные изменения – совершенствование различных систем организма, отвечающих за физическую активность (сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная, эндокринная системы).

3. Морфологические изменения – укрепление костного скелета, различных тканей организма.

Считаем важным отметить, что физические качества не развиваются изолированно, наоборот, при развитии одного навыка улучшается и другой. Однако обучающемуся следует рекомендовать не концентрироваться на выполнении исключительно одной группы упражнений, направленных на улучшение конкретного навыка, поскольку при чрезмерной тренировке, например силы, из-за роста мышечной массы показатели выполнения быстроты и выносливости будут снижаться. Чтобы избежать такой ситуации, на самостоятельных занятиях рекомендуется выполнение комплекса упражнений, затрагивающих все группы качеств, с индивидуальным выбором преобладания наиболее отстающего навыка обучающегося.

При проведении самостоятельных занятий с сотрудниками органов внутренних дел, с целью выработки физических качеств, обязательным завершающим элементом является заминка, длящаяся 5–10 минут. Она необходима для нормализации дыхания и частоты сердечных сокращений, расслабления мышц, выведения организма из состояния стресса и напряжения.

Приведем примерный перечень упражнений, доступных для выполнения на занятиях по самоподготовке, необходимых для совершенствования таких физических качеств, как выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость.

Упражнения на развитие силы направлены на увеличение мышечной массы для преодоления сопротивления путем использования силы мышц. В зависимости от уровня подготовки могут использоваться средства отягощения или облегчения.

Силовые упражнения подразделяются на две основные группы.

1. Упражнения с внешним отягощением, где в качестве сопротивления могут выступать:

- вес предметов;
- противодействие партнера;
- сопротивление внешней среды (снег, вода и т. д.);
- сопротивление упругих предметов.

2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела, в эту же группу входят упражнения с самосопротивлением.

Важнейшей проблемой при воспитании силовых способностей является выбор величины сопротивления (или отягощения) силового упражнения. При величине сопротивления ниже 50 % от максимально возможного тренируется в основном силовая выносливость, от 65 до 85 % – в основном происходит рост мышечной массы и повышение скоростно-силовых качеств, свыше 80 % – повышаются собственно силовые способности. Если не проявлять систематических значительных мышечных напряжений, то роста силы происходить не будет, а при минимальных величинах отягощения (ниже 40 % от максимального) уровень развития силы снизится.

Наиболее доступными упражнениями для развития и улучшения мышечной силы являются следующие.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (рис. 70, 71).



Рис. 70



Рис. 71

2. Подтягивание на перекладине (рис. 72–74).



Рис. 72



Рис. 73



Рис. 74

3. Жим гири стоя одной или двумя руками (рис. 75–77).



Рис. 75



Рис. 76



Рис. 77

4. Жим штанги стоя или лежа (рис. 78, 79).



Рис. 78



Рис. 79

Упражнения на развитие быстроты направлены на совершенствование способности выполнять двигательные упражнения в короткий срок. Быстроту возможно развивать как с применением специального оборудования, так и без него.

Совершенствование скоростных способностей происходит в результате систематического повторения упражнений (бег, преодоление препятствий и т. д.) с максимальной интенсивностью. Это требует соблюдения ряда условий:

- должны выполняться непродолжительное время, до первых признаков утомления;
- наличие высокого эмоционального настроя на проявление максимально возможной быстроты к началу выполнения упражнений.

Рассмотрим примеры упражнений для развития скоростных качеств.

1. Бег с высоким подниманием бедер за короткий промежуток времени с максимальной скоростью (рис. 80, 81).



Рис. 80



Рис. 81

2. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, например, 30 м, 60 м, 100 м (либо челночный бег) (рис. 82, 83).



Рис. 82



Рис. 83

3. Берпи 10–15 повторений на скорость (рис. 84–87).



Рис. 84



Рис. 85



Рис. 86



Рис. 87

Помимо этого, в качестве развития быстроты могут применяться такие спортивные игры, как баскетбол, футбол или регби.

Упражнения на развитие выносливости направлены на совершенствование способности обучающегося выполнять физическую деятельность различной интенсивности в течение длительного промежутка времени с наименьшим утомлением. Упражнения на выносливость, как и на быстроту, доступны для выполнения без дополнительного инвентаря. Главным критерием выносливости является время, в течение которого человек в состоянии поддерживать заданную интенсивную двигательную активность. Ниже приведен перечень упражнений для развития и улучшения выносливости.

1. Бег на длинные дистанции с различной скоростью.
2. Езда на велосипеде.
3. Бег на лыжах.
4. Плавание на длинные дистанции.

Следует отметить, что интенсивность сердцебиения при выполнении вышеуказанных упражнений должна быть не ниже 130 уд/мин и не выше определенной верхней границы, которая рассчитывается по формуле: $0,75 \times (220 - \text{возраст в годах})$.

Упражнения на развитие ловкости направлены на совершенствование способности сотрудников органов внутренних дел осуществлять свою деятельность в условиях резко изменяющейся обстановки. Ловкость – это умение двигательным образом выйти из любого положения, т. е. способность справиться с любой возникшей двигательной задачей:

- правильно (адекватно и точно);
- быстро (скоро);

- рационально (целесообразно и экономично);
- находчиво (изворотливо, инициативно, красиво).

При подборе средств необходимо, чтобы упражнения и действия постоянно обновлялись новыми элементами, а условия их выполнения усложнялись.

Новизна в содержании упражнений достигается путем:

- выполнения упражнений при изменяющихся условиях;
- выполнения по сигналам и командам;
- изменения расстановки препятствий, порядка их выполнения;
- бега по сильно пересеченной, незнакомой местности.

К упражнениям, развивающим и совершенствующим ловкость, относятся кувырки вперед, назад и в стороны. Различные гимнастические и акробатические упражнения на снарядах, ковре и т. д. эффективно расширяют двигательный опыт, повышают уровень координационных способностей, а следовательно, и уровень ловкости.

Далее рассмотрим более подробно выполнение ударов и защитных действий с элементами акробатических упражнений.

1. Колесо – кувырок вперед – удар рукой (рис. 88–94).



Рис. 88



Рис. 89



Рис. 90



Рис. 91



Рис. 92



Рис. 93



Рис. 94

2. Кувырок назад – прыжок на 180 градусов – кувырок вперед – удар ногой по лапе (рис. 95–101).



Рис. 95



Рис. 96



Рис. 97



Рис. 98



Рис. 99



Рис. 100



Рис. 101

Упражнения на развитие гибкости направлены на увеличение степени подвижности суставов опорно-двигательного аппарата (способность организма выполнять движения с максимальной амплитудой). Результаты будут эффективнее, если в тренировку включить упражнения на сокращение

мышц, например силовой тренинг. Сокращение мышц после их растягивания снимает усталость, при этом набирается новый запас возможности растяжения. Очень эффективно сочетание упражнений на гибкость, силу и упражнений расслабляющего характера.

Ниже представлены упражнения, способствующие развитию гибкости обучающегося.

1. Наклоны в стороны, вперед (руками достать до пола) (рис. 102–104).



Рис. 102



Рис. 103



Рис. 104

2. Мостик (рис. 107, 108).



Рис. 107



Рис. 108

Таким образом, необходимыми составными частями изучения бросковой техники являются само-страховка, самостоятельная подготовка обучающихся, упражнения для развития таких качеств, как выносливость, ловкость, быстрота, сила.

ГЛАВА 3. МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ БРОСКОВ СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

§ 3.1. Теоретическое обоснование начального обучения броскам

В процессе обучения сотрудников органов внутренних дел броскам в теории и на практике выделяют четыре этапа, различающиеся задачами и методикой обучения: начальный, углубленного разучивания, закрепления и дальнейшего совершенствования. Главная задача каждого из этапов обучения – приобретение практических и теоретических знаний, навыков и умений с целью выработки у обучающегося сотрудника корректного видения процесса борьбы. Обучение спортивной борьбе (со стороны преподавателя) – педагогический процесс, направленный на развитие и улучшение знаний, умений и навыков при непрерывном и всестороннем физическом совершенствовании, при этом учебный материал должен содержать решение определенных задач, которые в зависимости от сложности могут дробиться на более мелкие двигательные операции (иметь усложненную структуру).

«Приемы, применяемые в борьбе самбо, обоснованы данными науки. В одном случае – целесообразно использование рычагов тела; в другом – применение законов движения цепи звеньев человеческого тела; в третьем – достижение молниеносных движений посредством сложения скоростей и т. д. –

во всех случаях в борьбе самбо успех зависит не от случайной находки удачного приема, а от правильного анализа движений человеческого тела»¹.

Изучение бросков будет наиболее эффективным при двухуровневом овладении двигательным навыком.

1. Базовый уровень владения, при котором двигательное упражнение осуществляется при умственной активности.

2. Более продвинутый навык, при котором движения происходят по многократно отработанному алгоритму без активного участия мышления (автоматизировано).

При овладении обоими уровнями навыка сотрудник органов внутренних дел при осуществлении оперативно-служебных задач сможет применять отработанные приемы в условиях стресса, внезапности.

На занятиях на начальном этапе изучения преподавателю необходимо применять следующие методы обучения и совершенствования двигательного навыка: устный (словесный), повторений, наглядно-практический, выполнения каждого упражнения отдельно, соревновательный, игровой (см. § 2 главы 1). Не рекомендуется уделять внимание какому-либо одному методу целое занятие, поскольку наибольшую эффективность тренировочное занятие показывает при применении комплекса методов (например, устный и наглядно-практический).

¹ Харлампиев А. А. Борьба самбо : учебное пособие для секций коллективов физической культуры. М., Л. : Физкультура и спорт, Печатный двор, 1949. С. 3.

Вне зависимости от формы проведения занятия, будь то практическое занятие с преподавателем или самостоятельная подготовка, о которой говорится в § 2 главы 2, в процессе обучения следует придерживаться принципов, введенных А. Г. Ширяевым и направленных на уменьшение риска травматизма и повышение эффективности и последовательности изучения двигательных навыков.

1. Принцип последовательного обучения от простого к сложному с учетом должной скорости перемещения тела и его частей во времени и пространстве.

2. Принцип соответствия темпа и длительности движений целям подготовки и задачам безопасности учебного процесса с соблюдением определенного уровня мышечного напряжения и расслабления.

3. Принцип безопасности процесса обучения, требующий акцентирования внимания на мероприятиях, направленных на обеспечение безопасности обучаемых»¹.

В связи с особенностями оперативно-служебной деятельности стоит уделять особое внимание молниеносности принятия решения о применении того или иного приема для задержания (контратаки) преступника или правонарушителя. Малейшее промедление может повлечь массу критических последствий, вплоть до гибели сотрудника. Данный факт должен быть четко разъяснен преподавателем, поскольку он является одним из ключевых мотивационных аспектов для углубленного изучения и практической отработки бросковой техники.

Более того, при наличии изученной базы упражнений стоит начинать каждое занятие (после проведения разминки) именно с повторения уже пройденного и изученного материала. Наибольшую эф-

¹ Ширяев А. Г. Бокс. Учителю и ученику. СПб. : Мир и Семья : Интерлайн, 2000.

фективность правильного запоминания для дальнейшего использования в оперативно-служебной деятельности бросковых упражнений оказывает применение методики группировки различных приемов в ситуациях неожиданности или резкой смены обстановки. Группировать следует приемы защиты и атаки, что существенно сократит время запоминания и выработки навыка до уровня автоматизма. Однако не стоит упускать из внимания тот факт, что одиночные приемы малоэффективны (например, передняя подножка без дальнейших действий по ограничению подвижности), важно не заканчивать свои действия броском, а осуществлять комплексный подход, отрабатывая и дальнейшие действия, не связанные с бросками (например, загиб руки за спину рывком), после проведенного броска как на учебных занятиях, так и при практической деятельности.

§ 3.2. Условия выполнения бросков

Броски являются одной из ключевых составляющих служебно-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел. Эти приемы предусматривают резкое изменение положения оппонента (на учебных занятиях – ассистента) из устойчивой стойки на ногах в лежачее положение путем воздействия на его тело ногами, руками, туловищем. Правильно выполненный бросок позволит обезвредить противника, даст сотруднику возможность задержать правонарушителя.

Наиболее часто применяются броски ногами (например, передняя подножка, подсечка под ближнюю ногу) ввиду обилия ситуаций, в которых доступно их применение. Помимо этого, используется тактика бросков туловищем, производя перебрасывание оппонента через себя, предварительно лишив

противника координации и устойчивости. Наиболее сложными для выполнения являются броски руками ввиду необходимости применения чрезмерной физической силы для поднятия и переворачивания оппонента.

Перед началом выполнения любого из приемов необходимо занять исходное положение; наиболее точно описано А. А. Харлампиевым: «Стойка самбиста должна быть устойчивой, подвижной и одновременно с этим удобной для защиты и нападения. Решающее значение в стойке имеет правильная постановка и положение ног и корпуса. За основу расстояния между ступнями следует брать ширину своих плеч и, в зависимости от роста, немного его увеличивать в пределах расстояния, измеряемого 2,5–3 ступнями в длину»¹. Ступни располагают параллельно друг другу, в коленном суставе не должно быть напряжения, ноги должны пружинить.

Далее представлены конкретные примеры выполнения бросковых упражнений с иллюстрациями и пояснениями.

1. Задняя подножка.

Левой рукой захватить одежду противника под локтем правой руки, а правой – одежду на плече. Затем с шагом левой ноги вперед (нога ставится на одну линию с плечом противника) перенести вес тела противника на его правую ногу и далее резко поставить свою правую ногу за его ногами, одновременно двумя руками выполнить бросок влево вниз (рис. 109–112).

¹ Харлампиев А. А. Борьба самбо. С. 16–17.



Рис. 109



Рис. 110



Рис. 111



Рис. 112

2. Передняя подножка.

Блокировать левой рукой удар сбоку в голову, далее захватить ей одежду оппонента на его правой руке. Затем правой рукой захватить одежду на груди противника. Сделать шаг правой ногой к правой ноге ассистента, сблизиться с ним максимально близко, а затем развернуться к нему спиной, перенести массу его тела на его правую ногу рывком на себя, лишит равновесия, одновременно с этим левой ногой выполнить один шаг назад. В завершение подбить правой ногой правую голень ассистента, одновременно с движением руками вниз осуществить бросок (рис. 113–116).



Рис. 113



Рис. 114



Рис. 115



Рис. 116

3. Задняя подножка с захватом ноги.

Противник наносит круговой удар правой ногой в голову. Выполнить блок нанесенного удара правой ногой противника путем подставки под удар правой ладони изнутри, левой захватить его ногу под голень снизу с одновременным шагом левой ноги вперед на место, где стояла правая нога противника. Далее правой рукой захватить одежду на груди противника, а правую ногу в это же время поста-

вить за пятку его опорной левой ноги. Одновременным движением правой руки вперед и правой ноги назад выполнить подножку¹ (рис. 117–121).



Рис. 117



Рис. 118



Рис. 119

¹ Рукопашный бой (обучение технике, приемам и тактике поединка) : учебное пособие / автор-составитель В. И. Косяченко. Волгоград : Учитель, 2004. С. 10.



Рис. 120



Рис. 121

4. Боковая подсечка с захватом ноги.

«Выполняется при нанесении противником прямого удара сзади стоящей ногой. Делая блок левой рукой, отбив локтем вверх, правой захватываем голень бьющей ноги, одновременно уходя с шагом левой ноги влево-вперед. Правая рука продолжает движение вместе с ногой противника, вперед-вправо, а левая захватывает одежду на груди противника.

Подбросив правой рукой ногу противника вверх, левой тянем его вниз, одновременно левым бедром подбиваем левое бедро противника вверх и, придерживая его правую ногу, бросаем на пол»¹ (рис. 122–125).



Рис. 122



Рис. 123



Рис. 124



Рис. 125

¹ Рукопашный бой (обучение технике, приемам и тактике поединка). С. 10.

5. Бросок через бедро.

Для выполнения броска левой рукой захватить противника за одежду под правым локтем, а правой – за пояс на спине, повернуться спиной к противнику, подбить тазом его правое бедро. В момент падения противника на ковер отпустить пояс (рис. 126–130).



Рис. 126



Рис. 127



Рис. 128



Рис. 129



Рис. 130

6. Бросок с захватом руки на плечо.

Противник пытается захватить шею. Для выполнения приема захватить руку противника двумя руками таким образом, чтобы одноименную руку пропустить снизу в районе подмышки противника, охватывая ее, а разноименную положить на его руку сверху. Повернуться к нему спиной и положить его захваченную

руку на свое одноименное плечо. Ноги немного согнуть и поставить вместе. Наклониться и выпрямить ноги так, чтобы тазом подбить бедро противника назад-вверх, выполнить бросок¹ (рис. 131–137).



Рис. 131



Рис. 132

¹ Рукопашный бой (обучение технике, приемам и тактике поединка). С. 11.



Рис. 133



Рис. 134



Рис. 135



Рис. 136



Рис. 137

7. Бросок через бедро с захватом обеих рук.

Захватить рукава противника обратным хватом снизу, вывести левую руку ассистента своей правой рукой вперед-влево от себя, подтянуть его правую руку своей свободной рукой к себе. Во время поворота спиной к ассистирующему ударить туловищем его в правую часть тела, выполнить бросок (рис. 138–141).



Рис. 138



Рис. 139



Рис. 140



Рис. 141

Таким образом, можно сделать вывод, что эффективно проведенный бросок является лучшим средством сбивания с ног противника.

Следует отметить, что для выполнения бросковой техники необходимо иметь особое чувство, помогающее определить то короткое мгновение, когда противник не сможет противостоять броску.

§ 3.3. Заминка (растяжка) как неотъемлемый элемент всего процесса обучения бросковой технике

Заминка является неотъемлемым элементом каждой тренировки по обучению бросковой технике, поскольку служит средством предотвращения травматизма и нормализации физического состояния обучающихся сотрудников. Главной задачей заминки является нормализация частоты сердечных сокращений и дыхания, замедление физиологических и химических процессов организма. Без проведения заминки организм не сможет нормально перестроиться со стрессовых для него условий тренировки, и именно специальные упражнения могут ему в этом помочь.

Заминку (растяжку) следует проводить в завершающей части учебного занятия, постепенно снижая интенсивность нагрузки, проводя упражнения, представленные ниже.

1. Растяжка рук.

Установить руки у груди параллельно полу. Медленно повернуть корпус влево-вправо, совершить плавные движения, свести-развести руки так, чтобы лопатки максимально сближались друг к другу (рис. 142–144).



Рис. 142



Рис. 143

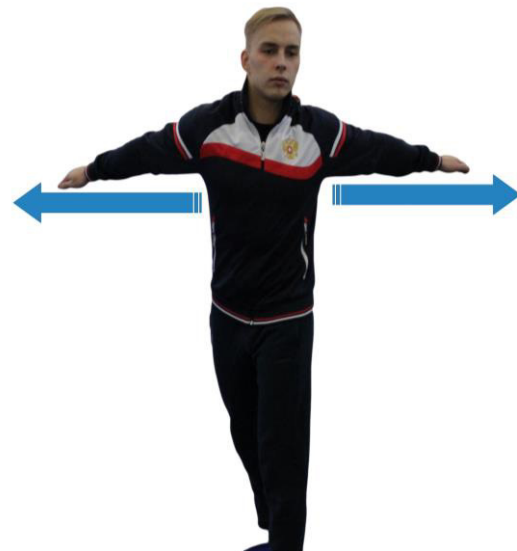


Рис. 144

2. Растяжка спины и ног.

Сесть на пол, расставить ноги значительно шире плеч, наклониться и подать корпус тела вперед, коснуться руками кончиков ступней (при более высоком уровне подготовки обхватить ступни и задержаться в таком положении на 3–5 секунд) (рис. 145, 146).



Рис. 145



Рис. 146

3. Растяжка спины.

Лечь на спину на пол, запрокинуть ноги за голову (постараться пальцами ног или коленками достать до пола) и задержаться в таком положении 5–7 секунд (делать 5–7 повторений) (рис. 147, 148).



Рис. 147



Рис. 148

Заминка (растяжка) – важный элемент всего процесса обучения бросковой технике, является средством предотвращения травматизма и нормализации физического состояния обучающихся сотрудников органов внутренних дел.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При изучении бросковой техники сотрудникам органов внутренних дел важно учитывать ряд факторов, которые были рассмотрены в данном пособии, а именно: применение разминки и игровых элементов обучения, освоение самостраховки и ее разновидностей. Все это необходимо учитывать ввиду особенностей служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел. Пособие подходит для широкой аудитории вне зависимости от уровня подготовки: начинающие получают базовые умения и основу для дальнейшего развития навыка, избегая травматизма и иных негативных последствий, а владеющие приемами борьбы смогут подчеркнуть для себя новые аспекты бросков, а также усовершенствовать и закрепить свое умение для дальнейшего применения и использования в служебной деятельности.

Для наиболее эффективной подготовки сотрудников органов внутренних дел перед занятиями по изучению бросковой техники необходимо выполнить комплекс физических упражнений.

Помимо этого, необходимо проведение составных частей изучения бросковой техники, а именно: разновидностей самостраховки, самостоятельной подготовки.

Заминка является неотъемлемым элементом каждой тренировки по обучению бросковой технике, поскольку служит средством предотвращения травматизма и нормализации физического состояния обучающихся сотрудников. Главной задачей заминки является нормализация частоты сердечных сокращений и дыхания, замедление физиологических и химических процессов организма. Без проведения заминки организм не сможет нормально перестроиться со стрессовых для него условий тренировки, и именно специальные упражнения могут ему в этом помочь.

Изучение данного пособия позволит сотрудникам органов внутренних дел, во-первых, освоить упражнения по бросковой технике быстро и качественно, и, во-вторых, уверенно применять приемы бросковой техники при выполнении служебно-оперативных задач, которые осуществляются в условиях стресса и резко меняющейся обстановки.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Нормативные правовые акты

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://www.pravo.gov.ru>, 04.07.2020.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Собрание законодательства Российской Федерации. – 10.12.2007. – № 50. – Ст. 6242.
3. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ (ред. от 21.12.2021) «О полиции» // Собрание законодательства Российской Федерации. – 14.02.2011. – № 7. – Ст. 900.

Учебная и научная литература

4. Андреев, В. М. Борьба самбо : учебное пособие / В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. – М. : Физкультура и спорт, 1967.
5. Болотин, А. Э. Модель управления физической подготовкой в армии Анголы / А. Э. Болотин, А. Ж.-А. Фернандеш // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 9 (79). – С. 164–169.
6. Бочкарев, В. И. Педагогическая модель физической подготовки курсантов образовательных учреждений пограничного профиля ФСБ России к действиям в условиях горной местности / В. И. Бочкарев, А. И. Орлов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 39–43.

7. Волков, В. П. Исследование технико-тактической и физической подготовленности борцов-самбистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. П. Волков. – М., 1972.
8. Воропаев, В. И. Здоровый образ жизни / [В. И. Воропаев и др.]. – Воронеж : ВГАУ, 2013.
9. Галочкин, Г. П. К вопросу о важности проведения текущего педагогического контроля за качеством усвоения студентами техники бросков самбо / Г. П. Галочкин, А. А. Лукин // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Всероссийской с межд. участием очно-заочной научно-практ. конф. – Воронеж : Научная книга, 2019. – С. 211–214.
10. Гаткин, Е. Я. Все о самбо / Е. Я. Гаткин. – М. : АСТ ; Владимир ; Астрель, 2008.
11. Гогонов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие / Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартыанов. – М. : Академия, 2004.
12. Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований / В. П. Губа, В. В. Маринич. – М. : Спорт, 2016.
13. Дрибас, Л. Как написать научную статью / Л. Дрибас // Молодой ученый. – 2016. – URL: <https://moluch.ru/information/howto/> (дата обращения: 24.02.2020).
14. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. – Ростов н/Д. : Феникс, 2012.
15. Еганов, В. Г. Формирование двигательных навыков при выполнении технико-тактических действий в борьбе самбо : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Г. Еганов. – М., 1981.
16. Ергин, М. В. Формирование психологической устойчивости и социальной адаптации подростка средствами борьбы самбо : педагогический проект / М. В. Ергин // Муниципальное образовательное

учреждение дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа «Самбо и Дзюдо». – Качканар, 2008.

17. Зациорский, В. М. Актуальные проблемы педагогического контроля в спорте / В. М. Зациорский // Тезисы докладов итоговой науч. конф., посвященной 50-летию СССР 22–28 декабря 1972 г. – М. : ГЦОЛИФК, 1972. – С. 11–14.

18. Зюкин, А. В. Показатели готовности курсантов вузов внутренних войск МВД России к боевой деятельности / А. В. Зюкин, Ю. А. Напалков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 40–44.

19. Ионов, С. Ф. Исследование методики совершенствования технических действий в борьбе самбо на основе специальной скоростно-силовой подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. Ф. Ионов. – М., 1974.

20. Косарева, И. А. Физическая работоспособность студентов транспортного профиля / [И. А. Косарева и др.] // Мир транспорта. – 2018. – № 2. – С. 246–252.

21. Куликов, Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : учебное пособие / Л. В. Куликов. – СПб. : Питер, 2004.

22. Логинов, О. Н. Физическая культура и спорт в формировании психологической устойчивости студентов к экстремальным ситуациям / [О.Н. Логинов и др.] // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11(129). – С. 144–149.

23. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006.

24. О развитии общей выносливости в железнодорожном колледже / [А. А. Романов и др.] // Учение записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2. – С. 298–300.
25. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1970.
26. Орлов, А. И. Факторы, определяющие высокую эффективность физической подготовки курсантов пограничного вуза для эффективного выполнения боевых задач в условиях горной местности / А. И. Орлов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 9 (103). – С. 123–126.
27. Панкратьева, О. В. Двигательная подготовленность студенток зооинженерного факультета / [О. В. Панкратьева и др.] // Научное обеспечение агропромышленного производства : материалы Международной научно-практической конференции. – Курск, 2018. – С. 371–375.
28. Панкратьева, О. В. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки на кафедре физвоспитания Курской ГСХА / О. В. Панкратьева, О. Г. Ковтун // Актуальные проблемы и инновационная деятельность в агропромышленном производстве : материалы Международной научно-практической конференции. – Курск, 2015. – С. 166–168.
29. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005.
30. Ребер, А. Большой толковый психологический словарь / А. Ребер; пер. с англ. Е. Ю. Чеботарева. – М. : Вече : АСТ, 2000. – Т. 2. – П–Я.
31. Романов, А. А. К вопросу об исследовании общей выносливости у студентов в железнодорожном колледже / [А. А. Романов и др.] // Среднее профессиональное образование. – 2019. – № 1. – С. 21–23.

32. Романов, А. А. Метод развития выносливости у студентов в колледже / А. А. Романов // Не-стандартные решения стандартных педагогических проблем : сборник трудов заочной международной педагогической конференции. – М, 2017. – С. 85–86.

33. Романов, А. А. Физическая подготовленность в высших и средних специальных учебных заведениях транспортного профиля / [А. А. Романов и др.] // Среднее профессиональное образование. – 2019. – № 5. – С. 30–32.

34. Рукопашный бой (обучение технике, приемам и тактике поединка) : учебное пособие / автор-составитель В. И. Косяченко. – Волгоград : Учитель, 2004.

35. Савченко, О. А. Педагогическая модель физической подготовки курсантов вузов Военно-космических сил с использованием упражнений с гирями / О. А. Савченко, Д. А. Дубровин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 8 (126). – С. 131–137.

36. Савченко, О. А. Психолого-педагогические условия, необходимые для улучшения работоспособности курсантов вузов Военно-космических сил при использовании упражнений с гирями / О. А. Савченко, Д. А. Дубровин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10 (128). – С. 167–171.

37. Самбо – наука побеждать // URL: <http://www.rsbi.ru/sports/30/> (дата обращения: 14.12.2021).

38. Самбо: правила соревнований // Всероссийская федерация самбо. – М. : Советский спорт, 2016.

39. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (для обучающихся образовательных учреждений) / [А. П. Зотов и др.]. – М., 2013.

40. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2003.
41. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо : методические рекомендации / [С. В. Елисеев и др.] – М. : ЗАО фирма «ЛИКА», 2004.
42. Стафеев, А. В. Факторы, определяющие необходимость формирования навыков проведения самостоятельных тренировок у курсантов вузов Воздушно-космических сил / [А. В. Стафеев и др.] // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 12 (130). – С. 171–175.
43. Стрельцова, М. В. Как написать научную статью : методические рекомендации по обобщению педагогического опыта и представлению результатов научных исследований / М. В. Стрельцова, О. Н. Поцелуева. – п. Рассвет : Изд-во АДЕККК, 2015.
44. Харлампиев А. А. Борьба самбо: учебное пособие для секций коллективов физической культуры. – М., Л. : Физкультура и спорт, Печатный двор, 1949.
45. Чумаков, Е. М. Тактика борца-самбиста / Е. М. Чумаков. – М. : Физкультура и спорт, 1976.
46. Чумаков, Е. М. Физическая подготовка борца / Е. М. Чумаков. – М. : РГАФК, 1996.
47. Чумаков, Е. М. 100 уроков самбо : книга / Е. М. Чумаков. – М. : Фаир-Пресс, 1998.
48. Ширяев, А. Г. Бокс. Учителю и ученику. – СПб. : Мир и Семья : Интерлайн, 2000.
49. Шохин, В. Е. Применение и использование приемов самостраховки в практической деятельности сотрудников органов внутренних дел / В. Е. Шохин // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – № 6-2. – С. 104–110.

50. Шукшин, И. В. Педагогическая модель физической подготовки курсантов вузов Военно-космических сил с акцентированным использованием методики формирования навыков по организации самостоятельных тренировок / [И. В. Шукшин и др.] // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С. 261–265.

Учебное издание

Дмитриев Александр Владимирович, кандидат военных наук, доцент

Мареева Анастасия Витальевна

Безуглов Антон Михайлович

БРОСКОВАЯ ТЕХНИКА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Редактор *Пилякина Т. Н.*

Компьютерная верстка *Пилякина Т. Н.*

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя
117997, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12

Подписано в печать 05.10.2022

Формат 60×84 1/16

Тираж 91 экз.

Заказ № 115

Цена договорная

1-й завод 84 экз.

Объем 1,4 уч.-изд. л.

5,2 усл. печ. л.
